

Родительское собрание «Правильное питание – здоровый ребенок»

Цель: формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части здоровья.

Задачи:

- познакомить родителей с основными принципами рационального питания;
- формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни и питания;
- дать рекомендации по правильному питанию детей;
- получить данные о характере домашнего питания школьников через анализ анкет.

Ход собрания

Выступление учителя

Уважаемые родители! Начался новый учебный год, и дети вновь включились в напряжённый ритм школьной жизни. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на физическое и нервно-психологическое развитие ребёнка, питание занимает ведущее место. Поэтому ещё с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом здоровья ребёнка. Всякое нарушение питания, как количественное, так, ещё в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребёнка.

Питание можно считать нормальным только тогда, когда пища в полной мере отвечает потребностям организма, обеспечивает постоянство массы тела и способствует нормальной работе всех органов и систем организма. Многие болезни - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.

Дневной рацион должен включать в себя как можно больше овощей и фруктов, так как грубая растительная пища хорошо стимулирует работу пищеварительной системы. Такое питание называют "рациональным", т.е. питанием, которое удовлетворяет физиологические потребности человека в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивает поддержание здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, устойчивость к инфекциям и другим неблагоприятным внешним факторам. Рациональное питание нередко называют также питанием "правильным", "здоровым", "сбалансированным".

Культура питания - это не только поведение за столом, но и оптимальное количество пищи, принятое человеком. Главное правило - это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям растущего организма. Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, лёгких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определённого количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом» необходимым для роста и развития организма. Энергетические затраты организма измеряются единицами тепла – калориями.

Энергетические затраты школьника в зависимости от вида трудовой деятельности составляют в возрасте:

7-11 лет – от 2250 до 2550 калорий;

11-15 лет – от 2850 до 3300 калорий;

15 лет и старше – от 3300 до 3800 калорий в сутки.

Какая же пища нужна ребёнку? Те вещества, которые входят в состав органов и тканей всякого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода, - должны быть в рационе в достаточном количестве и определённых соотношениях, так как недостаток или избыток одного из них может повести к нарушениям в развитии организма.

Школьнику рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15-20% из белков (мясо, рыба, молочные продукты, орехи, яйца, крупы), на 20-30% из жиров (сливочное и растительные

масла, сметана, сливки, сыр, орехи, овсяная крупа), на 50-55% из углеводов (овощи, фрукты, злаки, крупы).

По пищевой ценности *молоко* - самый совершенный продукт, созданный самой природой. Молоко удовлетворяет потребности растущего организма в белке, кальции и многих других необходимых веществах. В возрасте с 6 до 14 лет организм ребенка должен получить более килограмма кальция. Выпивая всего 200мл. цельного молока (3,5% жирности), дети получают 40% нормы кальция и витамина В2, 24% витамина А и до 16% жиров и белка. Молоко обеспечивает ребенка практически всеми незаменимыми аминокислотами, так необходимыми для развития организма, особенно в детском периоде. Ученые считают, что в рационе ребенка, обязательно ежедневно должно присутствовать молоко. Идеальным будет употребление одного стакана молока в день, или 150-200 мл любого кисломолочного продукта.

Кефир лучше пить на ночь. Когда ребёнок спит, то кефир как бы доваривает пищу в желудке и кишечнике, чтобы она могла полностью усвоиться.

Биокефир, бифидок, био-баланс - молочное лекарство. Учёные специально вывели такие полезные бактерии, которые живут в молоке. В кишечнике более 400 полезных бактерий, которые улучшают переваривание поступившей пищи. И когда их не хватает в организме, на помощь приходят бактерии из этих молочных продуктов.

Йогурты полезны, но красящие вещества и вещества, которые создают вкус (наполнители) бывают из искусственного сахара и красок.

Учёные выяснили, что *каши* укрепляют сердечную мышцу и препятствуют накоплению жиров в организме. Главное – готовить их правильно! Самая полезная – на молоке, но без масла!

Гречка содержит хорошо усвояемый растительный белок. Высокое содержание железа, витаминов группы В и рутина, который укрепляет стенки кровеносных сосудов.

