МБОУ « Петропавловская СОШ им. Героя Советского Союза Д.А. Жукова»

Провела учитель начальных классов Стребкова Г. И.

Беседа на родительском собрании .

Тема: « Как питаются ваши дети»

Много вопросов возникает у родителей в связи с понятием « питание ребенка». Какое питание считать рациональным. Главные правила питания таковы: с пищей ребенок должен получить все необходимые организму вещества.

Основной строительный материал- это белки.. При их недостатке в пище замедляется физическое развитие ребенка, снижается его иммунитет, замедляются нервно-психические реакции организма. . Много белка в мясе, рыбе, молоке, картофеле, горохе.. Половина белков должна быть животного происхождения. Каждый день дети должны получать молоко или молочные продукты.

Энергетическим материалом являются жиры. Они необходимы для работы различных систем организма. Нужны и углеводы. Они содержаться в сахаре, хлебе, овощах, ягодах.

Для роста организма нужны витамины. Они повышают сопротивляемость к инфекциям. Источниками витаминов являются самые различные натуральные продукты.

Минеральные вещества играют большую роль в построении и формировании костей. Минералы: калий, магний, йод, железо, фтор.

Все продукты должны входить в рацион ребенка.

Зимой желательно давать зеленый лук, весной вводить суп из молодой крапивы. Непременный элемент ежедневного питания – овощи и фрукты.

В разные периоды жизни ребенку нужна разная пища. Питание должно быть четырех разовым: завтрак, обед, полдник, ужин.

Рациональное и ритмичное питание не только обеспечивает правильное развитие ребенка, но и влияет на его умственные способности.Приучать к режиму питания нужно с самого рождения.

Советы:

1. Ребенок должен употреблять столько калорий сколько ему необходимо для роста.
2. Следить, чтобы ваш ребенок не пополнел.
3. Определите привычное для ребенка место за столом.
4. Не кормите ребенка слишком жирной пищей.
5. Введите в рацион соки.

Вопросы для родителей:

1Как часто вы питаетесь в день?

2 Что у вас на завтрак?

3 Как часто едите овощи и фрукты?

4 Сколько раз в неделю вы едите рыбу? Полезна ли она?

5 Много ли вы едите хлеба?