«Правильное питание – путь к здоровью»

«Образование должно стать фактором укрепления здоровья,

а не его разрушения…»

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования включает в себя программу формирования культуры здоровья и безопасного образа жизни. Существенную помощь в решении вопроса «оздоровления» учебно – воспитательного процесса в школе оказывает программа « Разговор о правильном питании», которая дает возможность формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного рационального питания, формировать представления о правилах этикета, пробуждать интерес к обычаям и традициям русского народа.

Здоровье – самое ценное, что есть у нас. Оно дано в полное и безвозмездное пользование человеку как благо. Этот дар можно утратить, а можно и сохранить. На всю жизнь человеку дается только один организм, и многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Все мамы и папы мечтают о том, чтобы их ребенок рос здоровым, физически крепким, умным, и правильно развивался. Для этого уже в детстве у мальчиков и девочек необходимо воспитывать полезные привычки, помогающие заботиться о собственном здоровье. Важное место среди них занимают привычки, связанные с питанием. Именно правильное питание – одна из привычек, позволяющая долгие годы хорошо себя чувствовать. Основоположники разных школ пытаются ответить на извечные вопросы науки о питании: как, когда, сколько и что есть? Свои ответы на эти вопросы дает программа «Разговор о правильном питании», которую изучает в школе ваш ребенок. На уроках дети узнают о полезных продуктах и блюдах, режиме и гигиене питания, значении правильного питания для здоровья человека и постараются усвоить принципы здорового образа жизни. Но так же целью программы является и активное вовлечение в работу родителей учащихся. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации питания детей. Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак - кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы), далеко не все родители считают необходимостью рассказывать детям о важности правильного питания. По этой причине, считаю, что учитель обязательно должен вести просветительскую работу с родителями учеников и сделать их своими союзниками. Основная задача педагога – помочь родителям осознать, что роль правильного питания в детском возрасте особенно велика. Это обусловлено рядом причин: детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием и становлением структуры многих органов и систем, совершенствованием их функций, развитием и усложнением высшей нервной деятельности. В детском возрасте формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Следовательно, от правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека. Поэтому питание должно быть рациональным, а именно: регулярным, разнообразным и сбалансированным, соответствовать ежедневным тратам энергии и приносить удовольствие.

1 Питание ребенка должно быть регулярным.

Детям младшего школьного возраста необходимо есть 4 – 5 раз в день, в одно и то же время, перерывы между едой не должны составлять более 3,5 – 4 часов. Такая организация питания способствует лучшему перевариванию и усваиванию пищи. По мнению диетологов, режим – самое простое и самое надежное средство предупреждения заболеваний органов пищеварения. Очень важно не только что и сколько мы едим, но также когда и как часто. Поэтому с раннего возраста необходимо формировать у ребенка привычку, питаться регулярно.

2 Питание ребенка должно быть разнообразным и сбалансированным.

Правильное питание обязательно включает семь жизненно необходимых составных частей: полноценные белки и жиры, углеводы, клетчатка, витамины, вода, микро - и иные элементы. Для того чтобы обеспечить организм всеми необходимыми для роста и развития веществами, в ежедневном меню вашего ребенка должны быть разные продукты и блюда – мясные, рыбные, молочные, продукты из круп и злаков, фрукты и овощи, растительные масла и жиры. Младшему школьнику в сутки нужно приблизительно 1,5 литра жидкости. Для детей лучше выбирать чистую природную воду с оптимально сбалансированным минеральным составом. Очень полезны для ребенка соки, на 100% приготовленные из фруктов или овощей. Правильный рацион должен быть сбалансирован по набору продуктов. Ежедневное меню должно включать все основные группы продуктов, порции которых должны примерно соответствовать «пирамиде питания» и возрасту ребенка. Не злоупотребляйте категорическими запретами на тот или иной продукт или блюдо, особенно если вы сами этот запрет не выполняете. Ведь, как известно, то, что запрещено, больше всего хочется. Лучше предложите ему вкусную альтернативу – блюдо, которое понравиться мальчику или девочке и не будет вызывать у вас сомнения в полезности.

3 Питание ребенка должно соответствовать его ежедневным тратам энергии.

