

Родительское собрание
«Правильное питание – залог здоровья учеников»

Цель: способствовать просвещению родителей в вопросах сохранения здоровья детей через правильное питание.

Задачи:

1. Формировать у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.
2. Показать значимость и необходимость горячего питания для детей в школе.
3. Воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей.
4. Дать рекомендации по правильному питанию детей.

Ход собрания.

Вступление

Работа в группах

Участникам он-лайн собрания предлагается из буквенной неразберихи составить слова таким образом, чтобы можно было прочесть предложение

Игра «Составь слова»:

Буквенная неразбериха: ЗДО, НЕ, БЕЗ, НО, ЗДО, НИЧТО, РОВЬЯ, СЕ, РОВЬЕ. (*родители составляют предложение*).

(*Ответ: «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто»*).

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ.

Притча.

Тихая, полноводная река, в ней купаются дети, не очень умеющие плавать. Впереди – огромный, кипящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение, и учить их плавать.

Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, и наша общая задача – научить каждого ребёнка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья.

Участникам собрания предлагается подумать над следующим вопросом:

«Что на Ваш взгляд означает правильное питание?»

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 - например, от газированной воды до рафинированных продуктов, таких как сахар, рафинированные.

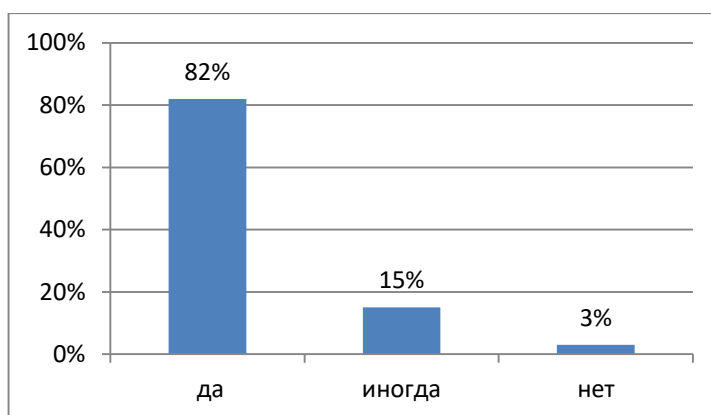
Участники собрания предлагается подумать над следующими вопросами:

- Завтракает ли ваш ребёнок?
- Сколько раз в день питается ваш ребёнок?
- Питается ли ваш ребёнок фаст-фудом?
- Любимая пища вашего ребёнка?
- Как вы считаете, не соблюдение правила рационального питания, могут каким-то образом повлиять на здоровье вашего ребёнка?

Представляются результаты анкетирования родителей учащихся начальной школы

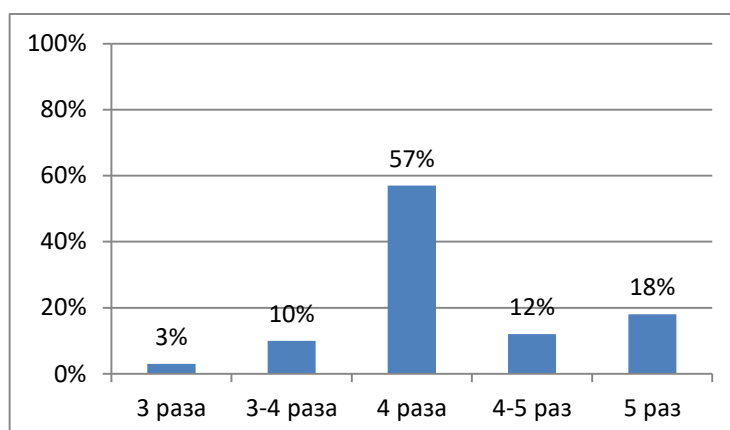
Завтракает ли ваш ребёнок?

