

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.