Родительское собрание

в начальной школе

(1-2 классы)

« Здоровое питание здоровый ребенок»

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

Задачи:

- \cong развивать представления родителей о правильном питании, его значимости для здоровья детей;
- - ≅ воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей;
- \cong путем анкетирования получить данные о характере домашнего питания школьников;
 - ≅ дать рекомендации по правильному питанию детей.

Ход собрания.

Чем проще пища, тем она приятнее – не приедается , тем здоровее и тем всегда и везде доступнее. Л.Н.Толстой.

Как вы уже догадались, мы поговорим о питании наших детей.

Здоровое питание - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье это самое важное для родителей. 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 взрослым, 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!

Ещё в древности было известно, что правильное питание есть непременное условие долгой жизни. Современные учёные выяснили, что основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, нарушение режима питания. Нарушения в питании ведут к потере внимания, слабости и быстрой пере утомляемости ребёнка, ухудшению работы мозга, снижению иммунитета, хроническим заболеваниям.

Чтобы устранить нарушения режима питания, взрослым необходимо помнить: дети в младшем школьном возрасте должны питаться -5 раз в день. Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность.

Наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. С пищей в наш организм поступают белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, минеральные вещества; причем в необходимых количествах. Очень важно, чтобы количество это не было избыточным.

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.

Очень часто оказывается, что любимая нами пища очень вредна. А ведь неправильное питание - это прямая дорога к сердечным заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта, к ожирению. Жирная пища приводит к увеличению веса, большое количество красителей, заместителей и прочего отравляет организм, а так же вызывает привыкание.

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 вашего организма. В школе на уроках дети работают умственно, затрачивается энергия, которую организму нужно восстановить.

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).

Питание школьников.

У детей в период школьного возраста формируется половое развитие, они быстро растут, прибавляя в весе и мышечной силе. Нервная система детей находится в состоянии значительного напряжения под влияния интенсивной

познавательной информации, сложности школьного обучения. Вот почему так важно обеспечить школьников полноценной пищей, правильно организовать режим питания.

Желательно включать в рацион сливочное масло, сметану.

Мясо, молоко, молочные продукты, овощи, фрукты, хлеб школьники должны получать ежедневно.

Утром можно дать закуску (салат, сыр или колбасу), затем мясное или рыбное блюдо с гарниром или кашу, творожные или яичные блюда, чай, молоко, хлеб с маслом.

На обед – салат или винегрет, суп, мясо или рыбу с гарниром, компот или сок.

В полдник – молоко, кефир, выпечку, фрукты.

На ужин – блюда из творога, овощей, яиц и питье.

В этом возрасте, к сожалению, дети часто нарушают режим питания, едят беспорядочно, часто всухомятку, на ходу. Эти привычки оказывают пагубное действие на растущий организм. К режиму питания родители должны приучать детей с раннего детства!

Я предлагаю, вам, сейчас поиграть в игру «Заморочки из корзины». В корзине у меня кое-что лежит. Что там находится, вам, предстоит отгадать.(Учитель предлагает на ощупь назвать фрукт илиовощ, лежащий в корзине).

Там могут находиться: яблоки, морковь, огурцы, картофель, лук, чеснок, редис, редька, свёкла, помидоры, баклажаны. Каждый, кто отгадал, получает фрукт или овощ.

Хорошо справились с заданием! 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.

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 ,практически во всех фруктах, овощах, ягодах, зелени.

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

Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их особенно много в овощах и фруктах. Во время приготовления пищи многие витамины разрушаются, поэтому рекомендуется есть больше фруктов, овощей и ягод в сыром виде.

Чтобы пища хорошо усваивалась, надо соблюдать некоторые правила.

- 1) Старайся есть в одно и то же время.
- 2) Ешь 5 раз в день в одни и те же часы: утром дома первый завтрак, в школе- второй завтрак, после школы обед и вечером –ужин.
- 3) Не ешь всухомятку. Никогда не отказывайся от супа: ведь в нем много веществ, которые способствуют правильному пищеварению.
 - 4) Не «перекусывай» между основными приемами пищи.
 - 5) Ешь не спеша, хорошо пережевывай пищу.
- 6) Во время еды не отвлекайся, не читай, не смотри телевизор, не веди серьезных разговоров, а тем более споров. Пища из-за этого плохо переваривается.

Питание должно быть, со следующим распределением пищи:

1-й завтрак - 20%, 2-й завтрак-10% обед - 40% - 50%, полдник - 10%,

ужин - 15% - 20%.

Завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае

однообразным.

Но многие пренебрегают завтраком. Почему же так важен утренний прием пищи?

- 1. Повышается уровень сахара в крови, человек становится более внимательным, лучше воспринимает и запоминает информацию, что важно во время учебы.
- 2. У тех, кто завтракает, быстрее происходит обмен веществ. Это способствует поддержанию здорового веса.
- 3. На завтрак люди выбирают более здоровую пищу, так как утром они в основном испытывают тягу к углеводам, а не к жирам.
- 4. Завтрак помогает существенно снизить содержание холестерина в организме
- 5. Пропуская завтрак, человек заставляет организм голодать, а это вредно для желчного пузыря.

Примерное меню на день.

Завтрак.

- 1. Каша (овсяная, ячневая ,пшеничная) или блюда из овощей (салат, рагу или запеченные овощи).
 - 2. Чай (молоко, какао, сок)

Второй завтрак:

Хороший **завтрак** - сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужные организму. Они помогут восстановить силы и зарядиться энергией на весь день.

- 1. Блюдо из яиц или творога (омлет, запеканка, сырники).
- 2.. Сок, компот, напиток, чай.

Примерное меню на обед:

- 1. Горячая пища.
- 2. Биточки с гарниром
- 3. Салат.
- 4. Компот из сухофруктов.

Можно на **полдник** есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком, свежие фрукты.

Примерное меню на ужин:

Ужин - последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

- 1. запеканки
- 2.творог
- 3.омлет
- 4.кефир
- 5. простоквашу.

Учитель. Я предложила вам примерное меню на день. Теперь сами «Составьте меню на завтра» (раздаю листочки с перечнем блюд). Из предложенных блюд выберите те, которые подходят к завтраку, к обеду, к полднику и ужину.

Проверьте свой вариант с одним из правильных вариантов. (Варианты меню на доске).

Выводы.

Правильное питание - наличие в меню всех необходимых питательных веществ.

Правильное питание - это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, в том числе холестерина, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Правильное питание - это ограничение поступления вредных веществ. Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному.

Рефлексия.

Закончить наше собрание 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.

Итог собрания. Составим свою формулу здоровья:

3доровье = (режим дня + правильное питание) х хороший отдых - вредные привычки.

Решение собрания.

- 1. Родителям контролировать питание детей.
- 2. Использовать рекомендации по формированию рационального питания.