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)* (слайд 2)

(Ответ: «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто»). (слайд 3).

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. (слайд 4)

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»? (слайд 5)

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. (слайд 6)

Участники собрания предлагается подумать над следующими вопросами:

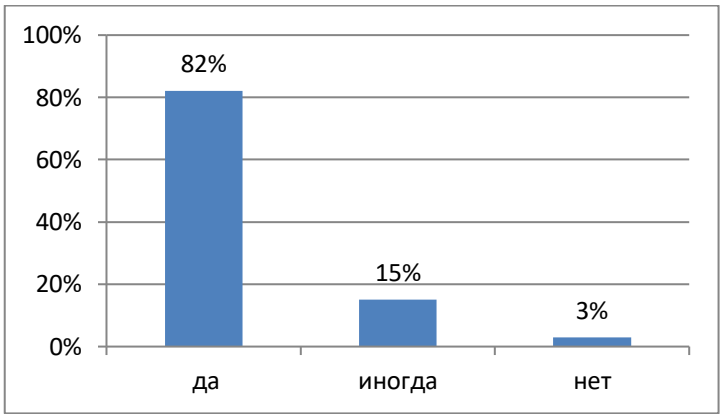
- Завтракает ли ваш ребёнок?
- Сколько раз в день питается ваш ребёнок?
- Питается ли ваш ребёнок фаст-фудом?
- Любимая пища вашего ребёнка?
- Как вы считаете, не соблюдение правила рационального питания, могут каким-то образом повлиять на здоровье вашего ребёнка?

Представляются результаты анкетирования родителей учащихся начальной школы

(слайд 7 -11)

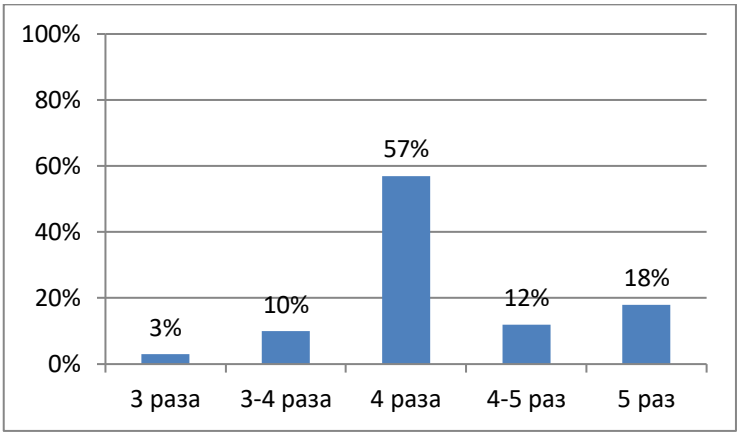
Завтракает ли ваш ребёнок?

да – 82%
иногда – 15%
нет – 3%



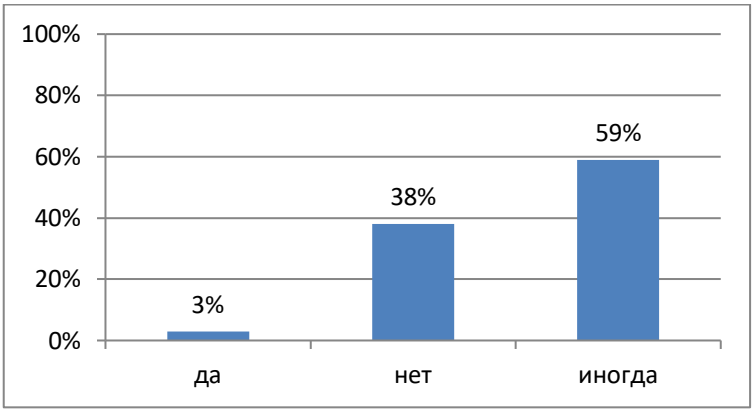
Сколько раз в день питается ваш ребёнок?

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



Питается ли ваш ребёнок фаст-фудом?

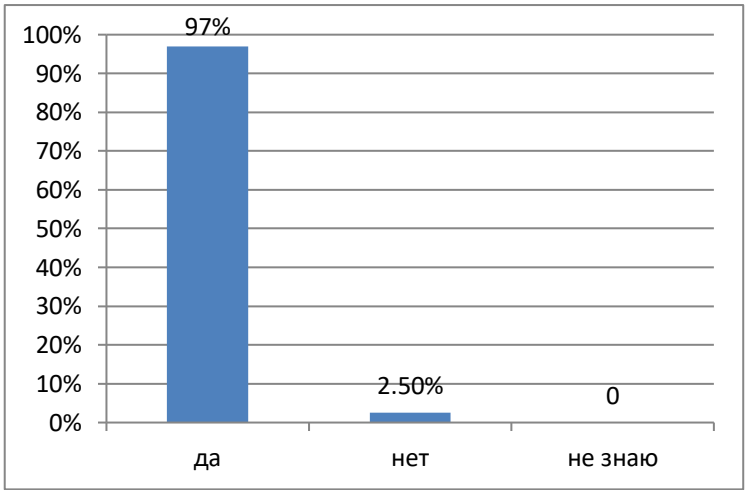
да – 3%
нет – 38%
иногда – 59%



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.

(Слайд 12,13) 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 кроветворения, 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. (Слайд 14)

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». (Слайд 15)

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. (Слайд 16)

- 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 (слайд 17 -20)

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. 1чайная 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 (слайд 21)

- 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 (слайд 22)

1. Совместно со своим ребёнком выработать наиболее рациональный режим питания и всячески содействовать его выполнению.
2. Объяснить ребенку, что горячие 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, 14-17лет – 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.