**Родительское собрание «Правильное питание – здоровый ребёнок»**

Агафонова Г. Н.,

учитель начальных классов

МБОУ «ООШ №22»

г. Старый Оскол

**Цель:** формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части здоровья.

**Задачи:**

* познакомить родителей с основными принципами рационального питания;
* формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни и питания;
* дать рекомендации по правильному питанию детей;
* получить данные о характере домашнего питания школьников через анализ анкет.

**Ход собрания**

**Выступление учителя**

Уважаемые родители! Начался новый учебный год, и дети вновь включились в напряжённый ритм школьной жизни. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на физическое и нервно-психологическое развитие ребёнка, питание занимает ведущее место. Поэтому ещё с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом здоровья ребёнка. 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.

Питание можно считать нормальным только тогда, когда пища в полной мере отвечает потребностям организма, обеспечивает постоянство массы тела и способствует нормальной работе всех органов и систем организма. Многие болезни - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.

Дневной рацион должен включать в себя как можно больше овощей и фруктов, так как грубая растительная пища хорошо стимулирует работу пищеварительной системы. Такое питание называют "рациональным", т.е. питанием, которое удовлетворяет физиологические потребности человека в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивает поддержание здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, устойчивость к инфекциям и другим неблагоприятным внешним факторам. Рациональное питание нередко называют также питанием "правильным", "здоровым", "сбалансированным".

Культура питания - это не только поведение за столом, но и оптимальное количество пищи, принятое человеком. Главное правило - это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям растущего организма. 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.*

Какая же пища нужна ребёнку? 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.

Школьнику рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15-20% из белков (мясо, рыба, молочные продукты, орехи, яйца, крупы), на 20-30% из жиров (сливочное и растительные масла, сметана, сливки, сыр, орехи, овсяная крупа), на 50-55% из углеводов (овощи, фрукты, злаки, крупы).

По пищевой ценности *молоко* - самый совершенный продукт, созданный самой природой. Молоко удовлетворяет потребности растущего организма в белке, кальции и многих других необходимых веществах. В возрасте с 6 до 14 лет организм ребенка должен получить более килограмма кальция. Выпивая всего 200мл. цельного молока (3,5% жирности), дети получают 40% нормы кальция и витамина В2, 24% витамина А и до 16% жиров и белка. Молоко обеспечивает ребенка практически всеми незаменимыми аминокислотами, так необходимыми для развития организма, особенно в детском периоде.   Ученые считают, что в рационе ребенка, обязательно ежедневно должно присутствовать молоко. Идеальным будет употребление одного стакана молока в день, или 150-200 мл любого кисломолочного продукта.

*Кефир* лучше пить на ночь. Когда ребёнок спит, то кефир как бы доваривает пищу вжелудке и кишечнике, чтобы она могла полностью усвоиться.

*Биокефир, бифидок, био-баланс* - молочное лекарство**.**Учёные специально вывели такие полезные бактерии, которые живут в молоке. В кишечнике более 400 полезных бактерий, которые улучшают переваривание поступившей пищи. И когда их не хватает в организме, на помощь приходят бактерии из этих молочных продуктов.

*Йогурты* полезны, но красящие вещества и вещества, которые создают вкус (наполнители) бывают из искусственного сахара и красок.

Учёные выяснили, что *каши* укрепляют сердечную мышцу и препятствуют накоплению жиров в организме. Главное – готовить их правильно! Самая полезная – на молоке, но без масла!

Гречкасодержит хорошо усвояемый растительный белок. Высокое содержание железа, витаминов группы В и рутина, который укрепляет стенки кровеносных сосудов.

По содержанию белков овсянка занимает второе место после гречневой крупы. В овсе есть фермент, способствующий усвоению жира в организме. Овсяная каша оказывает противовоспалительное действие на желудочно-кишечный тракт. Комплекс витаминов группы В нормализует функцию центральной и периферической нервных систем.