да – 82%
иногда – 15%
нет – 3%



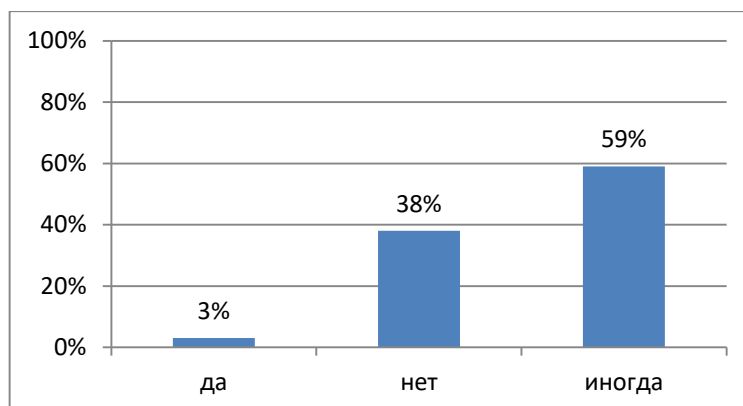
Сколько раз в день питается ваш ребёнок?

3-4 раза – 10%
4 раза – 57%
4-5 раз – 12%
5 раз – 18%



Питается ли ваш ребёнок фаст-фудом?

да – 3%
нет – 38%
иногда – 59%

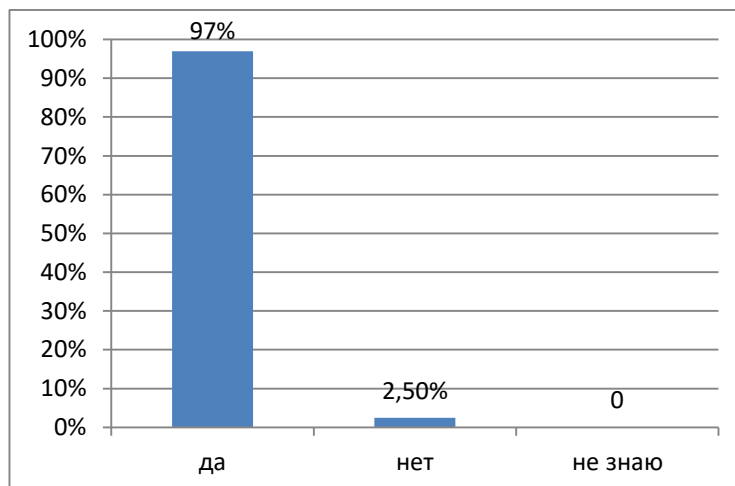


Любимая пища вашего ребёнка?

(Картофель, блины, плов, курица, котлеты, тефтели.)

Как вы считаете, не соблюдение правила рационального питания, могут каким-то образом повлиять на здоровье вашего ребёнка?

да – 97%
нет – 3%
не знаю – 0%



Значение правильного питания для человека. (Информация ведущего)

Здоровое питание - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье – это самое важное для родителей. Одним из важных составляющих благополучного развития ребенка является правильное питание. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же, наоборот, ускорить ее появление.

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г. Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым, подчёркивая исключительную

роль питания в формировании и тела, и поведения ребёнка. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кровотока, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов. При правильном рациональном питании человек меньше подвергается заболеваниям, легче с ними справляется. Повышается устойчивость детей к инфекциям. Неправильное питание приводит к нарушению здоровья постепенно, как правило, однозначно.

Изучив пищевой рацион школьников, можно сделать вывод, что большинство учеников питаются неправильно. 55% детей фрукты или свежие овощи получают только один раз в неделю, или не получают вообще. Мало поступает в организм ребенка крупяных изделий, молочных и рыбных продуктов. ***Поэтому горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.*** А главное, оно включает все необходимые элементы и является сбалансированным

Дети, получающие горячее питание в условиях школы меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

Однако некоторые родители считают, что школьные завтраки недостаточно питательны и вкусны или дороги, и предпочитают давать ребенку свой завтрак - бутерброд или сладости.

