

## **Родительское собрание «Питание и здоровье ребенка»**

**Цели:** дать информацию об основных принципах детского питания; раскрыть смысл понятия «режим питания»;

показать, как нарушение режима питания сказывается на здоровье детей; дать рекомендации по соблюдению правильного режима питания; провести мониторинг изучения выполнения режима питания учениками класса.

### **Ход собрания**

#### **1. Игра «Мысль-невидимка».**

Из буквенной неразберихи предлагаю родителям составить слова таким образом, чтобы можно было прочесть народную пословицу.

Буквенная неразбериха: ГОЛ, ДН, ЧЕЛ, НИ, О, ЕК, Г, ЫИ, ЧТ, ОД, НЕ, ОВ, НЫИ, (Ответ: *Человек голодный ни на что не годный.*)

#### **2. Вступительное слово учителя.**

Я думаю, вам будет интересно узнать, почему именно питание стало темой нашего собрания.

Наблюдая за питанием детей во время завтрака, я увидела, что лишь 30% детей едят кашу, дети не любят творожные запеканки. Печенье и вафли предпочитают булке с маслом.

Я решила изучить вопрос питания детей более глубоко. Проанализировав ответы детей, получила следующие результаты.

Оказывается, что 60% детей завтракают до школы дома. 50% детей не каждый день едят каши. 55% детей ежедневно не получают в питании фруктов и свежих овощей.

Значит, не все так хорошо в организации питания младших школьников.

Чтобы решить данную проблему мы и поговорим сегодня о том, как должно быть организовано питание наших детей, чтобы они были здоровыми.

#### **3. Теоретическая информация для родителей.**

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. К ним прежде всего нужно отнести рост и развитие, а также непрерывное

обновление тканей (пластическая роль пищи). С пищей доставляется энергия, необходимая для всех внутренних процессов организма, а также для осуществления внешней работы и передвижения. Наконец, с пищей человек получает вещества, которые необходимы для синтеза соединений, играющих роль регуляторов и биологических катализаторов: гормонов и ферментов.

Поэтому основным требованием к питанию является соответствие количества и качества пищи потребностям организма.

Выделяем основные принципы рационального питания:

1. Соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергетическим затратам.
2. Соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма.
3. Сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов).
4. Разнообразие используемых пищевых продуктов (широкий ассортимент, в том числе овощей, фруктов, ягод, разнообразной зелени).
5. Правильная кулинарно-технологическая обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности.

Организм ребенка даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной работе обмен веществ усиливается. Расход энергии колеблется в зависимости от возраста детей.

Восполнить эту энергию можно только за счет питания. Чтобы пища принесла максимальную пользу, она должна содержать все вещества, из которых состоит наше тело: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.

Важнейшим компонентом питания являются белки. Важнейшими источниками белка являются следующие продукты: *мясо, рыба, яйца, сыр, молоко, хлеб, картофель, фасоль, соя, горох.*

Недостаточное поступление в организм жира может привести к нарушению центральной нервной системы, ослаблению иммунологических механизмов, изменениям в почках, коже, органах зрения. *Жиры* в достаточном количестве содержатся в таких продуктах питания, как *яйца, печень, мясо, сало, рыба, молоко*. Для детского питания очень хорошим источником жиров является *сливочное масло*. Ценны также и *растительные жиры*.

Углеводы являются основным источником энергии. Людям, занятым умственным или легким физическим трудом, требуется небольшое количество углеводов; при выполнении значительной физической работы и занятиях спортом потребность в углеводах увеличивается. Людям, склонным к полноте, можно снижать в пищевых рационах количество углеводов без особого ущерба для здоровья. Наиболее богаты *углеводами* растительные продукты: *хлеб, крупы, макароны, картофель*. Чистым углеводом является *сахар*.

Витамины — это такие вещества, которые совершенно необходимы организму в минимальных количествах для поддержания жизни. Длительное отсутствие витаминов в питании приводит к авитаминозу, но чаще встречаются гиповитаминозы, развитие которых связано с недостатком витаминов в пище; это особенно заметно в зимние и весенние месяцы. Большинство гиповитаминозов характеризуется общими признаками: повышается утомляемость, наблюдается слабость, апатия, снижается работоспособность, падает сопротивляемость организма.

