**Здоровье и рациональное питание**

Родительское собрание

***Расскажите родителям***

Заинтересованность людей в укреплении, сохранении и восстановлении здоровья отражается в следовании принципам здорового образа жизни, требованиям гигиенического поведе­ния. Гигиеническое поведение - обобщенное понятие, подразу­мевающее деятельность человека, направленную на созидание своего здоровья: выполнение правил личной гигиены, режима дня; гармоничные отношения между людьми; занятия физичес­кой культурой; рациональное питание; негативное отношение к табакокурению, алкоголизму, наркомании и др. Следует со­гласиться с высказыванием К. Пруткова: "Все говорят, что здо­ровье дороже всего, но никто этого не соблюдает". Чтобы че­ловек оставался здоровым, навыки гигиенического поведения нужно формировать у него с детства.

Поведение детей в возрасте 6-10 лет приобретает черты произвольности, осмысленности. У них в достаточной степени развита способность следовать определенным правилам и нор­мам, устанавливаемым в школе и в семье. Вот почему младший школьный возраст является сензитивным для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Наиболее важными для здоровья младших школьников являются требования к выполнению правил личной гигиены, режима дня, рационального питания.

Еще в древности было известно, что правильное питание есть непре­менное условие долгой жизни. Сократ писал: "Нужно есть, что­бы жить, а не жить, чтобы есть". Наши современники-ученые (А.К. Кащеев., А.Г. Кавелина и др.) выяснили, что основными нарушениями в питании являются: избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, а также нарушение режима питания. Особенно трудноустрани­мо второе нарушение, так как в день одному человеку необхо­димо 500-700 г овощей, фруктов и ягод. При этом овощи дол­жны быть не одного вида, а 10-15 наименований. По данным исследований эндоэкологического центра по состо­янию на 1999 г. содержание витаминов в организме школьни­ков таково: нормальное - у 10-12% детей; дефицит одного ви­тамина - у каждого третьего; недостаток двух витаминов - у каждого второго; дефицит трех витаминов - у каждого десято­го ребенка. Поэтому рекомендуется использование детьми в профилактических дозах витаминно-микроэлементных комп­лексов, особенно в зимне-весеннее время.

Чтобы устранить нарушения режима питания (60 % ребят не соблюдают его), взрослым необходимо помнить: дети в млад­шем школьном возрасте должны питаться 4—5 раз в день. При этом распределение суточного рациона (по Н.Т. Лебедевой) та­ково: завтрак - 20 %, второй завтрак - 15 %, обед - 30-35 %, пол­дник - 15 %, ужин - 20 % суточного рациона. Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность.

Следует ли заставлять ребенка есть через силу или отказы­вать ему в приеме пищи перед сном? Заставлять нельзя. Оцени­вая свое желание поесть, ребенок прислушивается к потребно­стям своего организма.

Взрослым не только нужно обеспечить полноценное пита­ние детей, но и позаботиться о том, чтобы продукты хорошо усваивались. Способствует пищеварению разнообразная, вкус­ная пища.

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'".

Кроме того, следует приучать ребенка есть не спеша, хорошо пережевывая пищу и не занимаясь во время еды посторонними делами (чтением, просмотром телевизора и т.п.). Эстетический вид пищи, спокойная обстановка за столом, за которым собралась вся семья, со­блюдение культуры питания помогут детям получать удоволь­ствие от приема пищи и оставаться здоровыми.

***Включите родителей в дискуссию****:*

Марк Твен писал: "Единственный способ сохранить свое здоровье - есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится".

*(М. С. Стрельченя.* Мудрое слово: Мысли, советы, изрече­ния, крылатые выражения.)

*Согласны ли вы с высказыванием М. Твена?*

*В чем его смысл?*

*Охарактеризуйте рацион питания вашего ребенка. Мож­но ли считать такое питание полноценным? Почему?*

*Какова взаимосвязь правильного питания, режима дня и состояния здоровья?*

*Расскажите о своих рецептах приготовления вкусных и полезных для детского здоровья блюд.*

***Посоветуйте родителям*:**

1. Быть для ребенка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения, так как одна из пси­хологических особенностей младших школьников – склонность к подражанию.
2. Правильно организовать режим для школьника: обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну; предусмот­реть регулярный прием пищи; установить определенное время приготовления уроков; выделить время для отдыха на откры­том воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи в семье.
3. Помнить, что нормой для ученика младших классов является 4-5-разовое питание. Основными правилами питания в семье должны стать: разнообразие, умеренность, своевремен­ность.
4. Позаботиться о том, чтобы ребенок получал достаточ­ное количество витаминов и микроэлементов. При необходи­мости приобрести для детей специальные витаминно-микроэлементные комплексы.

5.Идти к здоровью не рядом с ребенком, а вместе с ним. Стать здоровыми дети могут только в здоровой семье.

6.Не впадать в крайности: не ставить ребенка под шквал замечаний и указаний. Добиваться, чтобы все необходимое он делал с первого же напоминания, ни на что не отвлекаясь.

7.Обращать больше внимания на хорошее в ребенке, чем на его ошибки, но не захваливать, иначе стремление к одобрению, к похвале может стать главным мотивом здравотворческой деятельности.

8.Воспитывать навыки гигиенического поведения систематически и планомерно, постепенно углубляя знания, которы­ми должны овладеть дети. Если браться за это от случая к случаю, толку все равно не будет.

*Литература*:

1. Валеология человека: Здоровье-любовь *-* красота: В 5 т. Т. 2. Экологическая Валеология и Питание. СПб., 1996.
2. *Зайцев Г.К.* Уроки Мойдодыра. СПб., 1998.
3. *Кащеев А.К., Кавелина А.Г.* Питание и здоровье//Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб., 1993.
4. *Коростелев Н.Б.* Воспитание здорового школьника. Пособие для учителя/Под ред. В.Н. Кардашенко. М., 1986.
5. *Лямираль С, Рипо К.* Растите детей здоровыми. От 0 до 15. Все, что должна знать мать, чтобы ее ребенок рос крепким и здоровым/Пер, с франц. М., 1984.
6. *Мартынов СМ.* Здоровье ребенка в ваших руках: Сове­ты практического врача-педиатра: Кн. для воспитателей дет.сада и родителей. М., 1991.
7. Мир детства: Младший школьник/Под ред. А. Г. Хрипковой. М., 1988.

*8.Трофимова Г.В.* Здоровье на тарелке. Мн., 1999.