

Родительское собрание «Принципы правильного питания»

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

Задачи:

- развивать представления родителей о правильном питании, его значимости для здоровья детей;
- формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни и поведения;
- воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей;
- путем анкетирования получить данные о характере домашнего питания школьников;
- дать рекомендации по правильному питанию детей;
- изготовить буклеты для родителей о здоровом питании

Ход собрания

1. Вступительная часть

Игра «Мысль-невидимка». Из буквенной неразберихи предлагаю родителям составить слова таким образом, чтобы можно было прочесть народную поговорку. Буквенная неразбериха: ГОЛ, ДН, ЧЕЛ, НИ, О, ЕК, Г, ЫИ, ЧТ, ОД, НЕ, ОВ, НЫИ, (Ответ: Человек голодный ни на что не годный.)

Вступительное слово воспитателя.

Я думаю, вам будет интересно узнать, почему именно питание стало темой нашего собрания. Наблюдая за питанием детей во время завтрака, я увидела, что не все дети едят кашу, дети не любят творожные запеканки. Печенье и вафли предпочитают булке с маслом. Я решила изучить вопрос питания детей более глубоко. Проанализировав ваши анкеты (Приложение 1) и ответы детей, получила следующие результаты: не все дети каждый день едят каши. ежедневно не получают в питании достаточный объём фруктов и свежих овощей. Значит, не все так хорошо в организации питания дошкольников. Чтобы решить данную проблему мы и поговорим сегодня о том, как должно быть организовано питание наших детей, чтобы они были здоровыми.

Вьетнамская сказка.

Шел по дороге прохожий. Шел он издалека, сильно устал, был очень голоден, а в кармане у него не было ни гроша. Постучал он в первый повстречавшийся ему на пути дом и попросил у хозяйки что-нибудь поесть:

- Я умираю от голода, - сказал он. - Денег у меня нет, но я могу заплатить тебе за еду более ценным, чем деньги. Я раскрою тебе секрет одного драгоценного лекарства, которое может исцелить умирающего. До сих пор я никому не говорил о своей тайне, но если я умру, секрет мой умрет вместе со мной и никто о нем не узнает. Покорми меня, и я расскажу тебе о нем.

Хозяйка не заставила себя долго упрашивать и поспешила подать на стол. А когда гость насытился, подала ему перо, бумагу и сказала:

- Теперь пиши свой рецепт!

- О! Это очень нужное и драгоценное лекарство, - ответил на это прохожий, - я расскажу тебе, но записывать на бумагу не надо. Следуй за мной! Ты увидишь все сама!

Гость и хозяйка вышли из дома, и пошли по дороге. Спутник молчал, и хозяйка забеспокоилась:

- Ну, скоро ли мы придем?

- *Осталось еще немного пройти. Ты все увидишь своими глазами, я дам рецепт в твои собственные руки.*

Когда они подошли к полю, на котором созрел рис, прохожий остановился, вырвал один колосок и протянул его женщине.

- *Вот и чудо, о котором я тебе говорил. Это лекарство спасает людей. Ведь подумай, если бы не было риса - я умер бы, не дожив до сегодняшнего дня.*

Хозяйка оторопела: все оказалось простым, а она ждала чуда. Она смотрела на рисовое поле, как будто в первый раз видела его. А человек продолжал:

- *Верно, я говорю? Это драгоценное лекарство спасло многих людей, постарайся и ты иметь его побольше. Сказал так прохожий, поклонился женщине и опять зашагал по дороге.*

Вам понравилась притча?

Свое собрание я хотела бы продолжить таким афоризмом:

Чем проще пища, тем она приятнее - не приедается, тем здоровее и тем всегда и везде доступнее. Л.Н. ТОЛСТОЙ

2. Теоретическая информация для родителей.

Здоровое питание - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье это самое важное для родителей. Здоровье ребенка в первую очередь основывается на выдержке его родителей и желании понять ребенка. Одним из важных составляющих благополучного **развития ребенка** является здоровое питание. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же наоборот ускорить ее появление. Поэтому в вопросах питания ребенка родители должны проявить максимум внимательности и настороженности.

