

## «Витамины на завтрак (группа В)»

*Родительское собрание вместе с детьми*

*Проведено учителями МБОУ СОШ №1 г.Покров Петушинского района Владимирской области*

*Петрушкиной Ольгой Константиновной и Печенкиной Ниной Владимировной*

Учитель:

Здравствуйте, уважаемые родители! Мы всегда рады вас видеть в нашем классе. Спасибо вам, что вы пришли на эту встречу. Это значит, что нас всех объединяет интерес к теме родительского собрания. Тема нашей беседы, действительно, заслуживает внимания, так как здоровье ребёнка всегда на первом месте.

Все мы хотим, чтобы наши дети, вырастая, входили в жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми.

Правильное питание ребёнка - важнейшее условие его нормального роста и развития, залог здоровья.

Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков – актуальная проблема современного общества. А поговорим мы сегодня о витаминах.

### 1. Выступление мед.сестры:

- А скажите, пожалуйста, кто из вас знает, что значит слово «витамин»?

(ответы родителей)

- Слово «витамин» придумал американский учёный биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», которое содержится в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово *vita* – жизнь с «амин», получилось слово «витамин».

К витаминам относят различные по своей химической природе вещества, которые не являются источником энергии и не служат материалом для построения тканей, но обладают высокой биологической активностью, и оказывают выраженное влияние на все обменные процессы в организме. Поскольку лишь немногие витамины вырабатываются в небольших количествах в коже или микроорганизмами в кишечнике, они должны обязательно поступать в организм с пищей.

Пища ребенка с самого раннего возраста наряду с белками, жирами, углеводами и минеральными веществами должна содержать достаточное количество витаминов. Отсутствие их вызывает авитаминозы — заболевания, проявляющиеся глубоким нарушением обмена веществ. При значительном дефиците некоторых витаминов возникают такие тяжелые заболевания, как рахит, анемия.

Правильное питание – залог успешного обучения

Современные исследования показали, что мозг – это один из тех органов, который от неправильного питания страдает в первую очередь. Поэтому, если ваш ребенок стал раздражительным, быстро утомляется, плохо запоминает учебный материал, стал получать более низкие отметки в школе, посмотрите на то, чем он питается.

В большинстве случаев подобные симптомы возникают вследствие неправильного питания. Необходимо ограничить потребление вашим ребенком газированных напитков, чипсов, гамбургеров и другой еды подобного рода.

Самой главной группой витаминов для мозга является группа витаминов В. Витамины этой группы отвечают за работу памяти, внимание и способность к обучению. Для улучшения памяти необходимо, чтобы в рационе ребенка присутствовали такие продукты, как: орехи, молоко, рыба, курица, мясо, печень, гречка, свежие овощи и фрукты. Если что-то из продуктов ребенку кажется невкусным, насильно есть не заставляйте.

Чтобы рос большим и сильным.

Кроме достаточно калорийной и богатой белками пищи, для нормального роста ребёнку необходимы витамины группы В. Особенно В, В2 и В12, источниками которых являются красное мясо, печень, яйца, молочные продукты, цельнозерновой хлеб и зелёные овощи. Не будет лишним и витамин В6, который сам по себе росту тканей не способствует, но значительно улучшает всасывание и переработку питательных веществ, а также участвует во многих жизненно важных химических реакциях. Его можно найти в печени и сердце, дыне, капусте, молоке, яйцах и говядине.

Только учтите: все витамины группы В являются водорастворимыми, легко всасываются, но так же легко и уходят из организма. Их запас нужно восполнять ежедневно, а значит какие-то из перечисленных продуктов всегда должны присутствовать в рационе вашего чада.

Чтобы хорошо учился.

И снова вам помогут витамины В и В12. Они улучшают умственные способности, повышают концентрацию и внимание, укрепляют память и снимают раздражительность. А ведь холодные нервы отнюдь не менее важны для успешной учёбы, чем умная голова.

### 2. Выступление детей

Учитель:

- А сейчас ребята нам расскажут о пользе витаминов:

1 ученик:

Витамин А нужен для зрения – Помни истину простую –

Лучше видит тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

2 ученик:

Витамин В помогает работе сердца – Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку,  
Чёрный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.

3 ученик:

Витамин С укрепляет весь организм – От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

4 ученик:

Витамин D делает наши ноги и руки крепкими – Витамин, что в рыбьем жире,  
В желтке яиц и сыре,  
В молочной еде,  
Зовут все витамином D.

### 3. Закрепление знаний

#### 3.1 Продукты и содержащиеся в них витамины

Учитель: Никогда не унывает

И с улыбкой на лице –  
Тот, кто часто принимает  
Витамины: А, В, С, D.

- Мы выяснили, что людям необходимы витамины. Основные из них: А, В, С, D.

Витамин А – морковь, рыба, перец болгарский, яйцо, помидор.

Витамин В – мясо курицы, молоко, зелёный горошек, ржаной хлеб.

Витамин С – лимон, апельсин, клубника, лук, капуста, редис.

Витамин D – солнечные лучи, рыбий жир, желток яиц, свежие молочные продукты, голландский сыр.