Уважаемые родители, постарайтесь объяснить ребёнку, что пренебрегать горячим питанием в школе не стоит!

«Модель рационального питания».

Здоровое питание – это питание сбалансированное по соотношению: углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды (на доске на ватмане): продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности.

- зерновые продукты,
- овощи,
- фрукты,
- мясные продукты,
- молочные продукты,
- жиросодержащие продукты.

Пищевая пирамида.

Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой.

Основание пирамиды образуют цельно - зерновые продукты, значение которых часто недооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное.

Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в овощах и фруктах. Конечно, определенный процент населения ест на завтрак мюсли, но все же стоит подумать о том, чтобы вернуть такие ***традиционные блюда, как каши с различными добавками*** - грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и крайне полезно.

Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булки, торты.

Кирпичи 2-ой и 3-ий - овощной и фруктовый.

Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты (2 отдельные группы).

Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций.

Фруктов - от 3 до 5.

1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1,5 чашки сока, или 1 чашка сухофруктов. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста.

Кирпич 4-ый пищевой пирамиды – мясной

В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба.

Кстати, к этой же группе (а не к группе молочных продуктов) диетологами отнесен творог. Таких продуктов следует потреблять от 4 до 8 порций (1 порция: 30 г приготовленного мяса, птицы или рыбы, 1 чашка бобов, гороха или чечевицы, 1 яйцо или 2 белка, 30-60 г обезжиренного сыра, 1 чашка обезжиренного творога).

В мясе содержится железо, которое является иммуномодулятором, витамины группы В (в основном в свинине). А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мяса в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно! Чтобы получать в достаточном количестве микроэлемент селен, ешьте морепродукты (источник кислот омега-3 и омега-6).

Обратите внимание: витамины и микроэлементы из разных типов продуктов усваиваются с разной интенсивностью.

Кирпич 5-ый пищевой пирамиды – молочный.

Каждый день на Вашем столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира).

Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез).

Кирпич 6-ой пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный

И на самом верху пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено.

Правила питания

Первое правило:

В рацион ребенка должны быть включены все группы продуктов, которые были представлены в нашей пирамиде. Никогда один продукт не сможет заменить другой. Это говорит о том, что очень важно, чтобы в рационе ребенка были представлены все продукты ежедневно.

Второе правило:

Прием пищи 4 – 6 раз в сутки с промежутками 3-3,5 часа. Три основных приема и три перекуса. Завтрак, обед, ужин и второй завтрак, полдник и на ночь – кефир, за 30 мин. до сна. Такое поступление продуктов в организм способствует тому, что вещества усваиваются на нужды организма, на рост и развитие. Необходимо помнить, что жидкая, горячая пища – праздник для желудка. Организм не испытывает стресс.

Правило третье:

Скажите «нет» полуфабрикатам! Они не содержат в своем составе полноценного животного белка, содержат более 30% жира, хотя глазом мы его не видим. Чтобы сделать их вкусными туда добавляют искусственные красители, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса, – всё то, что плохо влияет на детский организм.

Правило четвертое:

Очень важно, чтобы овощи и фрукты были в нужном количестве. Это 400 грамм овощей на обед и на ужин. Если ребенок съел порцию картофеля на обед, на ужин у него должны быть другие овощи. 300 грамм фруктов. Стандартное яблоко весит 200 грамм. Очищаем кожуру, убираем сердцевину, у нас остается 150 грамм, значит минимум два яблока в день ребенок должен съедать. Можно яблоко и грушу, яблоко и банан. Овощи и фрукты должны использоваться по сезону.

Правило пятое:

Необходимо ограничить потребление сладостей и газировки. Сладкого должно быть не больше 3% от общего объема обычных продуктов, которые ест ребенок. Сладостями не нужно заменять ни завтрак, ни обед, ни ужин. Сладости должны идти в дополнение к обеду или полднику. Сладостей можно только 50г в сутки. 1 чайная ложка сахара-5г.

