

Выступление на родительском собрании

**Чем**

**КОРМИТЬ**

**ШКОЛЬНИКА?**

***Классный руководитель: Волковская Л.А.***

Цели и задачи выступления:

- ✓ Обратить внимание родителей учащихся на то, какие продукты питания необходимы для правильного развития школьника.
- ✓ Расширение кругозора знаний родителей по вопросам питания.

«ПУСТОЕ БРЮХО К УЧЕНЫЮ ГЛУХОМУ»

народная мудрость.

Выступление учителя.

Уважаемые родители давайте задумаемся над вопросом «Чем и как нужно кормить ребёнка, чтобы он учился лучше?». Два «рецепта для ума» знают все родители. Первый - сладкий: сахар и глюкоза. Они стимулируют мышление. Второй рецепт - продукты с йодом. Глюкоза нужна для работы мозга, однако потреблять её или сахар специально для стимуляции умственной работы не нужно. При нормальном содержании глюкозы в крови в мозг её поступает вполне достаточно. Нашим школьникам нужны овощи и фрукты, а не сладости. Они и так получают их в избытке. Об этом свидетельствует небывалый рост сахарного диабета 2-го типа среди детей. Это взрослая форма болезни, и у детей её никогда раньше не было. Здоровым детям лучше принимать йод с пищей, а не в виде таблеток. Для этого достаточно использовать йодированную соль. Покупая её, внимательно читайте информацию на упаковке: выбирайте соль не с йодитом калия, а с йодатом ( $KIO_3$ ). Он более устойчив и не разрушается при готовке. Кроме соли йодом богаты морская рыба и прочие морепродукты.

Школьника нужно кормить рыбой не менее 2-3 раз в неделю. И дело не только в йоде, с морской рыбой ребёнок также получит достаточное количество хороших белков и омега-3 жирных кислот. От них зависит степень концентрации внимания и способность к обучению. Особенно омега-3 кислот много в лососе, тунце, макрели, сардинах и прочей жирной рыбе. Но почти весь лосось, продающийся у нас (мы его чаще называем сёмгой), выращивают на фермах, и в нём гораздо меньше омега-3 жирных кислот, чем в лососе диком. К счастью, омега-3 кислоты есть не только в дарах моря. Их много в грецких и миндальных орехах, а также в рапсовом и льняном масле, купить эти продукты сегодня несложно. Приличные дозы омега-3 можно почерпнуть и в зелёных салатах, капусте, а также в кабачках и тыкве.

Несколько слов о питьевой воде. Несколько лет назад в английских школах детей начали учить пить... воду. Каждый ученик должен был иметь собственную бутылочку, к которой можно было прикладываться прямо на уроке. Почему? В мозге 80% воды, и он очень чувствителен к её недостатку. Даже небольшой дефицит воды способен вызвать быструю усталость и головные боли. Это научные факты. Дети, имевшие доступ к воде в течение всего школьного дня, гораздо лучше справлялись с тестами, оценивающими их мыслительные способности. Так что, собирая ребёнка в школу, не забудьте положить ему в ранец или портфель бутылочку с водой. Первоклашкам нужно не менее 1,5 литра воды в день, десятилеткам - 1,75 литра, а подросткам, как и взрослым, - 2 литра живительной влаги. Газировки воду не заменят. В них куча сахара, а в «колах» ещё и кофеин. Да, он может сделать мозги более ясными, но ненадолго. Достаточно давать на завтрак яйца, рыбу, постное мясо и птицу, особенно индейку, ягоды, фрукты, натуральные соки с мякотью. Не забывайте - завтрак должен быть обильным, дабы с утра «подзарядить» мозг для учёбы.

По данным Института возрастной физиологии РАО, у 90% школьников есть отклонения в психическом или физическом здоровье. Какие же болезни ребёнок зарабатывает вместе с аттестатом зрелости?

Нарушения осанки

**Статистика:** по данным Российского НИИ детской ортопедии, нарушения осанки выявляются у 40-80%

школьников.

**Причины возникновения:** слабые, недоразвитые (или нетренированные) мышцы спины, длительное вынужденное неправильное положение тела, неудобная мебель дома и в школе, неправильно подобранный портфель или ранец.

**Как проявляется:** при сутулости - грудной отдел позвоночника выступает вперед, грудная клетка уплощена, плечи сведены, живот выпячен. При сколиозе - боковое искривление позвоночника.

**Профилактика:** подбор рациональной мебели, соответствующей росту ребёнка, выработка удобной позы при письме и чтении, занятия спортом, закаливающие процедуры, полноценное питание.