#### 3.2 Игра для детей.

- А сейчас предлагаю 3 – 4 детям подойти к столу и поиграть в игру «Витаминное угощение»

Цель: С помощью вкусовых ощущений определить название продукта.

Оборудование: платки для завязывания глаз, блюдца с нарезанными кусочками: яблока, лимона, апельсина.

Правила игры: На блюдцах разрезаны фрукты. Каждому ребёнку завязывают глаза и предлагают открыть рот. В рот кладут кусочек яблока, потом кусочек лимона, затем кусочек апельсина. Дети должны отгадать фрукт и объяснить, как они отгадали.

#### 3.3 Анализ анкет родителей.

Разбор теста “Правильно ли Вы употребляете витамины”.

2. Можно ли детям давать витамины для взрослых?

- а) можно
- б) нельзя
- в) взрослую дозу разделить пополам

3. Нужны ли ребёнку свежие фрукты и овощи, если он получает готовые поливитамины?

- а) не нужны
- б) нужны, но можно обойтись без них
- в) обязательно нужны

4. Как принимать витамины в зависимости от пищи?

- а) до еды
- б) после еды
- в) как указано в аннотации к препарату

5. Как выбирать поливитамины, которые нужны вашему ребёнку?

- а) обратиться к педиатру
- б) выбрать самим, прочитав несколько аннотаций
- в) спросить у опытных знакомых

6. Что делать, если ребенок не может проглотить витамины?

- а) делать витаминные уколы
- б) заменить драже жевательными витаминами
- в) не давать поливитаминов вообще

7. Сколько раз в день нужно принимать витамины?

- а) сколько хочет ребенок
- б) выяснить у врача
- в) посмотреть указания на упаковке

8. Что делать, если витамины вызвали аллергию?

- а) отказаться от них вообще
- б) выяснить у педиатра, чем их заменить
- в) уменьшить дозу витаминов

Подсчитайте количество баллов:

№ вопроса	а	б	в
1	2	1	0
2	0	2	1
3	0	1	2
4	0	1	2
5	2	1	0
6	1	2	0
7	1	0	2
8	1	2	0

**От 14 до 16 баллов.** Вашему ребенку авитаминоз не грозит. Вам известно практически все, что нужно знать грамотным родителям. Наверняка вы ежегодно запасаетесь поливитаминами и даете их ребенку по правильной схеме.

**От 11 до 13 баллов.** В ваших знаниях есть кое-какие пробелы. Постарайтесь их ликвидировать. Конечно, ваш ребенок знаком с поливитаминами, но не исключено, что он мог бы получать от них больше пользы.

**От 1 до 11 баллов.** Разумеется, вы хороший родитель(плохой витаминами вообще не интересуется),но в первый же визит в детскую поликлинику расспросите своего педиатра о витаминах. И вы обязательно поймете, что они просто необходимы вашему малышу.

### **3.4 Соревнование между командами , составленными из детей и родителей разных классов.**

Учитель:

Сейчас предлагаем командам 3-а и 3-в классов поучаствовать в соревнованиях.

**Первый конкурс «Представление» (3 балла).** Команды в течение пяти минут должны придумать название и девиз команды.

**Второй конкурс: Викторина «Угадай витамин»(5 баллов).**

(вопросы задаются по очереди каждой команде)

Этот витамин улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость заболеваниям, питает кожу. ( Витамин А).

Этот витамин повышает сопротивляемость инфекциям, влияет на наполнение и расходование энергии, укрепляет кровеносные сосуды, способствует заживлению ран, поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости, является сильным антиоксидантом.( Витамин С).

Этот жирорастворимый витамин необходим для абсорбции и утилизации кальция и фосфора в желудочно – кишечном тракте. Он важен для роста организма и развития костей и зубов у детей, а так же для профилактики и лечения остеопороза. (Витамин Д).

Этот витамин – антиоксидант, он имеет большое значение для предотвращения развития рака и сердечно – сосудистых заболеваний. Помогает усваивать пищу, оздоравливает кожу, активизирует жизненные силы организма, замедляет процессы старения. (Витамин Е)

Какой витамин содержится в этих продуктах?

- черная смородина, шиповник, красный перец, апельсин, клюква, капуста, помидоры, зеленый лук. ( Витамин С).

- ржаной хлеб, салат, морковь, дрожжи, картофель. (Витамин В).

- яичный желток, подсолнечное масло, говяжья и тресковая печень, арахис, облепиха, шиповник, черноплодная рябина. (Витамин Е).

Выберите нужное:

- в каком из продуктов питания наибольшее разнообразие витаминов, и притом в самом большом количестве: в хлебе

в свежей капусте

в печени

в молоке (В печени).

- действие солнечных лучей позволяет организму выработать один витамин – какой?

витамин А

витамин С

витамин Д

витамин Е (Витамин Д)

- какой из перечисленных витаминов водорастворимый:

витамин А

витамин В

витамин К

витамин Д (Витамин В)

- как лучше приготовить картофель, чтобы сохранить в нем витамин С: сварить, запечь в кожуре ,поджарить (запечь в кожуре).