Сладости должны быть «правильные».

Домашняя выпечка.

Натуральный мармелад, содержащий пектин.

Варенье и мед.

Пастила с пектином.

Сухофрукты.

Все эти сладости ребенок может употреблять.

Сладкая вода. Что это питье или еда? Большинство детей считает, что питье. Это еда. В 200 мл сладкой воды содержится 10 кусков сахара.

Поэтому лучше давать ребенку обычную воду. Необходимо выпивать около 1,5 л в день. Газированная вода и кофе полезной жидкостью не являются.

Правило шестое.

Чтобы продукты правильно усваивались, их нельзя жарить. Без панировки и фритюра. Когда мы готовим «неправильно», еда впитывает масло и жир. А с добавлением масла, майонеза, сыра мы увеличиваем калорийность продукта. «Правильное» приготовление – отваривать, печь, тушить, готовить на пару и гриле.

Седьмое правило. Золотое правило диетологов.

Иметь чувство меры.

Не наелся – значит, наелся,

наелся – значит, объелся,

объелся – значит, отравился!

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы

- Какие вопросы, затронутые на собрании, на ваш взгляд вызвали наибольший интерес?
- Помогла ли вам наша встреча решить проблемы с организацией питания детей дома и в школе? Какие?
- Изменилось ли ваше отношение к режиму питания ребенка, гигиене и продуктам питания?

Пожелания родителям

1. Совместно со своим ребёнком выработать наиболее рациональный режим питания и всячески содействовать его выполнению.
2. Объяснить ребёнку, что горячее питание в школе необходимо для его здоровья и успешной учебы
3. Витаминизировать питание детей в период инфекционных заболеваний.
4. Воспитывать самопознание у детей, заботу о своём здоровье.

СПАСИБО!

Памятка для родителей №1 «Правила здорового питания»

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)

10.30- 11.30 горячий завтрак в школе

14.00- 15.00 обед в школе или дома

19.00- 19.30 ужин (дома)

Для детей посещающих ГПД (группу продленного дня) обязательно предусматривается двухразовое или трехразовое питание (в зависимости от времени пребывания в школе).

Следует употреблять йодированную соль.

В межсезонье (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника.

Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.

Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Памятка для родителей №2 «Знаете ли вы, что...?»

Питание школьника должно быть сбалансированным. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие белки, жиры и углеводы, аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. **Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.**

- Калорийность рациона школьника должна быть следующей: **7-10 лет – 2400 ккал, 14-17 лет – 2600-3000ккал**

Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Необходимые продукты для полноценного питания школьников:

1. **Белки.** Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения. **Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка**, из них 40-55 г животного происхождения. В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать молоко или кисломолочные напитки, творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.

2. **Жиры** также необходимо включать в суточный рацион школьника. Необходимые жиры содержатся не только в «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины. **Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.** Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло, растительное масло, сметану.

3. **Углеводы** необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна. **Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г**, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г. Необходимые продукты в меню школьника: хлеб или вафельный хлеб, крупы, картофель, мёд, сухофрукты, сахар.

4. **Витамины и минералы.**

Продукты, богатые витамином А: морковь, сладкий перец, зеленый лук, щавель, шпинат, зелень, плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты-источники витамина С: зелень петрушки и укропа, помидоры, черная и красная смородина, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель.

Витамин Е содержится в следующих продуктах: печень, яйца, пророщенные зёрна пшеницы, овсяная и гречневая крупы .

Продукты, богатые витаминами группы В: хлеб грубого помола, молоко, творог, печень, сыр, яйца, капуста, яблоки, миндаль, помидоры, бобовые.

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие. Вода, хоть и не является продуктом питания, но составляет около шестидесяти процентов от общей массы организма. Школьнику необходимо ежедневно потреблять порядка полутора-двух литров воды.