**Родительское собрание в форме игры**

**«Первое путешествие в страну «ПП»»**

(Составитель: учитель русского языка и литературы, классный руководитель 8 класса МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №12» Морозова Наталья Ивановна)

Цель: сплотить родительский коллектив через игровые приемы, формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.

Задачи:

* развивать доброжелательные отношения между родителями,
* воспитывать чувство любви и уважения к своему ребенку,
* развивать представления родителей о правильном питании, его значимости для здоровья детей;
* формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни и поведения;
* воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей;
* дать рекомендации по правильному питанию детей;
* изготовить буклеты для родителей о здоровом питании;

Ход мероприятия:

* Добрый вечер, уважаемые родители! Я благодарю вас, что вы пришли на нашу встречу. У нас сегодня необычное родительское собрание. Сегодня мы с вами отправимся в путешествие. Но сначала мы должны узнать, в какую страну мы поедем.
* Итак, давайте отгадаем загадки и узнаем направление.

1. Что дороже денег? (**З**доровье)
2. Это совокупность всего, что вы видите и воспринимаете в человеке: его внешность, манеру двигаться, говорить, одеваться. (**О**браз)
3. Это период существования отдельно взятого организма от момента возникновения до его смерти. (**Ж**изнь)

(на доске висит цветик – семицветик: жёлтая серединка – ЗОЖ, открываем её).

Итак, о чем у нас сегодня пойдет речь? (О здоровом образе жизни)

* Что, по – вашему, входит в понятие ЗОЖ? (Родители отвечают, а я открываю лепестки цветика - семицветика)

(- правильное питание,

- подвижный образ жизни,

- соблюдение личной гигиены,

- закаливание,

- отказ от вредных привычек)

* Сегодня путешествовать поедем в первую страну ЗОЖ - это «ПП» (правильное питание).
* Уважаемые родители, а как вы понимаете словосочетание: правильное питание? (*Питаться правильно, прежде всего, подразумевает под собой употреблять только*[*полезные продукты питания*](http://www.goodhabit.ru/article/poleznye-i-vrednye-produkty-razbiraemsja-chto-mozhno-est-a-chego-ne-stoit/)*. Они обеспечивают пополнение организма разными веществами, помогающими ему расти и функционировать. Правильное питание должно быть исключительно сбалансированным*)
* Вот именно об этом сегодня мы должны с вами поговорить.

Итак, поехали*……. (звучит сигнал паровоза)*

**1 станция «Историческая»**

(предлагается начало пословицы, а родители завершают ее)

1. Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин …. (отдай врагу).
2. Щи - всему обеду ….. (голова).
3. Каша - ….. (мать наша).
4. Кашу маслом …… (не испортишь).
5. Когда я ем, то ….. (глух и нем).
6. Большая сыть брюху …… (вредит).
7. Правильно лечит тот, кто правильно ….. (кормит).
8. Всякий день с овощами, а не всяк день со ….. (щами).
9. Где щи да каша, там и …… (место наше).
10. Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - …… (отец родной).

**Итог**, что главного мы с собой возьмем на этой станции?

Итак, поехали дальше *……. (звучит сигнал паровоза)*

**2 станция «Магазинные заморочки»**

Перед вами, уважаемые родители, магазинная корзина, в ней лежат продукты, которые мы с вами покупаем. Давайте посмотрим, что мы с собой возьмем в путешествие, а что оставим на полках магазина.

**Продукты:** чипсы, газировка, майонез, фаст – фуд, сахар, соль, алкоголь, колбаса, леденцы, копчености, тыква, живое молоко, лук, шоколадные конфеты, картофель, рис, гречка, жвательная резинка, клубника, киви, живая сметана, мандарины, яблоки, пшено, сухофрукты, геркулес, яйцо, мёд, зефир, редис, огурец, морковь, капуста.

**Итог,** давайте посмотрим, что же мы взяли с собой в путешествие? *(Действительно, ягоды, фрукты, овощи - основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему фрукты и овощи должны быть в вашем рационе каждый день и регулярно. Витамины - греческое слово. В переводе оно означает " носители жизни". Если этих веществ в организме мало или нет совсем, люди заболевают.)* Скажите, уважаемые родители, то, что сейчас лежит в корзине, полезно нашим детям?

Итак, поехали дальше *……. (звучит сигнал паровоза)*

**3 станция «Посмотри и всем расскажи»**

Две пробирки: в одной кока-кола налита, в другой – вода. Добавляем в каждую по кусочку мрамора. Смотрим, что получится.

**Итог**, что мы с вами увидели: лучшее питье для нас и наших детей – это вода. Её мы и набираем во фляжки и отправляемся в дальний путь.

