

Родительское собрание "Правильное питание – основа и залог здоровья"

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

Вьетнамская сказка.

Шел по дороге прохожий. Шел он издалека, сильно устал, был очень голоден, а в кармане у него не было ни гроша. Постучал он в первый повстречавшийся ему на пути дом и попросил у хозяйки что-нибудь поесть: - Я умираю от голода, - сказал он. - Денег у меня нет, но я могу заплатить тебе за еду более ценным, чем деньги. Я раскрою тебе секрет одного драгоценного лекарства, которое может исцелить умирающего. До сих пор я никому не говорил о своей тайне, но если я умру, секрет мой умрет вместе со мной и никто о нем не узнает. Покорми меня, и я расскажу тебе о нем. Хозяйка не заставила себя долго упрашивать и поспешила подать на стол. А когда гость насытился, подала ему перо, бумагу и сказала:

- Теперь пиши свой рецепт!

- О! Это очень нужное и драгоценное лекарство, - ответил на это прохожий, - я расскажу тебе, но записывать на бумагу не надо. Следуй за мной! Ты увидишь все сама!

Гость и хозяйка вышли из дома, и пошли по дороге. Спутник молчал, и хозяйка забеспокоилась:

- Ну, скоро ли мы придем?

- Осталось еще немного пройти. Ты все увидишь своими глазами, я дам рецепт в твои собственные руки.

Когда они подошли к полю, на котором созрел рис, прохожий остановился, вырвал один колосок и протянул его женщине.

- Вот и чудо, о котором я тебе говорил. Это лекарство спасает людей. Ведь подумай, если бы не было риса - я умер бы, не дожив до сегодняшнего дня.

Хозяйка оторопела: все оказалось простым, а она ждала чуда. Она смотрела на рисовое поле, как будто в первый раз видела его. А человек продолжал:

- Верно, я говорю? Это драгоценное лекарство спасло многих людей, постарайся и ты иметь его побольше. Сказал так прохожий, поклонился женщине и опять зашагал по дороге.

Вам понравилась притча?

Как вы уже догадались, сегодня мы поговорим о питании наших детей. Своё собрание я хотела бы начать с такого афоризма:

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 непереносимое 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 утомляемости ребёнка, ухудшению работы мозга, снижению иммунитета, хроническим заболеваниям.

По данным всероссийской диспансеризации детского населения 2012 года (диспансеризация проходит 1 раз в 10 лет) из 30 млн. 400 тыс. детей 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.

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?

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.

Некоторые родители считают, что школьное питание недостаточно питательным и вкусным или дороги, и предпочитают в лучшем случае давать ребенку свой бутерброд. Дети, особенно младшего возраста, съедают его в сухом виде, часто в неподходящее время, а иногда и вовсе забывают покушать. Все это приводит к нарушениям режима питания и развитию различных заболеваний.

Не давайте детям деньги на завтраки по своему усмотрению. Они нередко тратят их на жевательные резинки, конфеты, чипсы которые нарушают аппетит. Чипсы и сухарики безусловно, они очень вкусные, однако о вреде подобного продукта неустанно твердят врачи, пишут в СМИ, а веб-страницы и вовсе пестрят ужасающими картинками последствий употребления этой пищи. Сегодня мы с вами, дорогие посетительницы нашего портала, поговорим о вреде чипсов и сухариков и предложим отличную им альтернативу.

Казалось бы, чипсы – это не что иное, как обжаренный до хрустящей корочки тонко нарезанный картофель, сухарики – засушенный хлеб, как они могут быть такими вредными? Однако все дело в том, что в пакетики с этими лакомствами добавляют всевозможные усилители вкуса, в частности глутамат натрия (на упаковках чипсов их сухариков он скрывается под обозначением Е621), а также массу различных синтетических и натуральных ароматизаторов, которые и придают продукту вкус салями, бекона, лука, сыра и т.д. Не так давно в составе сухариков и чипсов шведскими учеными были выявлены опасные канцерогены, среди которых акриламид, способный не только наносить вред нервной системе, но, по мнению онкологов, являющийся причиной генетических мутаций и образований опухолей брюшной полости. К тому же основным ингредиентом для чипсов является не натуральный картофель, как многие полагают, а картофельная мука или и вовсе картофельные хлопья. Ну и наконец, следует сказать, что ведущим производителем чипсов в настоящее время является химический концерн, думаем, напрасно говорить о том, что в пакетиках их продукции под видом жареной

картошки прячется вовсе не натуральный продукт, а результат их основной деятельности, поскольку это становится ясно даже ребенку.

