

ТЕМА. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ

ЦЕЛИ:

- убедить родителей в исключительной роли питания в формировании физического и нервно-психического здоровья детей;
- подвести родителей к выработке нравственной позиции по вопросам производства экологически безопасных продуктов питания, акцентировать внимание на необходимости рационального питания;
- воспитывать ответственное отношение к здоровью детей.

ХОД СОБРАНИЯ

I. Вступительное слово.

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г.Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым подчеркивая исключительную роль питания в формировании и тела, и поведения ребенка. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие ребенка. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, для поддержания нормального состояния кожных покровов. Надо отметить, что здоровое питание определяет и степень выраженности защитной функции организма, повышая устойчивость детей к инфекциям, к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Я хочу предоставить слово специалисту.

Каким основным требованиям должно соответствовать питание ребенка, чтобы его можно было назвать рациональным?

Выступление врача

Чтобы быть рациональным, питание ребенка должно соответствовать следующим основным принципам:

- рацион питания детей по энергетической ценности должен покрывать их энергетические затраты;
- рацион питания ребенка должен быть сбалансирован по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы;
- ребенок должен получать все группы продуктов, то есть его рацион должен быть разнообразным;
- пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в российской федерации.

Необходимо также учитывать индивидуальные особенности детей, в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд. Большое внимание должно уделяться режиму питания.

В рационе питания обязательно должны присутствовать следующие продукты: мясо, рыбопродукты, молоко, молочные продукты, пищевые жиры, яйца, хлеб, хлебобулочные изделия, крупы, бобовые, различные макаронные изделия, сахар, напитки, кондитерские изделия.

II. Беседа о продуктах питания

В последнее время на российском рынке появился большой ассортимент продуктов, которые стали неотъемлемой частью нашего питания. Это – гамбургеры и супы быстрого приготовления, каши-минутки, чизбургеры и хот-доги, газированные сладкие напитки,

картофельные чипсы, жевательные резинки... К сожалению, темп нашей жизни и отсутствие возможности приготовить ежедневно «правильные» обеды и ужины вынуждают прибегать к продуктам, которые можно приготовить по принципу «просто добавь воды». Но это все-таки не выход. Что же представляют собой эти продукты?

Выступление врача

К сожалению, многие взрослые, не говоря уже о детях, не знают, что у тех ребят, которые питаются в основном гамбургерами, чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиваться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости. Многие родители называют сухие соки «очевидным фактором прогресса». Видите ли, это вкусно, дешево и быстро, считают они. Врачи-диетологи сходятся в том, что подсластители почти безвредны. Но употреблять советуют минимальную дозу.

Дети всех возрастов любят чипсы и сухарики. Они занимают большой удельный вес в питании современного школьника, к большому сожалению специалистов. Согласно технологии приготовления, ломтики сырого картофеля или специально приготовленное тесто, в состав которого может входить и картофель, обжаривают в большом количестве растительного масла. Затем добавляют соль, специи (сушеные лук, чеснок, паприку и другие, а также их композиции), усилители вкуса, красители и антиоксиданты. Очень схожа и технология приготовления сухариков. Таким образом, чипсы и сухарики содержат большое количество жиров (в первую очередь насыщенных), углеводов, много специй, соли. Они являются поставщиками «пустых» калорий, которые могут остаться в виде избыточных жировых отложений в области талии и бедер у подростков. Кроме того, известен тот факт, что чипсы, а точнее, специи, содержащиеся в них, раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, вплоть до развития заболеваний желудка и кишечника.

III. Разговор о прохладительных напитках

Сейчас очень много говорят о вредном воздействии на организм прохладительных напитков. Да, сейчас мы пьем их в два раза больше, чем молока, и получаем при этом 9% суточной нормы калорий. Значительное количество подростков выпивают пять и более банок прохладительных напитков. Напитки Coca, Pepsi, Mountain Dew и Dr. Pepper содержит также кофеин. Потребление прохладительных напитков становится все более распространенным даже среди детей в возрасте 1-2 лет. Установлено, что чрезмерное употребление прохладительных напитков в детстве способно вызвать дефицит кальция в организме, а в результате возрастает опасность переломов костей.

Конечно же, что есть и пить и в каких количествах, есть или не есть – решать вам самим. Но питание ребенка - это очень важный вопрос, равнодушное и безразличное отношение к которому влечет за собой тяжелые последствия: низкую сопротивляемость инфекциям, ожирение, которое достигает масштабов эпидемии, тормозит физическое и нервно-психическое развитие подростка.

В завершении нашего собрания я хочу вручить вам «Узелки на память», которые приготовили для вас дети. Существует много рекомендаций относительно здорового питания. Но их соблюдение изнурительно. Есть ли достаточно простая здоровая диета?

«УЗЕЛКИ НА ПАМЯТЬ»

1. Вопреки бесконечным советам диетологов, вовсе не обязательно отказываться от блюд, которые вам нравятся. Основные принципы здорового питания просты.

2. Включайте в свой рацион разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.
3. Это должны быть крахмалосодержащие продукты: хлеб, картофель и крупы, макаронные изделия и рис, особенно недробленый.
4. Постарайтесь не менее пяти раз в день есть фрукты и овощи. Включайте в свое меню немного бобовых, например чечевицу, сухую фасоль и чищенный горох.
5. Не увлекайтесь животными жирами и жирными блюдами, особенно с высоким содержанием насыщенных жиров: сливочным маслом, чипсами, жареными блюдами. Замените их постным мясом, рыбой и молочными продуктами с пониженным содержанием жира.
6. Не садитесь на экстравагантную диету и не стремитесь резко снизить вес: это может привести к последующему увеличению веса.

Спасибо всем, кто принял участие в нашем разговоре. Всегда помните о том, что ваше здоровье – в ваших руках, а правильное здоровое питание – залог вашего долголетия. Будьте здоровы!