Риссодержит 8 важнейших аминокислот, которые нужны организму для создания новых клеток. Богат лецитином и калием.

Перловкабогата фосфором (в 2 раза больше, чем в других кашах), необходимым для правильного обмена веществ и хорошей работы мозга.

Пшено*-*наименее аллергенный продукт из всех злаков. Легко усваивается организмом людей с чувствительным пищеварительным трактом. Содержит большое количество калия, стимулирующего работу сердца.

В рационе школьника должны присутствовать свежие *овощи и фрукты.* Клетчатка овощей и фруктов полезна и необходима в неограниченных количествах, поскольку способствует усилению перистальтики кишечника. Растительные продукты, особенно сырые, содержат вещества, препятствующие развитию в кишечнике гнилостных бактерий и грибковой флоры.

Что касается *жидкости,* то потребность ребенка в воде в 3-4 раза больше, чем взрослого человека, и зависит от времени года. Предпочтение следует отдать минеральной воде, чаю, ягодным и фруктовым сокам.

Учёные считают, что полезным является только что приготовленный сок. Количество соков в питании ребёнка не должно превышать допустимые нормы (200-300 г в день). Соки рекомендуют пить после приёма основной пищи. Нельзя поить соком детей перед сном, в этом случае содержащийся в нём сахар всю ночь будет разрушать эмаль зубов.

Чтобы устранить нарушения режима питания (60 % детей не соблюдают его) взрослым необходимо помнить: дети в младшем школьном возрасте должны питаться 4-5 раз в день. Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность.

**Практическая деятельность родителей**

* *Выступления родителей* на тему «Как я организую завтрак своего ребёнка».
* *Деловая игра* *«Здоровое питание ребёнка в течение дня»*

Родители делятся на 4 группы и составляют дневное меню. Один из группы презентует работу. Выбирается наиболее приемлемый вариант.

* *Ответы на вопросы анкеты*

Анкета для родителей

1. Сколько раз в день питается ваш ребенок?

*(Два, три, четыре, пять, более). Нужное подчеркнуть*

2. Завтракает ли ваш ребенок дома? *(Да, нет) Нужное подчеркнуть*

3. Ужинает ли ваш(а) сын (дочь): *перед сном, за один час до сна, за два часа*

*до сна, не ужинает? Нужное подчеркнуть*

4. Часто ли ест ваш ребенок:

*Каши (да, нет)*

*Яйца (да, нет)*

*Молочную пищу (да, лет)*

*Сладости (да, нет)*

*Соленья (да, нет)*

*Жирную и жареную пищу (да, нет)*

*Нужное подчеркнуть*

5. Сколько раз в день ваш ребенок употребляет молоко, кефир, йогурт?

6. Сколько видов свежих овощей и фруктов ваш ребенок съедает ежедневно?

7. Какие напитки чаще всего пьет ваш ребенок?

*(Газированные, соки, молоко, воду, чай, кофе, компот, настой из трав,*

*минеральную воду) Нужное подчеркнуть*

8. Считаете ли вы, что пища, которую употребляет ваш ребенок, разнообразна

и полезна для здоровья? *(Да, нет) Нужное подчеркнуть*

9. Отзыв вашего ребенка о питании в столовой *положительный отрицательный Нужное подчеркнуть*

10. Устраивает ли вас школьное меню? *(Да, нет) Нужное подчеркнуть*

11. Ваши пожелания по организации школьного питания.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рефлексия**

Родителям предлагается завершить фразы:

*«Я соглашусь с тем, что …»,*

*«Я категорически не соглашусь с тем, что…»,*

*«Я бы ещё хотела узнать о …»*

*"Пища должна быть для наших детей….»*

Уважаемые родители! Не забывайте о том, что от того, как ваши дети питаются, во многом зависит состояние их здоровья, трудоспособность, защитные возможности организма и продолжительность жизни. Только умеренное сбалансированное питание может стать гарантией долгих лет жизни.