Муниципальное казенное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная с углубленным изучением отдельных предметов школа №5» городского округа город Фролово

Лекторий для родителей учащихся 3 класса «В» составлен и проведен

 классным руководителем А.А.Гусевой

**«Здоровый ребёнок сегодня – здоровое поколение завтра»**

Девиз: «Мы живём не для того, чтобы есть, а для того, чтобы жить»

 (древнегреческий философ Сократ)

Цель: формирование у родителей культуры питания как составляющей здорового образа жизни их детей

Форма проведения: дискуссионный клуб

План проведения собрания

1. Изменение статуса питания в современных условиях

**2. Дефицит здорового питания**

**3. Режим питания детей школьного возраста**

***4. Основные элементы рациона здорового питания.***

**а) Роль белков в здоровом питании**

**б) Роль жиров в здоровом питании**

**в) Роль углеводов в здоровом питании**

**е) Питьевой режим**

**5. Витамины в рационе здорового питания**

6. Пирамида питания

7. Вредные для здоровья продукты питания

6 Заключение

Ход собрания

Уважаемые родители!

Я рада приветствовать Вас.

Сегодня мы поговорим о том, как питаются наши дети и чем мы можем помочь, чтобы они росли здоровыми.

Благодаря программе «Разговор о правильном питании», разработанной специалистами Института возрастной физиологии РАО, мы знакомимся с детьми с правилами питании, как залоге здоровья на долгие годы. Цель программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Вы заметили, что слова «здоровый образ жизни» слышны буквально на каждом шагу?

Так и есть: сегодня эта тема интересует практически всех.

Изменить напряженный ритм жизни не всегда в наших силах, но мы можем принести много пользы собственному организму, активно двигаясь, отказываясь от вредных привычек и придерживаясь правильного питания. Ведь именно оно — одна из главных составляющих здорового образа жизни.

Правильно питаясь, мы всегда можем оставаться в хорошей физической форме, контролировать свой вес и бороться с вредным влиянием окружающей среды. Старая истина «Ты — то, что ты ешь» в ХХI веке стала еще более актуальна. Тем, кто заботливо обеспечивает организм всеми необходимыми пищевыми веществами, последний отвечает красотой, молодостью, активностью и радостью жизни.

Наблюдая за питанием наших детей во время завтрака, я увидела, что лишь 30% детей едят кашу, дети не любят творожные запеканки. Печенье и вафли предпочитают булке с маслом.

Я решила изучить вопрос питания наших детей более глубже. Проведя анкетирование и проанализировав ответы детей, получила следующие результаты.

Оказывается, что лишь 60% детей завтракают до школы дома, 10 % пьют только чай или сок, а 30 % вообще не завтракают.  50% детей не каждый день едят каши. 45% детей фрукты или овощи получают только один раз в неделю, или не получают вообще.

Значит, не все так хорошо в организации питания младших школьников.

Чтобы решить данную проблему мы и поговорим сегодня о том, как должно быть организовано питание наших детей, чтобы они были здоровыми.

На ваш взгляд, что такое здоровое питание?

Выслушиваются мнения родителей

*Здоровое питание  должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.*

*Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходованием основных пищевых веществ.*

*Калорийность рациона школьника должна быть следующей:*

*7-10 лет – 2400 ккал*

*14-17лет – 2600-3000ккал*

*если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.*

 ***Проведение теста "Как вы питаетесь?"***

- Сейчас мы с вами проведем небольшой опрос. На столах листы бумаги я попрошу вас ответить на вопросы следующего теста. Он будет содержать 12 вопросов и по нескольку вариантов ответа на них. Вам следует выбрать из каждой группы ответов тот, который наиболее близок вам. Итак, приступаем.

1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

а) три раза;

б) два раза;

в) один раз.

2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:

а) каждое утро;

б) один - два раза в неделю;

в) очень редко, почти никогда.

3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?

а) из  каши и какого-нибудь напитка;

б) из жареной пищи;

в) из одного только напитка.

4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?

а) никогда;

б) один - два раза;

в) три раза и больше.

5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?

а) три раза в день;

б) три-четыре раза в неделю;

в) один раз в неделю

6. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ C КРЕМОМ, ШОКОЛАД?

а) раз в неделю;

б) от 1 до 4-х раз в неделю;

в) почти каждый день.

7. ВЫ ЛЮБИТЕ Фаст - фуд?

а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;

б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;

в) очень люблю и балую себя почти каждый день.

8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБУ?

а) два-три раза и больше;

б) один раз;

в) реже одного раза в неделю

9. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?

а) раз в день;

б) два раза в день;

в) три раза и более.

10. СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?

а) одну - две;

б) от трех до пяти;

в) шесть и больше.

**Обсуждение результатов.**

- Подведем итоги. Отложите ручки, подсчитайте количество баллов. Ответ а - 2 очка,

 б - 1,

 в - 0.