По содержанию белков овсянка занимает второе место после гречневой крупы. В овсе есть фермент, способствующий усвоению жира в организме. Овсяная каша оказывает противовоспалительное действие на желудочно-кишечный тракт. Комплекс витаминов группы В нормализует функцию центральной и периферической нервных систем.

Рис содержит 8 важнейших аминокислот, которые нужны организму для создания новых клеток. Богат лецитином и калием.

Перловка богата фосфором (в 2 раза больше, чем в других кашах), необходимым для правильного обмена веществ и хорошей работы мозга.

Пшено - наименее аллергенный продукт из всех злаков. Легко усваивается организмом людей с чувствительным пищеварительным трактом. Содержит большое количество калия, стимулирующего работу сердца.

В рационе школьника должны присутствовать свежие *овощи и фрукты*. Клетчатка овощей и фруктов полезна и необходима в неограниченных количествах, поскольку способствует усилению перистальтики кишечника. Растительные продукты, особенно сырые, содержат вещества, препятствующие развитию в кишечнике гнилостных бактерий и грибковой флоры.

Что касается *жидкости*, то потребность ребенка в воде в 3-4 раза больше, чем взрослого человека, и зависит от времени года. Предпочтение следует отдать минеральной воде, чаю, ягодным и фруктовым сокам.

Учёные считают, что полезным является только что приготовленный сок. Количество соков в питании ребёнка не должно превышать допустимые нормы (200-300 г в день). Соки рекомендуют пить после приёма основной пищи. Нельзя поить соком детей перед сном, в этом случае содержащийся в нём сахар всю ночь будет разрушать эмаль зубов.

Чтобы устранить нарушения режима питания (60 % детей не соблюдают его) взрослым необходимо помнить: дети в младшем школьном возрасте должны питаться 4-5 раз в день. Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность.

Практическая деятельность родителей

- ✓ *Выступления родителей* на тему «Как я организую завтрак своего ребёнка».

✓ *Деловая игра «Здоровое питание ребёнка в течение дня»*

Родители делятся на 4 группы и составляют дневное меню. Один из группы презентует работу. Выбирается наиболее приемлемый вариант.

✓ *Ответы на вопросы анкеты*

Анкета для родителей

1. Сколько раз в день питается ваш ребенок?

(Два, три, четыре, пять, более). Нужно подчеркнуть

2. Завтракает ли ваш ребенок дома? *(Да, нет) Нужно подчеркнуть*

3. Ужинает ли ваш(а) сын (дочь): *перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает? Нужно подчеркнуть*

4. Часто ли ест ваш ребенок:

Каши (да, нет)

Яйца (да, нет)

Молочную пищу (да, нет)

Сладости (да, нет)

Соления (да, нет)

Жирную и жареную пищу (да, нет)

Нужно подчеркнуть

5. Сколько раз в день ваш ребенок употребляет молоко, кефир, йогурт?

6. Сколько видов свежих овощей и фруктов ваш ребенок съедает ежедневно?

7. Какие напитки чаще всего пьет ваш ребенок?

(Газированные, соки, молоко, воду, чай, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду) Нужно подчеркнуть

8. Считаете ли вы, что пища, которую употребляет ваш ребенок, разнообразна и полезна для здоровья? *(Да, нет) Нужно подчеркнуть*

9. Отзыв вашего ребенка о питании в столовой *положительный отрицательный* *Нужно подчеркнуть*

10. Устраивает ли вас школьное меню? *(Да, нет) Нужно подчеркнуть*

11. Ваши пожелания по организации школьного питания.

Рефлексия

Родителям предлагается завершить фразы:

«Я соглашусь с тем, что ...»,

«Я категорически не соглашусь с тем, что...»,

«Я бы ещё хотела узнать о ...»

"Пища должна быть для наших детей....»

Уважаемые родители! Не забывайте о том, что от того, как ваши дети питаются, во многом зависит состояние их здоровья, трудоспособность, защитные возможности организма и продолжительность жизни. Только умеренное сбалансированное питание может стать гарантией долгих лет жизни.