



Родительское собрание
«Здоровое питание»
Учитель Чич Д.Ю.

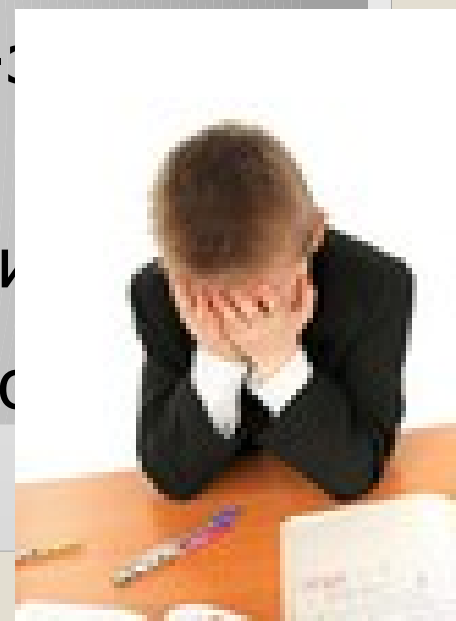


**Дерево держится
корнями, а человек
пищей.**

Установлено **ухудшение состояния здоровья** и снижение **функциональных возможностей** современных детей по сравнению с их сверстниками второй половины XX века.

Выявлены **причины** выраженного **утомления** школьников от образовательных нагрузок:

- увеличение объёма материала из-за уменьшения учебной недели;
- интенсификация процесса обучения;
- нарушение питания детей и подростков.



Неправильное и неполноценное горячее питание детей и подростков было отмечено как основной и самый мощный здоровьеразрушающий фактор



Неправильное питание

- создаёт большой дефицит микроэлементов и витаминов в организме ребёнка, снижает функциональные резервы организма,
- способствует высокому эмоциональному напряжению, несформированности коммуникативных качеств (отсюда раздражительность, агрессия или, наоборот, обидчивость, плаксивость), распространённости появления вредных привычек.

- Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей и подростков хронических заболеваний.
- Ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения.
- По мере взросления детей распространённость гастритов возрастает в 19 раз,



Принципы рационального питания.

- Рацион питания детей по энергетической ценности должен покрывать их энергетические затраты.
- Рацион питания ребёнка должен быть сбалансирован по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
- Ребёнок должен получать все группы продуктов, т.е. рацион должен быть разнообразным.
- Пища должна быть безопасной и

Здоровое питание -



ЭТО
питание
сбалансированное по
соотношению
: углеводы –
белки –
жиры,
содержащее
достаточно

Первый кирпич

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

Признайтесь, часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из

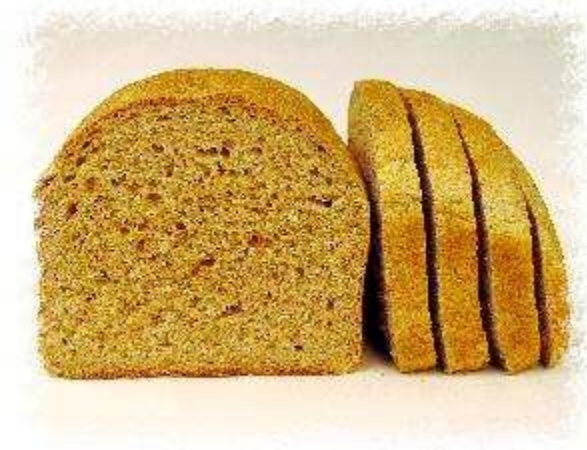
твёрдых сортов?

В ежедневном рационе должно быть

3 порций! 1 порция зерновых

продуктов - это 1 ломтик

зернового хлеба ил



- 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 вкусно, но и крайне полезно.
- Обратите внимание: сюда источники "пустых" углеводов, которые присутствуют



Кирпичи 2 и 3 - 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,

Кирпич 4 пищевой пирамиды – мясной

- В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые

аминокислоты: нежирное мясо

птица, рыба.

группы В (в основном в

- **к этой же группе ди**

отнесен творог.

