

Родительское собрание «Здоровое питание-здоровый ребенок»

Здоровое питание - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье это самое важное для родителей. Одним из важных составляющих благополучного развития ребенка является здоровое питание. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же наоборот ускорить ее появление. Поэтому в вопросах питания ребенка родители должны проявить максимум внимательности и настороженности.

Все мы знаем: чтобы успешно грызть гранит науки, необходимо правильно питаться. Но что же полезно, а что не очень для ребёнка школьного возраста?

Один известный автор сказал, что детей нужно питать так же, как и взрослых, только лучше. Эти слова как нельзя лучше характеризуют правильный подход к питанию школьников. Рациональное питание любого человека предполагает баланс количества, качества и своевременности, то есть продукты, употребляемые в пищу, должны наиболее полно и своевременно обеспечивать организм необходимыми аминокислотами и микроэлементами для его нормальной жизнедеятельности. Для ребёнка это особенно важно!

В системе питания человека крайне важное значение имеет горячее питание . Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие во время учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохое настроение и пониженную работоспособность. К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают **второе** место после заболеваний опорно-двигательного аппарата. Словом, всё больше фактов говорит в пользу обязательного горячего питания для всех школьников во время их пребывания в школе. Современный школьник должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма.

«Школьное питание –это залог здоровья подрастающего поколения» .

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из

важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Школьники должны иметь возможность ежедневно получать все необходимые растущему организму микроэлементы и вещества. Для нормальной жизнедеятельности школьнику **необходим 4-5-разовый** приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами **не должен превышать 3,5-4 часа**. При умственной нагрузке потребность в животном белке увеличивается. При дефиците белка могут возникать переутомление, снижение работоспособности, ухудшение успеваемости. Поэтому ежедневно ребёнку необходимы блюда из мяса или рыбы, молоко и молочные продукты. Такие продукты, как яйца, сыр, творог, школьник обязательно должен получить не реже 2-3 раз в неделю.

Поскольку дети во всем копируют своих родителей - в отношении к миру и людям, в манере разговаривать и одеваться, в своих привычках и вкусовых пристрастиях, родителям нужно задуматься и о **собственной культуре питания**. А детям нужно сбалансированное питание, маложирные, нежареные, желателно тушеные и отварные блюда. Чтобы дети любили полезную пищу, нужно, чтобы ее ели и любили родители. Никогда ребенок не будет есть отварную свеклу, если мама дает ему отварную свеклу, а для взрослых подает оливье. Родители должны приучать себя к **правильному питанию и быть примером для своих детей**. Стоит лишь перестать экономить на своем здоровье и здоровье ребенка, хотя бы частично отказаться от «западной модели питания» и вспомнить, чем вас кормили в детстве.

Таким образом, можно сделать вывод, что горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации в современной жизни.