В среднем в день школьник 7 – 8 лет тратит около 2350 ккал. Однако эта цифра во многом зависит и от образа жизни ребенка. Так, дети, регулярно занимающиеся спортом, могут расходовать ежедневно на 25% калорий больше своих малоподвижных сверстников. Важно, чтобы количество калорий, получаемых ребенком с пищей, соответствовало его энерготратам. По оценке специалистов, регулярное превышение калорийности рациона на 10 – 15% (несколько «лишних» булочек или конфет) в три раза повышает вероятность появления лишнего веса у школьника. Долгое время придерживались мнения, что поесть – значит «заправить» организм порцией «горючего», не важно, какого и в каком количестве, лишь бы ярко пылало пламя обменных процессов и давало необходимую для жизнедеятельности человека энергию. Поначалу никому и в голову не приходило ограничивать себя в еде, считалось: чем больше съешь, тем больше пользы. Впоследствии выяснилось, что при избыточном питании организм как бы задыхается от обилия пищевых веществ и калорий и аккумулирует их в виде жиров. Кому из вас не знакомо стремление впихнуть в свое чадо как можно больше калорийной пищи? «За папу, за маму…»

Идет в знакомом театре драма, спектакль с названием « Обед»,

Играют роли папа с мамой, сынишка, бабушка и дед.

Ну, ешь, сыночек. Ты хороший. Ну, открывай же шире рот.

И папа хлопает в ладоши, и мама суп сынишке льет.

Дед нарядился Фантомасом, устроил целый карнавал,

Чтоб внучек взял кусочек мяса, чтоб макаронину сжевал.

С тарелкой папа, с вилкой - мама, в руках у бабушки салат…

А не назвать ли эту «драму» комедией «Кто виноват?»

Перекармливание с детства формирует устойчивый рефлекс к постоянному жеванию, насыщению пищей до предела. Избыточный вес – это не только косметический дефект, это, прежде всего, начало серьезного нарушения обмена веществ даже при самой легкой его степени, это заболевание c изменениями в различных органах и системах.

Старинная индийская притча гласит: Бог при рождении каждого человека отмеряет ему то количество пищи, которое он должен съесть. Тот, кто сделает это слишком быстро, быстрее умрет.

Но недоедание так же опасно, как и переедание. При недостатке пищи замедляется рост и развитие.

4 Питание должно доставлять удовольствие.

Пища не только обеспечивает организм полезными веществами и энергией, но и служит источником положительных ощущений, которые также необходимы нашему организму. Радость общения, полученная во время семейного обеда за красиво накрытым столом, помогает установлению доверительных отношений и дает массу положительных эмоций. Родителям необходимо у ребенка с детства развивать умение оценивать вкус блюда. Чаще привлекать его к совместному приготовлению пищи и не бояться экспериментировать при этом.

Из всего сказанного выше видно, что гигиена питания включает не только соблюдение общеизвестных санитарных правил, но и выполнение режима питания, а также соответствие качества и количества потребляемой пищи потребностям растущего организма. Поэтому задача учителя - в ходе уроков, мероприятий сформировать у ребенка представление о связи состояния здоровья с гигиеной питания. Дети должны знать, что от того, как, сколько и когда мы едим, зависит физическая и умственная работоспособность, его внешний вид. И искренне хочется верить в слова одного известного диетолога «…Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное».

Особое значение имеет и учет традиций питания.

Очень важно с самого раннего детства приобщать ребенка к традициям и обычаям русской национальной кухни. В бездонных кладовых ее хранятся настоящие сокровища, и бездумно отказываться от них было бы огромной ошибкой. Русский народ вписал в мировую кулинарную книгу сотни рецептов прекрасных кушаний, создал замечательные традиции стола, в основе которых лежит бережное, уважительное отношение к продуктам питания. Национальная кухня – это своего рода искусство, и нужно дать ребенку возможность прикоснуться к историческому наследию. Помочь почувствовать суть русской трапезы, увидеть какие щи и каши, пряники и блины, квасы и кисели готовились хозяйками в деревнях, и представить какими роскошными были царские пиры. С глубоким почтением на Руси всегда относились не только к самой пище, но и к помещению, где проходила трапеза, а также ко всему, что ее окружало, - мебели, посуде, скатерти. На столе в русском доме постоянно лежал хлеб, а рядом стояла солонка. Есть и слово в русском языке, связанное с этими предметами, которому трудно найти аналоги в языках других народов. Слово это – хлебосольство (гостеприимство, радушие, стремление как можно лучше принять и угостить пришедшего в дом человека). Мы можем по праву гордиться этой стороной своей культуры и просто обязаны познакомить с ней своих детей.

Программа «Разговор о правильном питании» не только интересна, но и очень полезна для ваших детей. Она дает возможность узнать о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья, активно и сознательно самому ребенку делать выбор в пользу полезных и качественных продуктов питания и соблюдать основные правила рационального питания.

Впереди много педагогических открытий и творческих находок, но главная задача состоит в том, чтобы каждый проведенный урок или мероприятие приносили детям чувство удовлетворения, радость познания и откровенное желание снова открыть книгу « Разговор о правильном питании».