колбасы сюда не входят

- мяса в них не так

много, а вот жира и

калорий -



Кирпич 5 пищевой пирамиды – молочный

➤ Молочные

продукты -

ист

ви

л



д и

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



- Школьнику необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часа. В течение учебного дня школьнику нужно получить до 55-60% суточной калорийности рациона.

Поэтому
необхо
горяче



оле
ное

Первый завтрак

1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий.

Второй завтрак

1. Котлета (рыбная, мя)
2. Пюре.
3. Сок, компот, напиток, чай.
4. Хлеб.



Обед

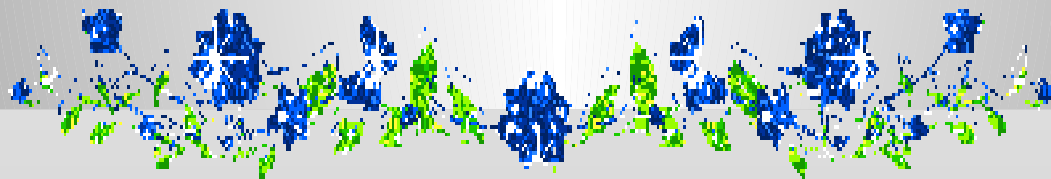
1. Суп
2. Биточки
3. Пюре.

Ужин

1. Суп
2. Биточки
3. Пюре

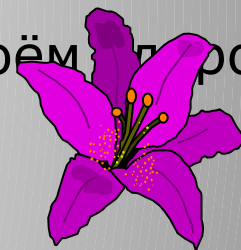
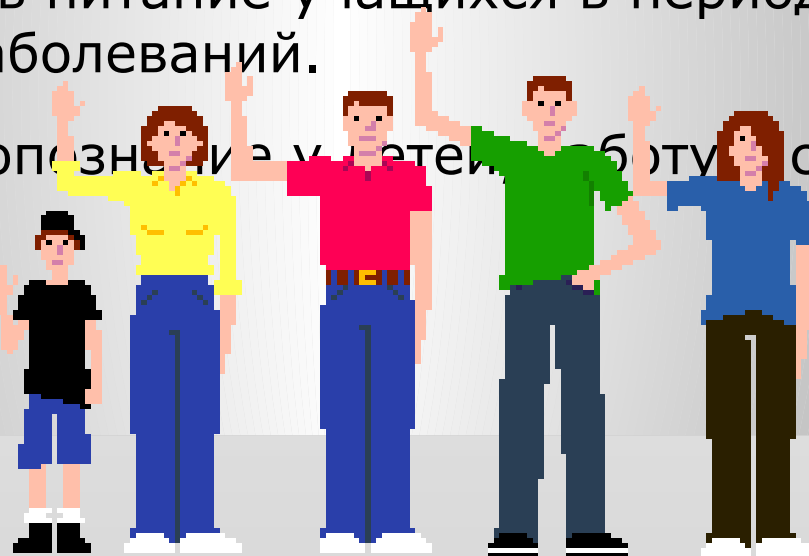
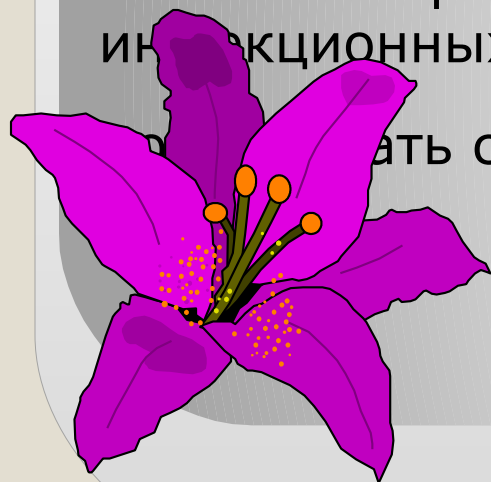
Правильное питание - это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, в том числе холестерина, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ





Решение родительского собрания.

- Родителям совместно со своим ребёнком выработать наиболее рациональный режим питания и всячески содействовать его выполнению.
- Обеспечивать каждого учащегося горячим питанием в школьной столовой.
- Родительскому комитету контролировать пищевой рацион школьной столовой.
- Витаминизировать питание учащихся в период инфекционных заболеваний.



...ать самопознание у детей, работу своим здоровьем.