Организм человека нуждается также в систематическом снабжении минеральными солями. Среди них - соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора, хлора, которые относятся к микроэлементам, так как они необходимы ежедневно в сравнительно больших количествах, и железо, цинк, марганец, хром, йод, фтор, которые необходимы в очень малых количествах. Ягоды. Фрукты, овощи - источники многих важных для организма веществ: витаминов, особенно витамина С, минеральных солей.

Потребность детского организма в воде выше, чем у взрослого человека, так как рост клеток возможен только при наличии воды. Взрослому на 1кг массы тела требуется 40 мл воды в сутки, а ребенку 6-7 лет - 60 мл. Поэтому пищевой рацион должен быть составлен так, чтобы в каждый прием пищи ребенок получал обязательно одно жидкое блюдо.

Таким образом, чем более разнообразным будет пищевой рацион, чем более широкий ассортимент пищевых продуктов он будет включать, тем больше вероятность, что организм получит все необходимые ему вещества.

При приготовлении пищи очень важно учитывать также вид кулинарно-технологической обработки продуктов. Наиболее щадящими, сохраняющими ценные вещества, являются такие способы обработки как варка без слива воды, припускание и пассирование для растительных продуктов, варка и тушение для мясных, запекание для молочных и рыбных продуктов.

Для нормального развития организма детей большое значение имеет правильный режим питания. Понятие «режим питания» включает регулярность питания, кратность питания, распределение суточного рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи.

Если ребенок приучен завтракать, обедать и ужинать в определенное время, то к этому времени у него появляется аппетит, так как в организме начинается выделение пищевых соков. Несоблюдение режима питания может явиться причиной многих заболеваний, последствия которых сказываются не всегда сразу.

Вредно, если дети «перехватывают» на ходу кусок хлеба, пирога, котлету и т.д. Основная пища съедается тогда без удовольствия и в меньших количествах, чем это нужно. Нарушение режима питания может привести к полному отсутствию аппетита и расстройству пищеварения.

Количество приемов пищи устанавливается в зависимости от возраста и распорядка дня учащихся. Для младших школьников рекомендуется 4-разовое, возможно также 5-разовое питание.

Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, так как в это время он наиболее активно работает. В связи с этим завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и включать горячее мясное, крупяное, овощное, творожное или яичное блюдо, а также молоко, кофе или чай с хлебом и маслом. Обед должен состоять из двух или трех блюд: борща с гарниром и компота или киселя, фруктов. Для полдника и второго завтрака превосходно подойдут фрукты, соки, молоко или кефир с легкими закусками. Ужин рекомендуется за 1,5 - 2 часа до сна, в основном он должен включать легкие крупяные или овощные блюда с маслом, молоко или простоквашу. Перед сном не рекомендуется, есть продукты, содержащие много белков, так как они возбуждающе действуют на нервную систему, повышают активность организма и долго задерживаются в желудке. При этом дети спят беспокойно и за ночь не успевают отдохнуть.

Продолжительность завтрака и ужина должна составлять 15 минут, обеда - 30 минут.

Однако к любым советам нужно подходить индивидуально, изучая и прислушиваясь к потребностям своего организма.

#### Рекомендуемый вариант режима питания школьника (первая смена)

Часы приема пищи

7.00-7.30

10.00-10.15

13.00-13.30

16.00-16.15

19.00-19.30

Название и время приема пищи

Завтрак дома

Второй завтрак в школе

Обед в школе или дома

Полдник в школе или дома

Ужин дома

Частыми ограничениями для родителей бывает то, что дети отказываются есть те продукты, которые им необходимы, и требуют то, что совсем бесполезно. В этом случае можно посоветовать следующее.

