

ТЕМА: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА

Здоровье – это возможность возможностей.
Штурмуйте каждую проблему с энтузиазмом,
как если бы от этого зависела ваша жизнь.
Л. Кьюби.

ЗАДАЧИ:

- ознакомить родителей с особенностями физиологического развития младших школьников, убедить родителей о необходимости правильного режима питания школьников, который должен гармонично сочетаться с режимом занятий, труда и отдыха детей, для формирования и роста здорового и крепкого человека.

Форма проведения: лекция, вечер вопросов и ответов.

Подготовительная работа: анкетирование учащихся, анализ спортивных достижений учащихся, подготовка памяток родителям.

Оборудование и оформление: приглашения родителям на собрание, плакат «Счастье для матери – это здоровый ребёнок. Здоровый ребёнок – и это правильное питание», предварительное анкетирование школьников и подведение итогов в таблице, мультимедийная установка, примерное меню завтраков, выставка рисунков.

Приглашение:

Уважаемые _____

Ребёнок может много знать,
Никогда не уставать.
Он должен заниматься.
Усиленно стараться.
Чтоб много заниматься,
Должен правильно питаться.

Спешите на родительское собрание по теме «*Правильное питание – залог здоровья школьника*», которое состоится «__» _____ 20__ г
в 18 часов

Кл. руководитель _____

Предварительное анкетирование школьников:

1. Завтракаешь ли ты по утрам?
2. Сколько раз в день ты кушаешь?
3. Твоё самое любимое блюдо?
4. Твои любимые фрукты?
5. Много ли ты ешь сладкого?

ХОД СОБРАНИЯ:

Уважаемые родители! Вот ваш ребёнок снова пошёл в школу, вновь включился в напряжённый ритм школьной жизни. Поменялся его режим. Одной из первоочерёдных задач семьи является обеспечение физического развития ребёнка, привитие санитарно-гигиенических навыков.

Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психологическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому ещё с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья.

Всякое нарушение питания, как количественное, так, ещё в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребёнка.

Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, лёгких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определённого количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом» необходимым для роста и развития организма. Энергетические затраты организма измеряются единицами тепла – калориями.

Энергетические затраты школьника в зависимости от вида трудовой деятельности составляют в возрасте:

7-11 лет – от 2250 до 2550 калорий;

11-15 лет – от 2850 до 3300 калорий;

15 лет и старше – от 3300 до 3800 калорий в сутки.

Завтракают ли наши дети? Сколько раз в день они едят? Какое блюдо любят больше всего? Какие фрукты любят они? В каком количестве едят сладкое? На эти вопросы мы провели в классе анкетирование. Обратите внимание, какие результаты мы получили?

Вопрос	Да	Нет
<i>Завтракаешь ли ты по утрам?</i>	19	5
<i>Сколько раз в день ты кушаешь?</i>	3 раз – 5 чел. 4 раза – 17 чел.	5 раз и более – 2 чел.
<i>Твоё самое любимое блюдо?</i>	Пельмени, картошка жаренная, ленивые вареники, пюре с курицей.	Запеканку, тушёную капусту, манную кашу
<i>Твои любимые фрукты?</i>	Бананы, яблоки, груши, хурму, киви	
<i>Много ли ты ешь сладкого?</i>	14 чел.	10 чел.

Перед собранием детям была предложена анкета. Результаты анкетирования перед вами.

Какая же пища нужна учащемуся? Те вещества, которые входят в состав органов и тканей всякого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода, - должны быть в рационе в достаточном количестве и определённых соотношениях, так как недостаток или избыток одного из них может повести к нарушениям в развитии организма. Особенно большое значение имеет содержание в рационе белка. Белок – наиболее важная часть в пищи; неслучайно его иначе называют протеином, производя это название от греческого глагола, означающего «занимать первое место».

При недостатке его в пище возникают:

- слабость;
- вялость;
- падение веса;
- отставание в росте;
- снижение сопротивляемости к болезням.

Избыток ведёт к:

- нарушению обменных процессов;
- снижению аппетита.

Лучшей усвояемости белка и лучшему использованию его организмом способствуют овощи. Следовательно, мясные и рыбные блюда целесообразно давать с овощными гарнирами.

Жиры также входят в состав органов и тканей; покрывая внутренние органы, они предохраняют их от повреждения и охлаждения. Подкожная жировая прослойка способствует уменьшению отдачи тепла организмом.

Кроме того, жиры являются источником энергии и обеспечивают нормальное состояние иммунитета. Наличие жира в пище делают её вкусной, и даёт более длительное насыщение.

Лучше усваиваются жидкие жиры и жиры, плавящиеся при низкой температуре:

- сливочное масло;
- жир молока, жир сливок и жир яиц.

Кроме того, эти жиры содержат витамины А и D. Растительные жиры (подсолнечное, кукурузное, оливковое масло) не содержат витаминов, но в их состав входят ненасыщенные жирные кислоты, являющиеся веществами, биологически важными для организма.

Углеводы – главный источник энергии в организме. Он имеются в растительных продуктах. Из продуктов животного происхождения только одно молоко содержит углеводы. В овощах, картофеле, крупах, муке, хлебе, углеводы содержатся в виде крахмала (картофельного, рисового, пшеничного); во фруктах, ягодах и некоторых овощах – в виде сахаров (свекловичного, тростникового, виноградного).