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. К ним прежде всего нужно отнести рост и развитие, а также непрерывное обновление тканей (пластическая роль пищи). С пищей доставляется энергия, необходимая для всех внутренних процессов организма, а также для осуществления внешней работы и передвижения. Наконец, с пищей человек получает вещества, которые необходимы для синтеза соединений, играющих роль регуляторов и биологических катализаторов: гормонов и ферментов. Поэтому основным требованием к питанию является соответствие количества и качества пищи потребностям организма.

Выделяем основные принципы рационального питания:

1. Соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергетическим затратам.
2. Соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма.
3. Сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов).
4. Разнообразие используемых пищевых продуктов (широкий ассортимент, в том числе овощей, фруктов, ягод, разнообразной зелени).
5. Правильная кулинарно-технологическая обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности.

Организм ребенка даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной работе обмен веществ усиливается. Расход энергии колеблется в зависимости от возраста детей. Восполнить эту энергию можно только за счет питания. Чтобы пища принесла максимальную пользу, она должна содержать все вещества, из которых состоит наше тело: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.

Важнейшим компонентом питания являются белки. Важнейшими источниками белка являются следующие продукты: мясо, рыба, яйца, сыр, молоко, хлеб, картофель, фасоль, соя, горох.

Недостаточное поступление в организм жира может привести к нарушению центральной нервной системы, ослаблению иммунобиологических механизмов, изменениям в почках, коже, органах зрения. Жиры в достаточном количестве содержатся в таких продуктах питания, как яйца, печень, мясо, сало, рыба, молоко. Для детского питания очень хорошим источником жиров является сливочное масло. Ценны также и растительные жиры.

Углеводы являются основным источником энергии. Людям, занятым умственным или легким физическим трудом, требуется небольшое количество углеводов; при выполнении значительной физической работы и занятиях спортом потребность в углеводах увеличивается. Людям, склонным к полноте, можно снижать в пищевых рационах количество углеводов без особого ущерба для здоровья. Наиболее богаты углеводами растительные продукты: хлеб, крупы, макароны, картофель. Чистым углеводом является сахар.

Витамины — это такие вещества, которые совершенно необходимы организму в минимальных количествах для поддержания жизни.

Я предлагаю, вам, сейчас поиграть в игру "Заморочки из корзины".

В корзине у меня кое-что лежит. Что там находится, вам, предстоит отгадать.

(У воспитателя в руках корзина, накрытая рушником, он подходит к столу каждого родителя и предлагает на ощупь назвать фрукт или овощ, лежащий в корзине.)

Там могут находиться: яблоки, морковь, огурцы, картофель, лук, чеснок, редис, редька, свёкла.. Каждый, кто отгадал, получает фрукт или овощ.

-Молодцы! Хорошо справились с заданием! Действительно, ягоды, фрукты, овощи - основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему фрукты и овощи должны быть в вашем рационе каждый день и регулярно. Витамины - греческое слово. В переводе оно означает "носители жизни". Если этих веществ в организме мало или нет совсем, люди заболевают.

Витамины играют в жизни человека огромную роль. В качестве примера приведу трагическую судьбу экспедиции русского путешественника Георгия Седова, отправившегося в Арктику. Очень долго участники экспедиции питались консервами и сухарями. Они совсем не употребляли овощей, фруктов, молока. Через некоторое время люди заболели - появилась сильная слабость, стали выпадать зубы. Многие участники экспедиции, в том числе и её руководитель Георгий Седов, погибли. Те участники, которые вернулись, начали питаться свежим мясом, овощами, фруктами и быстро поправились.

Каждый витамин выполняет в организме вполне определенную задачу.

Витамин А - улучшает зрение. Он содержится в: яйце, молоке, твороге, моркови.

Витамин В - заботиться о пищеварении. Он содержится в: хлебе, гречке, мясе, картофеле.