О вреде чипсов и сухариков твердят постоянно, чтобы хоть как-то огородить детские организмы от этой еды в 2007 году Министерство Здравоохранения РФ ввело запрет на продажу хрустящего лакомства в школьных столовых и кафе. Такие санкции были необходимы, поскольку в геометрической прогрессии возросло количество детей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. К тому же было доказано, что именно детские организмы наиболее неустойчивы к пагубному воздействию сухариков и чипсов, поскольку было зафиксировано огромное число обращений в больницы с жалобами на аллергические реакции, вызванные употреблением этой пищи. Самое печальное – входящие в состав чипсов и сухариков добавки вызывают привыкание, человек, регулярно потребляющий такую еду, становится пищевым наркоманом.

Нанести вред употребление чипсов и сухариков может и совершенно здоровому человеку. Так, уже спустя месяц регулярного употребления «хрустяшек» (по одной пачке ежедневно) появляются жалобы на ИЗЖОГУ, проблемы с кишечником и развитие гастрита. Длительное же употребление чипсов и сухариков способствует накоплению холестерина в крови и возникновению холестериновых бляшек в сосудах.

Согласно исследованиям, в чипсах количество опасных канцерогенов превышает норму в 500 раз, а это – прямой путь к развитию раковых опухолей. Высоко содержание в чипсах и сухариках соли, которая не может не оказать негативного влияния на обмен веществ. Помимо этого, как известно, чрезмерное употребление соли вызывает сердечные заболевания и нарушения роста костей. Зашкаливает в чипсах и количество жиров (в 100 граммах продукта содержится 30 граммов жиров), причем не хорошего, а канцерогенного.

Проблемы с обменом веществ, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, ожирение, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – вот последствия употребления сухариков и чипсов. И если взрослые могут хоть оценить всю опасность употребления подобной пищи, то детский организм не способен этого сделать, поскольку, как правило, они едят пищу не на полезное и вредное, а на вкусное и невкусное.

По типам заболеваемости выявляется рост желудочно-кишечных заболеваний - с 19 человек в 2012 году до 28 в 2014 году, эндокринных - с 11 учащихся до 14 соответственно, задержка физического развития с 5 до 11 человек.

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.

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 вы работаете 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).

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

Желательно включать в рацион сливочное диетическое масло, сметану.

Мясо, молоко, молочные продукты, овощи, фрукты, хлеб школьники должны получать ежедневно.

Утром можно дать закуску (салат или сыр, колбасу), затем мясное или рыбное блюдо с гарниром или кашу, творожные или яичные блюда, чай, молоко, кофе, 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.

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,

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.

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.

Сейчас мне хотелось бы остановиться конкретно на питании наших детей.

В нашей школе завтраками охвачено 90 человек, это все учащиеся начальной школы и дети из многодетных семей. На завтрак выделяется 12р.94 копейки. Все учащиеся с 1 по 9 класс (154 человека) получают бесплатное молоко. В школе организованы платные обеды. Цена одного обеда 30 рублей. В среднем в школе обедает 90 человек.

Приведу примерное недельное меню:

Понедельник

Завтрак. Макароны отварные, яйцо варёное, салат из свеклы, чай, хлеб

Обед. Суп с мясными фрикадельками, пирожок с картофелем, сок, хлеб

Вторник

Завтрак. Картофельное пюре, салат из квашеной капусты, чай, хлеб

Обед. Борщ, оладьи с повидлом, чай, хлеб

Среда.

Завтрак. Рагу из овощей, чай, хлеб.

Обед. Суп гороховый, сосиска в тесте, компот, хлеб

Четверг.

Завтрак. Каша молочная, хлеб белый, чай.

Обед. Рассольник, котлета в тесте, кофейный напиток, хлеб

Пятница.

Завтрак. Картофель тушёный с птицей, чай, хлеб

Обед. Суп с картофелем и гречкой, сырники с маслом и сахаром, чай, хлеб

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.