К углеводам относится и клетчатка, из которой состоят оболочки клеток овощей и злаков. Несмотря на то, что клетчатка почти не усваивается организмом, некоторое количество её необходимо в пище здорового ребёнка для нормальной работы кишечника. Для этого в рационе питания должно быть больше овощей: моркови, свеклы, свежей и квашеной капусты, тыквы, кабачков, огурцов, яблок, бахчевых культур, слив. Овощи и фрукты должны составлять не менее 50 – 60% ежедневного рациона и употребляться в любом виде.

Ежедневно и обязательно в питании должны быть кисломолочные продукты (ряженка, варенец, свежий одно или двухдневный кефир); их лучше употреблять утром натощак и на ночь. Мясо лучше употреблять отварное, хлеб с отрубями вчерашней выпечки. Для нормальной работы всей мускулатуры, и кишечной в частности, необходимо употреблять продукты, содержащие калий; печёный картофель, сухофрукты, курагу, чернослив, инжир.

Обсуждение выставки рисунков «Моё любимое блюдо».

Приёмы пищи должны происходить в строго определённое время, так как деятельность органов пищеварения у человека протекает ритмично. Если ребёнок привыкает принимать пищу в одни и те же часы, то к этому времени, ещё до приёма пищи, у него начинает выделяться желудочный сок – «аппетитный». Пища при этом хорошо переваривается и усваивается. При правильном питании пища покидает желудок в среднем через 4 часа. Таким образом, интервалы между приёмами пищи должны составлять около 4 часов. Более частое питание рекомендуется только физически ослабленным детям и по медицинским показаниям.

Наиболее целесообразно придерживаться примерно следующего режима питания:

7.00 - 7.15	<u>Завтрак из 2 блюд:</u> <u>Первое</u> - каша, яйца, творог, овощи, картофель. <u>Второе</u> - кофе, молоко, чай с молоком, какао.
13.00 – 14.00	<u>Обед:</u> <u>Первое</u> - суп мясной, овощной или молочный. <u>Второе</u> – рыба, мясо, крупяные или овощные гарниры. Заканчивается обед сладким (компот, кисель, фрукты, ягоды).
16.30 – 17.00	<u>Полдник, состоящий из питья</u> (кефир, простокваша, молоко, сок, чай с молоком) <u>и мучных изделий и фруктов, ягод.</u> (булочка, печенье, бублик)
19.30 – 20.00	<u>Ужин:</u> <u>Первое</u> - каши, запеканки, творожные и яичные блюда, крупяные или овощные котлеты. <u>Второе</u> – чай, кефир, молоко, сок.

Все учащиеся, независимо от времени начала занятий в школе, должны вставать и завтракать в одно и то же время.

Перед едой детям полезны овощные закуски (винегреты, салаты). Они способствуют выделению пищеварительных соков. Горькие овощи: редьку, чеснок, лук – целесообразно употреблять в умеренных количествах. В качестве питания детей можно использовать петрушку, укроп, шавель, свежие и сухие грибы.

Ребёнок должен есть не торопясь, тщательно пережёвывая пищу. Однако растягивать время пребывания за столом не следует. Для завтрака и ужина школьникам достаточно по 15 – 20 минут, для обеда – 20 – 25 минут, для полдника 5-8 минут.

Особое внимание родителей должно быть обращено на приём детьми завтраков в школе. Если ребёнок, находясь в школе 4 -5 часов, не принимает пищи, он становится менее внимательным, быстро утомляется, восприятие учебного материала снижается.

Кроме того, длительные перерывы в приёме пищи отрицательно сказываются на функциональном состоянии центральной нервной системы т всего организма (начинает болеть и кружиться голова, появляется слабость, тошнота, боли в животе).

Завтраки обеспечивают более длительное сохранение работоспособности учащихся, и оказывает благоприятное влияние на их развитие. Наблюдения показывают, что в коллективе дети едят охотнее.

Очень важно, чтобы дети не только регулярно и вовремя питались, но и получали при этом необходимые гигиенические навыки, обучаясь правилам поведения за столом. Навыки и привычки, привитые с детства, сопровождают человека в течение всей его жизни.

Правильный режим питания является составной частью общего распорядка дня школьника. Он должен гармонично сочетаться с режимом занятий, труда и отдыха детей.

Примерное меню школьных завтраков

1-й день:	<i>Мясные котлеты с овощным гарниром Чай с молоком Хлеб ржаной Фрукты</i>
2-й день:	<i>Запеканка из творога со сметаной Кисель Хлеб пшеничный Фрукты</i>
3-й день:	<i>Сосиски с тушёной капустой Кофе с молоком Хлеб ржаной Фрукты</i>
4-й день:	<i>Пудинг морковный Молоко Хлеб пшеничный Фрукты</i>
5-й день:	<i>Рыба, жаренная с картофельным пюре Хлеб ржаной Компот Фрукты</i>
6-й день:	<i>Капустные котлеты Простокваша или кефир Хлеб пшеничный Фрукты</i>

Таким образом, мы сегодня поговорили о правильном и полезном питании школьников.

А как же сладости? На вопрос анкеты «Много ли ты ешь сладкого?» ребята ответили: «ДА» - _____ человек

«НЕТ» - _____ человек.

В день достаточно 6-8 ложек сахара, 1-2 конфеты. О таких вкусных изысках как халва, пирожные, торты стоит вспомнить по праздникам (140г торта, 1-2 пирожных). Как можно реже покупайте детям сильногазированные напитки – они раздражают слизистую желудка и кишечника.

Учитель: Уважаемые родители! В заключении хочу пожелать вам и вашим детям здоровья, счастья и надеюсь, что тема нашего собрания поможет вам в оздоровлении ваших детей, в организации правильного питания