#### Близорукость

**Статистика:** количество близоруких детей к моменту окончания школы увеличивается в 5 раз.

**Причины возникновения:** недостаточная освещённость рабочего места, длительное перенапряжение глаз.

**Как проявляется:** падение остроты зрения - постепенное или резкое.

**Профилактика:** обеспечьте рабочее место ребёнка достаточным освещением - 40-60 ватт на квадратный метр. Оптимальные условия (мягкий рассеянный свет, отсутствие теней) даёт люминесцентная лампа. Следите, чтобы расстояние между глазами ребёнка и рабочей поверхностью было не менее 30-35 см, а расстояние от телевизора - в 5 раз больше, чем диагональ экрана. Длительность непрерывного просмотра телевизора не должна превышать 20-40 минут.

#### Невроз

**Статистика:** различными формами неврозов страдают до 50% школьников.

**Причины возникновения:** несоответствие между требованиями педагога и возможностями ученика, чрезмерные нагрузки, хроническое недосыпание. (Дефицит ночного сна, например, у учеников младших классов -1,5 - 2 часа в день.)

**Как проявляется:** чувство тревоги, беспокойства, напряжения, неуверенности в себе, беспокойный сон.

**Профилактика:** не грузите детей сверх меры домашними и дополнительными занятиями, не преувеличивайте значимость школьных оценок, следите за режимом дня.

Согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям продолжительность одного дополнительного занятия в учебные дни не должна превышать 1,5 часа, в выходные и каникулярные - 3 часа. После 30-45 минут занятий необходим перерыв, минимум 10 минут. Начало занятий - не ранее 8 утра, окончание - не позднее 8 вечера.

#### **Тем, кто работает головой...**

Клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Хотя масса человеческого мозга составляет 2—3% от массы тела, мозг ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой из пищи. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга. Какие продукты стимулируют те или иные виды умственной деятельности?

#### Продукты, которые улучшают память:

**Морковь** стимулирует обмен веществ в мозге, поэтому перед заучиванием материала неплохо съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом (без масла усвояемость самого ценного в моркови вещества бета-каротина резко снижается).

**Ананасы** давно используют театральные и музыкальные звезды, коим приходится заучивать много информации. Для желающих поддерживать форму немаловажна и чрезвычайно низкая калорийность этого продукта. Одного стакана ананасового сока в день вполне достаточно для получения эффекта.

**Черника** способствует мозговому кровообращению. Желательно употреблять ее в свежем или

замороженном виде.

### Продукты, которые помогают сконцентрировать внимание

**Лук** полезен при переутомлении и психической усталости, улучшает снабжение мозга кислородом. Принимать ежедневно не менее половины луковицы.

**Орехи** стимулируют деятельность мозга, укрепляют нервную систему. Особенно рекомендуются при длительной напряженной деятельности.

### **Рецепты Г. С. Шаталовой**

Упомянем несколько блюд по рецептам известного специалиста по питанию, кандидата медицинских наук Г.С. Шаталовой. Она строго придерживается режима ограничений в комфорте вообще и в комфортном питании, в частности, при оптимальном уровне физических нагрузок. Блюда, которые она рекомендует, почти не засоряют организм шлаками, отлично усваиваются и, следовательно, активизируют жизнедеятельность всех функций организма.

1. *Листовой салат*. 200 г салата, листья капусты, сельдерея, петрушки, 2-3 листа одуванчика, зеленый лук. Все это нарезать, смешать с заправкой (3—4 помидора очистить от кожицы, растолочь, добавить 4 ст. ложки сливок или подсолнечного масла, смешанных с чайной ложкой меда).

2. *Салат из сырых овощей*. Свеклу и морковь натереть на крупной терке, нарезать огурец, два листа капусты, листья и корни сельдерея или петрушки, зеленый лук, укроп. Все смешать, заправить сметаной или подсолнечным маслом.

3. *Бутерброды с огурцом*. Огурец разрезать вдоль или наискосок на несколько ломтей. На ломтик положить:

- кусочек сыра, на него зелень, редис, обернуть листом капусты или салата;
- фарш из мелко нарезанной зелени, помидора и густой сметаны;
- фарш из тертого сыра с чесноком, со сметаной и соком лимона;
- фарш из рубленых яичных желтков с зеленью и сметаной.

4. *Тушеные овощи*. Нарезать в кастрюлю свеклу, морковь, репу, кабачок, корни сельдерея или петрушки, поставить без воды и масла на слабый равномерный огонь минут на 30—40. За 10 мин до готовности добавить крупно нарезанную репчатую луковицу, за 5 мин — несколько зубков чеснока. Сняв с огня, посыпать зеленью, заправить сметаной или подсолнечным маслом.

5. *Гречневая каша*. С вечера замочить ядрицу, утром кипятить в той же воде 3—4 мин, сняв с огня, заправить маслом и зеленью.

6. *Пшеничная каша*. Замочить крупу за сутки, в той же воде кипятить 3—5 мин.

*Мясо* нашпиговать чесноком, обмазать сметаной, присолить и завернуть с зеленью в фольгу. Запекать в духовке 30—40 мин.

Список литературы:

1. Ежедневная газета «Аргументы и факты». Подборка статей о питании школьника.