Витаминка:

Я очень люблю загадки. А вы, ребята? (да) Если отгадаете, то увидите ответ.

Рослые ребята, улеглись на грядке,  
Все ребята молодцы и зовутся ... (огурцы)

\* \* \*

Шло по грядке вдоль забора  
Войско храброе дозором.  
Держит пики сотни рук.  
Подрастает горький ... (лук)

\* \* \*

Красная девица родилась в темнице,  
Выкинула косу за окошко ловко.  
Наступает осень, выдернут ... (морковку)

\* \* \*

- Как назвать одним словом все эти картинки-ответы? (овощи)

Этот плод продолговатый,  
Витаминами богатый.  
Его варят, его сушат.  
Называется он ... (груша)

\* \* \*

Он с оранжевою кожей,  
Что на солнышко похожа.  
А под кожей – дольки,  
Посчитали, сколько?  
Дольку каждому дадим,  
Все по дольчке съедим. (Апельсин)

\* \* \*

Среди листьев изумрудных  
Зреет много гроздей чудных.  
Они из ягод состоят,  
У них чудесный аромат,  
И мы зовём их ... (виноград)

\* \* \*

Хоть и кислый он,  
В чай положим мы ... (лимон)

- Как назвать одним словом все эти картинки-ответы? (фрукты)

А вы знаете, что сок не только очень вкусный и полезный напиток, он ещё может быть и замечательным лекарством.

От чего ?

Сок лука – (от насморка, при ангине, с мёдом при кашле).

Сок капусты – (от боли).

Сок редьки – (от кашля.)

**Сценка “Лук и чеснок”**

**Чеснок:** Привет старший брат!

**Лук:** Старший брат?

**Чеснок:** Да, мы родственники.

**Лук:** Я даже не знал.

**Чеснок:** От тебя что-то плохо пахнет!

**Лук:** Ты себя-то понюхай.

**Чеснок:** Зато я все микробы убиваю!

**Лук:** И я микробов убиваю.

**Чеснок:** А в тебе какие витамины?

**Лук:** Во мне много железа, есть витамины А, В, В2, Р, аскорбиновая кислота.

**Чеснок:** Аскорбиновая кислота и во мне есть, и витамины группы В.

**Лук:** А я цингу лечу, ангину, тонзиллит, раны заживляю, всего не перечесать.

**Чеснок:** А знаешь, какие вкусные блюда можно со мной готовить? Допустим, курочку с чесночком, салатик чеснок с морковочкой.

**Лук:** А меня вообще везде добавляют, ты вспомни только селедочку с лучком.

**Чеснок и лук:** В общем, пальчики оближешь! Значит мы с тобой самые вкусные и самые полезные овощи на земле!

Ты сказала в понедельник:  
Приготовишь мне пельмени.  
Я пришел, а там — салат.  
Похудел, как акробат.  
А во вторник ты сказала,  
Что нажаришь много сала.  
Я пришел, а там — салат.  
Я и так уж худоват.  
Обещала ты, что в среду  
Приготовишь мне рагу.

Я пришел, а там — салат.  
Не наесться мне никак.  
А в четверг ты обещала  
Пирогов напечь немало.  
Я пришел, а там — салат.  
Я уже привык и рад.  
Ты сказала, во пятницу  
Ты накормишь меня пиццей,  
Я пришел, а там — салат.  
Был ему я очень рад.  
Ты сказала, в выходные  
Поедем к маме на блины мы.  
Вот пришли, а там—салат.  
Витаминный — как я рад!

**Конкурс «Витаминный салат» (5 баллов) (домашнее задание)**

Капитан от каждой команды должен представить витаминный салат, дать ему оригинальное название, сказать какие витамины в нем имеются.

**Конкурс «Эстафета» (3 балла).**

В аптеке сейчас много витаминных препаратов. Назовите их. Команды по очереди называют витаминные препараты.

**Конкурс «Подбери картинку» (3 балла).**

Каждая команда получает карточку с каким – то витамином. На отдельном столе расположены карточки с продуктами. Участники должны выбрать карточки с продуктами в которых находится их витамин.

А: морковь, помидор, печень, жирный творог, молоко, рыбий жир.

С: овощи, фрукты, ягоды, шиповник, перец болгарский, лимон, капуста.

**Конкурс: «Конкурс капитанов» (3 балла).**

Капитанам завязывают глаза и предлагают определить по запаху овощ, фрукт и назвать какой витамин в нем находится.

**Конкурс: «Домашнее задание»**

Мы с вами выяснили, какие продукты полезны для нас и наших детей. Я хотела бы узнать, наверное, у каждого из вас есть свой витаминный рецепт, которым вы пользуетесь, чтобы поддержать свой иммунитет. Вы можете сейчас поделиться и презентовать своё блюдо нам, а мы будем оценивать и выберем самое на наш взгляд «полезное». Предлагаю всем мамам, которые приготовили блюда, выйти и представить нам своё блюдо. (презентуются витаминные блюда )

**4. Подведение итогов. Награждение команд.**