Кто набрал от 21 до 24 очка, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.

16-20 очков. Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.

12-15 очков. Пересмотрите свое отношение к питанию.

0-11 очков. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.

- Спасибо. А теперь мы вместе с вами посмотрим, что у нас получилось.

Как вы считаете, правильно ли вы питаетесь?

 По какому принципу вы выбираете, что вам есть?

Знаете ли вы, какие продукты полезны, а какие вредны?

В наше стремительно летящее время, когда дел невпроворот, когда некогда как следует выспаться, мы совершенно забываем о своём здоровье.

Наши дети вместе с нами «перекусывают» чипсами, запивают лимонадом сомнительного производства. Зачастую, до полуночи сидят у компьютера «лишь бы не мешали»! А о собственном здоровье мы задумываемся тогда, когда «подкатило» хроническое заболевание.

Вы не задумывались, что целое поколение выросло именно так? Отсюда ослабленные физически дети, отсюда детские хронические заболевания, которые раньше встречались только у пожилых людей.

Ещё древнегреческий философ Сократ  (470 - 399 до н.э.) сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Это старинное высказывание актуально и в наше время,  особенно для растущего детского организма.

Хотя ваш ребенок уже подрос и ходит в школу, он все еще требует огромного количества заботы и внимания. Правильное питание детей школьного возраста – залог здоровья в будущем. Именно поэтому важно узнать о нем как можно больше  и как можно раньше.

 Большую роль в жизни школьника продолжает играть режим питания.

Как утверждают медики, наиболее оптимальным является питание детей 4-5 раз в день. Примерным режимом питания может служить следующий распорядок. Часы приема пищи

7,00-7.30

10.00-10.30

13.00-13.30

16.00-16.15

19.00-19.30

Понятие «режим питания» включает регулярность питания, кратность питания, распределение суточного рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи.

**Практическая деятельность родителей**

 **(работа в группах)**

 **1 группа – завтрак дома**

**2 группа – обед**

**3 группа – полдник**

**4 группа – ужин**

Составить меню для своего ребенка на 1 день, учитывая рекомендации по питанию и вкусы своего ребенка.

**Завтрак дома**

Родители возлагают большие надежды на правильный завтрак - ведь они лично контролируют этот процесс и могут быть абсолютно уверены, что хотя бы раз в день ребенок поел - как следует. Однако не все знают, какой завтрак наиболее ценен для школьника.

Помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином.

**Завтрак в школе**

Так как ребенок посещает школу, второй завтрак проходит в школьной столовой.

 К сожалению не все дети любят есть каши. И поэтому перед учителем и родителями встаёт вопрос о том, что необходимо завтракать в школе, так как между первым завтраком и обедом проходит много времени. И это отрицательно влияет на здоровье ребёнка. Конечно же одна школа без семьи никогда не сможет решить проблему правильного питания.

**Обед**

"Школьный бутерброд" не может заменить полноценного обеда. Поэтому важно объяснить ребенку, особенно если он остается после уроков на "продленку", что очень важно и полезно есть "горячее". Если же ребенок находится на занятиях до часа или до двух, а затем отправляется домой, взрослые должны проследить, чтобы там его ждал полноценный обед.

Полдник

Иногда про полдник забывают, но он должен входить в режим питания ребенка. Обычно полдник, состоит из питья (кефир, простокваша, молоко, кофе, чай с молоком), мучных изделий (булочка, печенье, пирожное, бублик) фруктов, ягод и сладостей.

**Ужин**

Ужинают все школьники за 1,5—2 часа до сна. Ужин, принятый непосредственно перед сном, мешает ночному отдыху.

Чтобы сон ребенка был спокойным и глубоким, на ужин необходимо давать легко и быстро переваривающиеся блюда (молочные, растительные). Мясо, рыба, фасоль, горох сравнительно долго остаются в желудке и оказывают возбуждающее действие на нервную систему, мешают ночному сну: дети плохо, беспокойно спят.

Перед едой детям полезны овощные закуски (винегреты, салаты). Они способствуют выделению пищеварительных соков, а следовательно, возбуждают аппетит и улучшают пищеварение.

**Обратите внимание!**

- Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием!

- «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».

- Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод - в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).

Никогда:

- Не делайте проблему из того, что ваш ребенок не любит какую-то пищу. Никакой вид пищевых продуктов не является сам по себе незаменимым. Например, овощи одного цвета могут заменить друг друга, и если ребенок не любит молоко, то необходимый ему кальций он может получить из сыра.

-  Не говорите: «Съешь все это, тебе это полезно». Это звучит так, будто вы предлагаете лекарство. Пусть дети увидят, что вы едите то же самое и с удовольствием.