Итак, поехали дальше *……. (звучит сигнал паровоза)*

**4 станция «Витаминная»**

Витамины играют в жизни человека огромную роль. В качестве примера приведу трагическую судьбу экспедиции русского путешественника Георгия Седова, отправившегося в Арктику. Очень долго участники экспедиции питались консервами и сухарями. Они совсем не употребляли овощей, фруктов, молока. Через некоторое время люди заболели - появилась сильная слабость, стали выпадать зубы. Многие участники экспедиции, в том числе и её руководитель Георгий Седов, погибли. Те участники, которые вернулись, начали питаться свежим мясом, овощами, фруктами и быстро поправились.

Каждый витамин выполняет в организме вполне определенную задачу.

**Витамин А** - улучшает зрение. Он содержится в яйце, молоке, твороге, моркови.

**Витамин В** - заботиться о пищеварении. Он содержится в хлебе, гречке, мясе, картофеле.

**Витамин С** - повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. Он содержится в яблоке, шиповнике, апельсине, облепихе.

**Витамин D** - нужен для укрепления костей. Он содержится в рыбьем жире, молоке, рыбе, желтке яиц.

**Итог**, витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Где витаминов больше, уважаемые родители? (*Их особенно много в овощах и фруктах*).

Итак, поехали дальше *……. (звучит сигнал паровоза)*

**5 станция «Добрые советы»**

Родители друг другу дают советы по приготовлению правильной пищи, дают рецепты, демонстрируют приготовленные полезные блюда.

*(можно эту станцию провести с разрезными карточками, если учитель не нашёл отклика со стороны родителей)*

|  |
| --- |
| День должен начинаться с горячей еды. И лучше, если у ребенка на завтрак будет каша или хотя бы макароны, картофель. В этих продуктах содержится крахмал, который, усваиваясь, небольшими порциями дает организму глюкозу, на долгое время обеспечивая его энергией |
| Помните о том, что перерывы между едой должны быть не более 4 часов. |
| Не стоит давать детям с собой такие продукты, как чипсы или конфеты: привычка к постоянному поступлению в организм глюкозы может в дальнейшем спровоцировать лишний вес. |
| Сок может использоваться в качестве перекуса, но следите за тем, чтобы ребенок не пил его на голодный желудок или просто для того, чтобы утолить жажду. А лучше приучать ребенка не к сокам, а к фруктам, так он будет получать куда больше витаминов и заодно – полезную клетчатку. |
| В обед ребенок должен съедать суп, второе блюдо – отварное или тушеное мясо с гарниром, десерт. Порции не должны быть большими. Суп предпочтительнее не очень жирный, а бульон лучше варить не из костей. |
| Полдник добавляется в меню школьника, если от обеда до ужина должно пройти более 4 часов. На полдник ребенок может получить фрукты, чай c сыром, молоко с булочкой или йогурт. |
| На ужин можно приготовить рыбное, овощное блюдо и подать его на стол с ржаным хлебом. Не стоит давать ребенку после ужина сладости, особенно каждый день. |
| Чистая питьевая вода – это то, что ребенок должен употреблять ежедневно в достаточном количестве. Заменить ее не могут ни чай, ни тем более соки. |
| Помните, что ощущение сытости возникает, если организм получает разнообразную пищу. Ребенку важно получать разные по вкусу продукты: сладкое, горькое, соленое, кислое. |
| Старайтесь, чтобы ребенок ел в одно и то же время – организм привыкнет к такому режиму, и у ребенка не будет потребности что-то пожевать между приемами пищи. |

Итак, поехали дальше *……. (звучит сигнал паровоза)*

**6 станция «Ура! Мы дома!»**

* Просмотр видеоролика «10 самых вредных продуктов»
* Подведем итог нашего путешествия:

1. Должны ли мы следить за тем, что мы кушаем и что покупаем?
2. Чему должны отдавать предпочтение жареному или варёному?
3. Что может помочь сладкоежке? (мед и горький шоколад)
4. Можно ли всю жизнь питаться консервами?
5. Сколько раз в день мы должны питаться? (5)
6. Должны ли мы пить воду в течение дня?
7. Можно ли наедаться на ночь?

**Рефлексия.**

Продолжите, пожалуйста, фразу «**Пища должна быть для наших детей: …**»

***Итак, наше путешествие подошло к концу. Это первое путешествие по здоровому образу жизни.*** Закончить его я хочу известной мудростью: "Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть". От того, как наши дети питаются, во многом зависит состояние их здоровья, трудоспособность, защитные возможности организма, заболеваемость и продолжительность жизни. Только умеренное сбалансированное питание может стать гарантией долгих лет жизни.

