

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

им. Ю.К. НАМИТОВОА а.Понежукая.

**Р о д и т е л ь с к о е  
с о б р а н и е  
« З д о р о в о е п и т а н и е -  
з д о р о в ы й р е б е н о к »**

Учитель начальных классов

Хуаз Нафисет Кадыровна

2013г

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

**Задачи:**

- ≡ развивать представления родителей о правильном питании, его значимости для здоровья детей;
- ≡ формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни и поведения;
- ≡ воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей;
- ≡ 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 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!

Ещё в древности было известно, что правильное питание есть неслучайное 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 переутомляемости 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.

Перед собранием провели анкетирование родителей нашего класса. Вот такие результаты у нас получились:

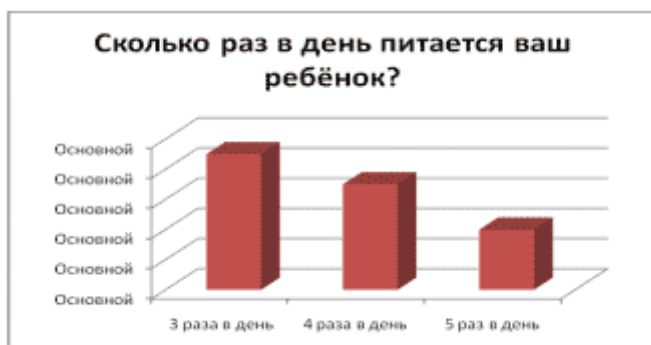
Завтракает ли ваш ребёнок?



Из каких продуктов состоит завтрак?

(Бутерброд, омлет, каша, йогурт, хлопья с молоком, чай).

Сколько раз в день питается ваш ребёнок?

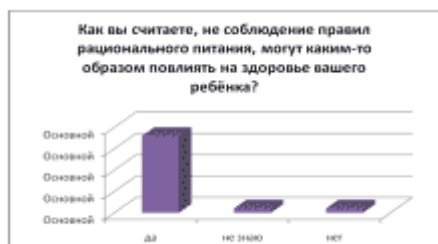


Питается ли ваш ребёнок "мусорной пищей"? (фаст-фуд)

Любимая пища вашего ребёнка?

(Пельмени, вареники, жареный картофель, пирожки, плов, картофельное пюре, котлеты, тефтели)

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



Изучив пищевой рацион школьников, я выяснила, что большинство учеников питаются неправильно. Мало поступает в организм ребенка овощей и фруктов, крупяных изделий, рыбных продуктов. Поэтому горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.

Как относиться к школьному питанию?

Некоторые родители считают, что школьные завтраки недостаточно питательны и вкусны или дороги, и предпочитают давать ребенку деньги .

Не раз звучало обращение на родительском собрании: "Не давайте детям деньги на завтраки по своему усмотрению. Они нередко тратят их на жевательные резинки, конфеты, чипсы которые нарушают аппетит. Постоянно внушайте сыну или дочери, что правильное питание имеет большое значение для их нормального развития и успешной учебы

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.

*(У учителя в руках корзина, накрытая рушником, он подходит к столу каждого родителя и предлагает на ощупь назвать фрукт или овощ, лежащий на подносе).*

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

-Молодцы! 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, 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.**

Продолжите, пожалуйста, фразу «Пища должна быть для ваших детей...».

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, защитные и приспособительные возможности организма, заболеваемость и продолжительность жизни. Только умеренное сбалансированное питание может стать гарантией долгих лет жизни.

**Итог собрания.** Составим свою формулу здоровья:

Здоровье = (режим дня + правильное питание) x хороший отдых - вредные привычки.

**Игра.** Знаете что нужно для здоровья?

«Да» или «нет».

Что нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Лет в 12 сигарета?

Свекла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у вас в квартире?

Штанга или просто гири?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Спорт, зарядка, упражнения?

А компьютерные игры?

Сон глубокий до обеда?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим.

**Заключительное слово учителя.**

Дорогие родители! Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически и прожить долгую и счастливую жизнь!

Решение собрания.

1.Родителям контролировать питание детей.

2.Использовать рекомендации по формированию рационального питания.

Родители получают от учителя « Примерное меню на день» и «Правила сбалансированного питания».