-  Не говорите: «Если съешь овощи, получишь мороженое». Ненавистная еда станет еще противнее, запретный плод еще желаннее, и ребенок поймет, что все, что нужно сделать, чтобы получить сладкое, - это подкупить вас.

Основными компонентами, входящими в состав пищи, являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества.

ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА?

**Белки**- «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины. Белки относятся к важнейшим компонентам питания живых организмов. Они участвуют в построении клеток и тканей, их жизненно важных частей.

**Жиры** - источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов. Жиры совершенно необходимы в здоровом питании, они играют огромную роль в обеспечении жизни нашего организма.

**Углеводы**являются основным поставщиком энергии для нашего организма при выполнении разнообразных физических упражнений. Известно, что основное количество углеводов, поступающих в наш организм в составе блюд, преимущественно содержится в продуктах питания растительного происхождения.  Доля углеводов в питании человека считается оптимальной в количестве 56% от всей калорийности суточного рациона.

В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых количествах **клетчатка** - смесь трудноперевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Она необходима для нормального пищеварения.

**Вода - универсальный растворитель. Она необходима для нормального здорового функционирования всех органов и систем. В зависимости от возраста, температуры, климата, состояния здоровья и деятельности суточная потребность в свободной жидкости может колебаться от 1.5-2 до 3-4 литров в сутки. Для утоления жажды может быть предложена минеральная вода, фруктовые и овощные соки и напитки, морсы, чай, тонизирующие напитки, свежие фрукты и овощи.**

**Витамины**. Роль витаминов в питании чрезвычайно велика; как и все пищевые вещества, они совершенно необходимы организму и имеют большое значение в процессах обмена веществ. Содержание витаминов в продуктах и потребность человека.

Врачи заметили, что жители нашей области страдают нарушениями функции щитовидной железы, другими словами в организме не хватает йода - микроэлемента, необходимого для работы этой железы, которая отвечает за обмен веществ. Это приводит к возникновению серьезных заболеваний. Для профилактики йододефицита необходимо потреблять в пищу йодированную соль и хлеб. Хорошими источниками такого важного микроэлемента являются фрукты и овощи, выращенные вблизи морского побережья. Но, к сожалению, с помощью этих продуктов мы лишь покрываем нужную нам дневную норму. А на то, чтобы восполнить дефицит йода в полной мере этого не достаточно.

Где можно найти йод

Артишоки, арахис, арбузы

Баклажаны, ботва репы, брюква

Икра рыб, морские водоросли, морской окунь, сельдь, серебристый лосось, камбала

Кабачки, капуста брюссельская, капуста морская, картофель, клубника, козье молоко, сыворотка, кокосовый орех

Листья латука, морковь, огурцы, перец зеленый, репа

Творог, томаты, фасоль, форель, чеснок, шпинат

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.

***В целом эти рекомендации сводятся к следующей пирамиде.***

**1. В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия.**

Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека. Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого помола ("бородинский", "докторский" и другие). В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, "чистке" кишечника и обладает желчегонным действием. В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная.

Макароны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта, от них вашему организму будет больше пользы.

Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира. Его самые главные качества - это высокая питательность и сочетаемость с другими ингредиентами блюда - мясом, птицей, рыбой, морепродуктами и овощами. Рис очень полезен для организма человека.

**2. Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.**

В среднем, взрослый человек за год должен съедать 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи.

Ягоды - настоящий кладезь витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву - как антибиотики. В крыжовнике и чернике содержится янтарная кислота, необходимая для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине.

**3. В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.**

Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, то есть в 7-9 раз больше энергии, чем на углеводы. Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день.

Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные "деликатесы" включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.

Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает ее быстрое разваривание и нежную консистенцию после тепловой обработки. Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.

**4. Молоко любят многие.**

И о том, пить его или не пить, существует масса мнений и споров в научном мире. Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. В зрелом возрасте, когда построение и рост органов и систем завершен, предпочтительнее кисломолочные продукты - йогурты, кефир, творог, простокваша, которые призваны поддерживать и обеспечивать микрофлору кишечника, кислотно-щелочной баланс и влиять на жировой и углеводный обмены. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.

**5. На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.**

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, ожирение, атеросклероз и почечная патология. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.

Воспитать у детей привычку и вкус к здоровой пище дело нелегкое, требующее терпения, настойчивости и твердости. Не все дети любят то, что полезно. Часто они отказываются от молока, рыбных, овощных блюд, предпочитая сладости, закуски. Да и родители нередко стремятся дать детям дорогостоящие деликатесы в ущерб необходимой «норме» молока, творога, рыбы, забывая или не зная, что изысканный продукт или блюдо нередко по своему химическому составу уступает «простой» обыденной пище. Ребенка нужно приучать есть все блюда, которые готовятся в семье, или предлагаются в составе школьного завтрака или обеда. Конечно, нельзя полностью лишать детей конфет, пирожных, мороженого. Сладости следует давать во время приема пищи: например, на десерт можно предложить ребенку мороженое, к чаю пастилу, мармелад, мед, повидло, пирог, кусок торта.