**Я желаю вам и вашим близким долгих лет жизни!**

Памятка для родителей (сделана в виде цветика – семицветика, на каждом лепестке написан принцип питания)

Человеку стоит придерживаться нескольких принципов правильного питания:

1. *Еда должна быть разнообразной.* Это значит, что в рацион необходимо включить продукты и животного, и растительного происхождения;
2. *Калорийность рациона не должна превышать суточную норму.* У каждого она своя. При расчете нормы калорий учитываются многие аспекты образа жизни. Например, наличие физических нагрузок, лишнего веса, болезней и т.д.
3. *Не менее 5 приемов пищи в сутки.* Они включают три основных и два перекуса. Голодать нельзя – это аксиома. Чтобы всегда чувствовать себя хорошо, научитесь кушать 5 раз в день в одно и то же время;
4. *Кушайте медленно.* Таким образом, вы вовремя ощутите чувство насыщенности, не переедите и насладитесь вкусом;
5. *Хорошо пережевывайте пищу.* Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз;
6. *Ешьте жидкое.* Обязательно ежедневно употреблять супы. Они способствуют выделению желудочного сока. Этим супы упрощают процесс переваривания других блюд;
7. *Кушаем богатые на витамины овощи и фрукты.* Это отличный вариант для перекуса. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ;
8. *Пить, пить и еще раз пить.* Норма воды в сутки – 1,5-2 литра. Чай, кофе и супы не в счет. Утром натощак выпивается стакан воды. Для вкуса можно добавить лимон;
9. *Употребляем кисломолочные продукты.* Лучше всего низкой жирности, но не обезжиренные. Они содержат полезный белок и способствуют скорейшему пищеварению;
10. *Не ленитесь, ешьте только свежеприготовленные блюда.* Со временем еда теряет полезные свойства.

**Приложение**

|  |  |
| --- | --- |
| http://sgastronomy.ru/wp-content/uploads/2014/08/carrot-1.jpg | http://lookw.ru/1/675/1402266045-img-00071.jpg |
| http://stat19.privet.ru/lr/0b13b478b0f0abafbbe0adace4239a22 | http://pizzgrad.ladinit.ru/assets/images/tov/2liter.jpg |
| http://www.dplusb.ru/upload/iblock/37f/37fdd76b60aa3945fd8c646883585ae5.jpg | http://krasota-and-zdorove.ru/wp-content/uploads/2016/06/1446453298_37.jpg |
| http://u2.s.pg12.ru/userfiles/picitem/img-20150320114405-885.jpg | http://www.palitra-pitania.ru/wp-content/uploads/2016/02/%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4-%D1%81%D0%BE%D0%BB%D0%B8.jpg |
| http://xn--62-6kc3btang.xn--p1ai/uploads/articles/image-m3id29673.jpg | http://widefon.com/_ld/8/61867349.jpg |
| http://puzzleit.ru/files/puzzles/24/24491/_original.jpg | http://www.beautyufa.ru/wp-content/uploads/2015/09/%D1%82%D1%8B%D0%BA%D0%B2%D0%B0.jpg |
| http://akademichesky.mos.ru/upload/medialibrary/6a9/moloko.jpg | http://www.xrest.ru/schemes/00/02/a8/8e/%D0%9B%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%86%D0%B0-2.jpg |
| http://www.zwalls.ru/pic/201310/2560x1600/zwalls.ru-21944.jpg | http://beautimy.ru/wp-content/uploads/2016/05/0-kartofel.jpg |
| http://baserecept.ru/images/images/statiy/vybor-risovoj-krupy.jpg | http://media.leverans.ru/product_images/surgut/rokhat/pDc6fUp8Ho8.jpg |
| http://www.playing-field.ru/img/2015/052214/1758916 | http://mywishlist.ru/pic/i/wish/orig/000/676/896.jpeg |
| http://www.playing-field.ru/img/2015/052113/2712030 | http://www.kz.all.biz/img/kz/catalog/41219.jpeg |
| http://cs301411.vkontakte.ru/u144052261/-14/x_bc22012d.jpg | http://eco.volnovakha.in.ua/wp-content/uploads/2015/11/apples.jpg |
| http://www.gurmania.ru/files/article/39243/main-image/0215_11.jpg | http://misanec.ru/wp-content/uploads/2015/03/000140602-20130325102132-Jui82BbnOPhZiw7.jpg |
| http://polzovred.ru/wp-content/uploads/2014/12/Hercules_02.jpg | http://www.myhealthfoodchoices.com/wp-content/uploads/2013/06/Depositphotos_6039250_m.jpg |
| http://lupin.ru/upload/iblock/751/7519d22b47f8006dc6da34b163705b7f.jpg | http://polzavred.ru/wp-content/uploads/zefir_3.jpg |
| http://optomvspb.ru/tpl/img/radish.jpg | http://two-worlds.ru/wp-content/uploads/2014/10/hx.jpg |
| http://detskiychas.ru/wp-content/uploads/2014/02/kapusta_stihi.jpg | http://chudoderevo.kiev.ua/uploads/catalog/categories/00000000117.jpg |
| http://vse-svoe.com/wp-content/uploads/2015/01/svekla.jpg | http://fottoresept.ru/wp-content/uploads/2015/05/artleo.com-25782.jpg |