Если ваш ребенок развил в себе склонность к какому-либо виду пищи и хочет есть его каждый день, позвольте ему, если продукт питателен, но только раз в день. При следующем приеме пищи кормите его тем, что едят остальные. Если он хочет съесть то, что вы считаете нежелательным, не нужно ему запрещать это есть совсем, но сказать, что это едят в особых случаях. Постарайтесь сделать так, чтобы эта еда не стала для него запретным плодом, который, как известно сладок. Может быть стоит иногда позволить ему ее отведать – вы наверняка, слышали об одной хитрой уловке, которая состоит в том, чтобы заставить ребенка есть возжеленную пищу до отвала, почти до отвращения, чтобы в следующий раз отказался от нее сам.

### **Никогда:**

- Не делайте проблему из того, что ваш ребенок не любит какую-то пищу. Никакой вид пищевых продуктов не является сам по себе незаменимым. Например, овощи одного цвета могут заменить друг друга, и если ребенок не любит молоко, то необходимый ему кальций он может получить из сыра.
- Не говорите: «Съешь все это, тебе это полезно». Это звучит так, будто вы предлагаете лекарство. Пусть дети увидят, что вы едите то же самое и с удовольствием.
- Не говорите: «Если съешь овощи, получишь мороженое». Ненавистная еда станет еще противнее, запретный плод еще желаннее, и ребенок поймет, что все, что нужно сделать, чтобы получить сладкое, - это подкупить вас.

#### **4. Практическая деятельность родителей**

(работа в группах)

Составить меню для своего ребенка на 1 день, учитывая рекомендации по питанию и вкусы своего ребенка.

#### **5. Анкета для родителей**

##### Здоровое питание

1. Сколько раз в день питается ваш ребенок?

(Два, три, четыре, пять, более). *Нужное подчеркнуть*

2. Завтракает ли ваш ребенок дома? (Да, нет) *Нужное подчеркнуть*

3. Завтракает ли ваш ребенок в школе? (Да, нет) *Нужное подчеркнуть*

4. Ужинает ли ваш(а) сын (дочь): перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает? *Нужное подчеркнуть*

5. Часто ли ест ваш ребенок:

Каши (да, нет)

Яйца (да, нет)

Молочную пищу (да, нет)

Сладости (да, нет)

Соленья (да, нет)

Жирную и жареную пищу (да, нет)

*Нужное подчеркнуть*

6. Сколько раз в день ваш ребенок употребляет молоко, кефир, йогурт?

7. Сколько видов свежих овощей и фруктов ваш ребенок съедает ежедневно?

8. Какие напитки чаще всего пьет ваш ребенок?

(Газированные, соки, молоко, воду, чай, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду) *Нужное подчеркнуть*

9. Считаете ли вы, что пища, которую употребляет ваш ребенок разнообразна и полезна для здоровья? (Да, нет) *Нужное подчеркнуть*

10. Каков, по вашему мнению, вес вашего ребенка? (Нормальный, недостаточный, избыточный) *Нужное подчеркнуть*

11. Удовлетворены ли Вы организацией школьного питания? \_\_\_\_\_

12. Ваши пожелания по организации школьного питания.

---

---

#### Ключ к анкете

1. Четыре-пять.
2. Да.
3. За два часа до сна,
4. Да, да, да, нет, нет, нет, нет.
5. 2-3 раза.
6. 4-5 видов.
7. Нет, да, да, да, да, нет, нет, да, да.
8. Да.
9. Нормальный.

#### **6. Итог собрания**

«Мудрые мысли о питании»:

- Человек нуждается в очень малом количестве пищи, но качество ее должно быть достаточно.
- Людям немного нужно - два фрукта, немного мучного и молоко. Так можно очистить не только нутро. Разве не следует врачам, изучающим меры борьбы против рака и камней в печени, обратить внимание на эту примитивную профилактику?
- Необходимо иметь каждый день какие-то сырые овощи и фрукты.

Я думаю, что сегодня вы получили интересную и полезную информацию о том, как сделать питание наших детей полезным, вкусным и разнообразным. И сделаете еще один шаг навстречу здоровью. О здоровье наших детей мы говорим еще и потому, что все учащиеся начальной школы изучают курс «Здоровый образ жизни». Поэтому родители вместе с детьми должны стремиться не только, изучать ЗОЖ, но и жить в соответствии с ним.