**10 самых вредных продуктов, от которых стоит**

 **отказаться.**

Если вы наконец-то решили перестроить свой рацион и сделать его более здоровым, вам без сомнения придется отказать себе в употреблении многих продуктов. С чем же стоит попрощаться в первую очередь? Диетологи в ходе долгих наблюдений и экспериментов составили список самых вредных для человеческого организма продуктов питания.

Познакомьтесь же с этой «вредной десяткой», чтобы знать своего врага в лицо.

**1. Леденцы, жевательные конфеты, пастила и мармелад неестественно ярких расцветок.**

Помимо зашкаливающего за все разумные рамки количества сахара, в этих сладостях содержатся и особенно опасные для нашего организма красители и ароматизаторы, в буквальном смысле убивающие клетки человеческого организма.

**2. Чипсы, картофель фри .**

Эти, безусловно, вкусные, продукты вредны не только для фигуры, но и для здоровья вообще, ведь они представляют собой богато сдобренную химическими улучшителями вкуса и специями смесь легкоусваиваемых углеводов и жиров.

**3. Газированные напитки.**

В одном стакане сладкой воды с газом содержится больше трех ложек сахара! Плюс к этому –красители и ароматизаторы, которые в мгновение ока разносятся по организму благодаря углекислому газу.

**4. Шоколадные батончики.**

Огромное количество сахара, содержащееся в них, очень быстро вызывает привыкание: человек буквально не может и дня прожить без очередного «Марса» или «Сникерса».

**5. Колбасы и сосиски.**

Даже самые безобидные на вид сорта («Докторская» колбаса или «Молочные» сосиски) содержат большую долю вредных для человека жиров – нутряного сала, свиной шкурки – а также соль и специи в далеко не полезном количестве. К тому же, сегодня до 80% колбасных изделий содержат трансгенную сою, воздействие которой на человеческий организм до конца еще не изучено.

**6. Жирное мясо.**

Излишнее количество животного жира ведет к образованию холестериновых бляшек, следствием чего становятся заболевания сердечнососудистой системы.

**7. Майонез, кетчуп, фабричные соусы.**

Эти продукты, которые для многих являются каждодневной добавкой ко всем блюдам, не только крайне калорийны, но и насыщены химически сгенерированными вкусовыми добавками, загустителями и ароматизаторами и, к тому же, содержат в большом количестве уксус, который может привести к серьезным поражениям органов желудочно-кишечного тракта.

8. Продукты быстрого приготовления.

О какой-то пользе данной категории продуктов говорить не приходится: для ускорения приготовления в них добавляют рекордное количество химикатов, что не может положительно сказаться на здоровье употребляющих их людей.

**9. Соль.**

Нарушения сна, гипотония, отечность – это далеко не все проблемы, возникающие из-за употребления слишком соленой пищи. Люди редко могут полностью отказаться от «белой смерти», но для сохранения нормального самочувствия нужно хотя бы свести ее потребление к минимуму.

**10. Алкоголь.**

Не стоит верить тем, кто утверждает, что в малых дозах спиртные напитки полезны. Наоборот, даже одна рюмка алкоголя способна помешать усвоению витаминов, нарушить кровообращение и вызвать проблемы с желудком. Да и о калорийности спиртного тоже забывать не следует.

И в подведении итога проведём блиц опрос

ВОПРОС 1

Как часто специалисты советуют есть рыбу?

А. Раз в неделю

***Б. Два раза в неделю***

В. Каждый день

ВОПРОС 2

В каком из следующих продуктов содержится больше витамина С?

А. Молоко

***Б. Киви***

С. Апельсины

ВОПРОС 3

Сколько воды специалисты советуют выпивать в день?

А. 1 литр

***Б. 2 литра***

В. 3 литра

ВОПРОС 4

Сколько кальция нужно нашему организму?

А. 100 мг в день

Б. 400 мг в день

***В. 700 мг в день***

ВОПРОС 5

Какой жир вреднее всего для здоровья?

А. Полинасыщенный жир

***Б. Насыщенный жир***

В. Мононасыщенный жир

ВОПРОС 6

Какой процент ежедневной нормы калорий (энергии) должен приходить из углеводов?

***A. 50 процентов***

Б. 80 процентов

В. 100 процентов

**Итог собрания**

Я думаю, что сегодня вы получили интересную и полезную информацию о том, как сделать питание наших детей полезным, вкусным и разнообразным. И сделаете еще один шаг навстречу здоровью. О здоровье наших детей мы говорим еще и потому, что все учащиеся начальной школы изучают курс «Разговор о правильном питании». Поэтому родители вместе с детьми должны стремиться не только изучать здоровое питание, но и жить в соответствии с ним.