

Родительское собрание на тему: «Правильное питание – залог здоровья учеников»

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

Задачи:

Формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.

Воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей.

Путем анкетирования получить данные о характере домашнего питания школьников;

Дать рекомендации по правильному питанию детей.

Оборудование: компьютер, проектор, презентация, анкета .

Ход собрания.

-Сегодня мы поговорим о питании наших детей. Своё собрание я хотела бы начать со слов:

«Чем проще пища, тем она приятнее - не приедается, тем здоровее и тем всегда и везде доступнее.» Л.Н. ТОЛСТОЙ

- Здоровое питание - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье- это самое важное для родителей. Здоровье ребенка в первую очередь основывается на выдержке его родителей и желании понять ребенка. Одним из важных составляющих благополучного развития ребенка является здоровое питание. 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 для 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 неперемное 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.

По данным всероссийской диспансеризации детского населения 2012 года (диспансеризация проходит 1 раз в 10 лет) болезнями органов пищеварения страдают 24,7%. Статистика неутешительная.

Чтобы устранить нарушения режима питания (60 % детей не соблюдают его) взрослым необходимо помнить: дети в младшем школьном возрасте должны питаться 4-5 раз в день. Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность.

Перед собранием мы провели анкетирование родителей нашего класса. (Приложение)

Вот такие результаты у нас получились:

Завтракает ли ваш ребёнок?

да – 82%

иногда – 15%

нет – 3%

Сколько раз в день питается ваш ребёнок?

3 раза – 3%

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%

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, и предпочитают давать ребенку свой завтрак - бутерброд и в лучшем случае фрукты. Дети, особенно младшего возраста, съедают его в сухом виде, часто в неподходящее время, а иногда и вовсе забывают позавтракать. Все это приводит к нарушениям режима питания и развитию различных заболеваний.

Не раз прозвучало 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.

У детей в период школьного и подросткового возраста формируется половое развитие, они быстро растут, прибавляя в весе и мышечной силе. Занятия спортом и физическим трудом ведут к резкому возрастанию энергозатрат. Нервная система детей этого возраста находится в состоянии значительного напряжения под влиянием интенсивной познавательной информации, сложности школьного обучения. Вот почему так важно обеспечить школьников и подростков полноценной пищей, правильно организовать режим питания.

Принципы рационального питания.

Чтобы быть рациональным, питание ребёнка должно отвечать следующим основным принципам:

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 соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в РФ.

Необходимо также учитывать индивидуальную особенность детей, в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд.

Важное внимание должно уделяться соблюдению режима питания.

Питание подростков должно быть четырёхразовым, со следующим распределением пищи:

завтрак - 30%,

обед - 40% - 50% ,

полдник - 10%,

ужин - 15% - 20%.

Последний приём пищи должен быть за 1,5 - 2 часа до сна. Интервалы между приёмами пищи должны для здорового ребёнка составлять около 4 часов. Ребёнок должен есть, не торопясь, хорошо пережёвывать пищу. Для завтрака и ужина достаточно по 15-20 минут, для обеда-20-25

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: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на неё, вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.

Зерновые продукты.

Основание пирамиды образуют цельно - зерновые 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 пшеницы твердых сортов? А их в ежедневном рационе должно быть от 6 до 9 порций! 1 порция зерновых продуктов - это 1 ломтик цельно - зернового хлеба или 1,5 чашки приготовленной пасты, или 1,5 чашки приготовленного риса. 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, булочки, торты.

Овощи и фрукты.

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.

Мясные продукты.

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.

Молочные продукты.

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).

Жиросодержащие продукты.

И на самом вершине 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.

Вывод.

Для нормальной жизнедеятельности 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 ребёнку в школе необходимо полноценное горячее питание.

Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ.

Если прислушиваться к советам по правильному питанию для школьников, то ваш ребенок будет хорошо учиться и всегда находиться в прекрасном расположении духа.

Составление примерного меню на день.

- Уважаемые родители! Вы сегодня много послушали о правильном питании. Теперь посмотрим, как вы усвоили информацию.

- Я предлагаю вам составить примерное меню на день.

Путём совместной деятельности у нас с вами получились следующие результаты:

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

Примерное меню завтрака:

1. Каша. (яйца, творог, овощи, картофель)
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий (кофе, молоко, какао, чай с молоком)

Примерное меню на обед:

Как правило, на обед подается горячая пища:

1. Суп

2. Биточки (котлета рыбная, мясная, гуляш и т.д.)
3. Пюре (гарнир из овощей или крупы)
4. Компот из сухофруктов, сок, напиток, чай.
5. Хлеб.

На полдник можно есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком, молоком, кефиром, фрукты, ягоды

Примерное меню на ужин:

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

запеканки

творог

омлет

кефир

простоквашу

Вывод

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.

Ответы родителей на актуальные вопросы по здоровому питанию.

- Уважаемые родители, для каждой группы я приготовила весьма актуальный вопрос по здоровому питанию. Обсудите ваши ответы в группе и выступите.

1 группа: «Следует ли заставлять ребёнка есть через силу или отказывать ему в приёме пищи перед сном?»

(Заставлять нельзя. Оценивая своё желание поесть, ребёнок прислушивается к потребностям своего организма.)

2 группа: «Обязательно ли детям в возрасте 6—10 лет есть первые блюда?»

(Да. Употребление только второго блюда не вызывает достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. С течением времени такое неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения.)

3 группа: «Ваш ребёнок отказывается завтракать, а вы считаете, что утром обязательно надо поесть. Так ли это?»

(Если ваш ребёнок получает необходимые питательные вещества в течение дня, отказ от завтрака не должен повредить здоровью. Но это может повлиять на его успеваемость в школе. Ведь для организма пища — это источник энергии.)

4 группа: «Что лучше: поесть основательно или перекусить?»

(Надо определить самим, какой способ питания больше по душе. Часто и понемногу перекусывая, вы обеспечиваете организму постоянный приток энергии и питательных веществ. Такое питание обычно подходит очень активным и занятым людям. Если у вас серьёзные заболевания желудочно-кишечного тракта или, например, диабет, предпочтительнее питаться часто и понемногу. В то же время при частом перекусывании можно просто переесть. Безусловно, гораздо важнее обращать внимание на то, когда вы едите, поэтому, употребляя полноценные блюда, легче составлять и правильный рацион питания)

Продолжите, пожалуйста, фразу "Пища для детей должна быть..." (вопрос из анкеты)

Заключительное слово учителя.

Ребёнок должен получать пищу 4-5 раз в день. Поэтому горячее питание в школе для ребёнка просто необходимо. И лучше придерживаться определённого режима питания. Если человек получает пищу в одно и то же время, она лучше усваивается организмом. Питание должно быть сбалансированным, содержать необходимое количество витаминов и минералов. Необходимо пить много воды, также положительное влияние имеют цитрусовые и зелёный чай.

Каждому из нас стоит помнить, что полноценное питание наших детей в самый ответственный период их физического формирования и роста личности - это главный путь здоровья нации.

И, напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей: не кормите ребенка насильно! Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.

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.

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.

Воспитывать самопознание у детей, заботу о своём здоровье.

Анкета для родителей

1. Завтракает ли ваш ребёнок?

да нет иногда (нужное подчеркнуть)

2. Сколько раз в день питается ваш ребёнок?

3. Питается ли ваш ребёнок фаст-фудом?

да нет иногда (нужное подчеркнуть)

4. Любимая пища вашего ребёнка?

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

да нет не знаю (нужное подчеркнуть)

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