**Родительское собрание по теме**

 **«Правильное питание детей»**  (слайд 1)

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

**Задачи:**

1. формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.
2. Воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей.
3. Дать рекомендации по правильному питанию детей.

**Оборудование:** компьютер, проектор, презентация, распечатанные памятки и буклеты для родителей, листочки с напечатанными вопросами для обсуждения.

**Подготовительная работа:** собрать необходимую информацию по теме собрания, сделать презентацию, оформить и распечатать памятки и буклеты для родителей, напечатать вопросы для обсуждения.

**Ход собрания.**

**1.Организационный момент.**

…Все родители садятся за сдвинутые к середине парты в виде круга.

**2.Основная часть.**

**Значение правильного питания для человека.**

- 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.

(слайд 2) Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г. Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым, подчёркивая исключительную роль питания в формировании и тела, и поведения ребёнка. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов. При правильном рациональном питании человек меньше подвергается заболеваниям, легче с ними справляется. Повышается устойчивость детей к инфекциям. Неправильное питание приводит к нарушению здоровья постепенно, как правило, однозначно.

(слайд 3)

* В последние годы, согласно данным Российской Академии Медицинских наук, установлено ухудшение состояния здоровья и снижение функциональных возможностей современных детей по сравнению с их сверстниками второй половины XX века.
* Выявлены причины выраженного утомления школьников от образовательных нагрузок:

увеличение объёма материала из-за уменьшения учебной недели;

интенсификация процесса обучения;

нарушение питания детей и подростков.

**Последствия неправильного питания** (слайд 4)

Неправильное и неполноценное горячее питание детей и подростков было отмечено как основной и самый мощный здоровьеразрушающий фактор.

**(слайд 5)** Неправильное питание

* создаёт большой дефицит микроэлементов и витаминов в организме ребёнка, снижает функциональные резервы организма,
* способствует высокому эмоциональному напряжению, несформированности коммуникативных качеств (отсюда раздражительность, агрессия или, наоборот, обидчивость, плаксивость), распространённости появления вредных привычек.

(слайд 6)

* Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей и подростков хронических заболеваний.
* Ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения.
* По мере взросления детей распространённость гастритов возрастает в 19 раз, заболеваний щитовидной железы - в 6 раз.

**Принципы рационального питания.** (слайд 7)

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

1. Рацион питания детей по энергетической ценности должен покрывать их энергетические затраты.
2. 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.
3. Ребёнок должен получать все группы продуктов, т.е. рацион должен быть разнообразным.
4. Пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в РФ.
5. Необходимо также учитывать индивидуальную особенность детей, в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд.
6. Важное внимание должно уделяться соблюдению режима питания.

 **Модель рационального питания.** (слайд 8)

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.

**Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой.** (слайд 9)

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.

**(слайд 10)**

* 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, булки, торты.

**Кирпичи 2-ой и 3-ий - овощной и фруктовый.** (слайд 11)

* 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.

**Кирпич 4-ый пищевой пирамиды – мясной.** (слайд 12)

* 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.

**Кирпич 5-ый пищевой пирамиды – молочный.** (слайд 13)

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).

- Уважаемые родители! Наш класс решил поучаствовать в исследовательском проекте «Молоко и молочные продукты», чтобы привлечь особое внимание детей к столь важному продукту, который, кстати, не все употребляют в нужном количестве. Вы можете тоже принять в нём участие и проявить инициативу. Будем очень рады!

**Кирпич 6-ой пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный.** (слайд 14)

И на самом верху 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.

(слайд 15)

* 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.

**Раздача памяток и буклетов родителям.**

- Обратимся к памяткам и буклетам, которые вы получили. (небольшой комментарий учителя)

**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. Всеми памятками можете пользоваться.

- Путём совместной деятельности у нас с вами получились следующие результаты:

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

**Примерное меню первого завтрака:** (слайд 16)

1. Каша.

2. Хлеб с маслом.

3. Чай сладкий.

**Второй завтрак**:

Хороший **завтрак** - сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужные организму.

1. Котлета (рыбная, мясная), гуляш и т.д.

2. Пюре.

3. Сок, компот, напиток, чай.

4. Хлеб.

**Примерное меню на обед:**

Как правило, на **обед** подается горячая пища:

1. Суп

2. Биточки

3. Пюре.

4. Компот из сухофруктов.

5. Хлеб.

Можно на **полдник** есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.

**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

**Выводы** (слайд 17)

*Правильное питание* - это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, в том числе холестерина, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

**Ответы родителей на актуальные вопросы по здоровому питанию.** (слайд 18)

- Уважаемые родители, разделитесь, пожалуйста на 4 группы. 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.)

З **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)

**Заключительное слово учителя.** (слайд 19)

Ребёнок должен получать пищу около пяти 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.

**Решение родительского собрания.** (слайд 20)

1. Родителям совместно со своим ребёнком выработать наиболее рациональный режим питания и всячески содействовать его выполнению.
2. Обеспечивать каждого учащегося горячим питанием в школьной столовой.
3. Родительскому комитету контролировать пищевой рацион школьной столовой.
4. Витаминизировать питание учащихся в период инфекционных заболеваний.
5. Воспитывать самопознание у детей, заботу о своём здоровье.

**Используемые материалы.**

* 1. Конь И. «О здоровом питании школьников»
	2. Макарова И.А. «Здоровое питание и мой ребёнок»
	3. <http://festival.1september.ru>
	4. <http://nsportal.ru>
	5. <http://www.prodlenka.org>
	6. <http://mobukor.jimdo.com>
	7. <http://tvoiobraz.ru/>
	8. <http://subscribe.ru/>