Витамин С - повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. Он содержится в: яблоке, шиповнике, апельсине, облепихе,

Витамин D - нужен для укрепления костей. Он содержится в: рыбьем жире, молоке, рыбе, желтке, яиц.

Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их особенно много в овощах и фруктах.

Потребность детского организма в воде выше, чем у взрослого человека, так как рост клеток возможен только при наличии воды. Взрослому на 1кг массы тела требуется 40 мл воды в сутки, а ребенку 6-7 лет - 60 мл. Поэтому пищевой рацион должен быть составлен так, чтобы в каждый прием пищи ребенок получал обязательно одно жидкое блюдо.

Таким образом, чем более разнообразным будет пищевой рацион, чем более широкий ассортимент пищевых продуктов он будет включать, тем больше вероятность, что организм получит все

необходимые ему вещества. При приготовлении пищи очень важно учитывать также вид кулинарно- технологической обработки продуктов. Наиболее щадящими, сохраняющими ценные вещества, являются такие способы обработки как варка без слива воды, припускание и пассирование для растительных продуктов, варка и тушение для мясных, запекание для молочных и рыбных продуктов. Для нормального развития организма детей большое значение имеет правильный режим питания. Понятие «режим питания» включает регулярность питания, кратность питания, распределение суточного рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи. Если ребенок приучен завтракать, обедать и ужинать в определенное время, то к этому времени у него появляется аппетит, так как в организме начинается выделение пищевых соков. Несоблюдение режима питания может явиться причиной многих заболеваний, последствия которых сказываются не всегда сразу. Вредно, если дети «перехватывают» на ходу кусок хлеба, пирога, котлету и т.д. Основная пища съедается тогда без удовольствия и в меньших количествах, чем это нужно. Нарушение режима питания может привести к полному отсутствию аппетита и расстройству пищеварения.

В связи с этим завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и включать горячее мясное, крупяное, овощное, творожное или яичное блюдо, а также молоко, чай с хлебом и маслом. Обед должен состоять из двух или трех блюд: борща с гарниром и компота или киселя, фруктов. Для полдника и второго завтрака превосходно подойдут фрукты, соки, молоко или кефир с легкими закусками. Ужин рекомендуется за 1,5 - 2 часа до сна, в основном он должен включать легкие крупяные или овощные блюда с маслом, молоко или простоквашу. Перед сном не рекомендуется, есть продукты, содержащие много белков, так как они возбуждающе действуют на нервную систему, повышают активность организма и долго задерживаются в желудке. При этом дети спят беспокойно и за ночь не успевают отдохнуть. Продолжительность завтрака и ужина должна составлять 15 минут, обеда - 30 минут. Однако к любым советам нужно подходить индивидуально, изучая и прислушиваясь к потребностям своего организма.

Частыми ограничениями для родителей бывает то, что дети отказываются есть те продукты, которые им необходимы, и требуют то, что совсем бесполезно. В этом случае можно посоветовать следующее. Если ваш ребенок развил в себе склонность к какому-либо виду пищи и хочет есть его каждый день, позвольте ему, если продукт питателен, но только раз в день. При следующем приеме пищи кормите его тем, что едят остальные. Если он хочет съесть то, что вы считаете нежелательным, не нужно ему запрещать это есть совсем, но сказать, что это едят в особых случаях. Постарайтесь сделать так, чтобы эта еда не стала для него запретным плодом, который, как известно сладок.

4. Практическая деятельность родителей (работа в группах)

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

5. Выводы

Правильное питание - наличие в меню всех необходимых питательных веществ.

Правильное питание - это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, в том числе холестерина, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Правильное питание - это ограничение поступления вредных веществ. Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному - например, от газированной воды до рафинированных продуктов, таких как сахар.

Рефлексия.

Продолжите, пожалуйста, фразу "Пища должна быть для ваших детей:"

Закончить наше собрание хочу известной мудростью: "Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть". От того, как наши дети питаются, во многом зависит состояние их здоровья,

трудоспособность, защитные и приспособительные возможности организма, заболеваемость и продолжительность жизни. Только умеренное сбалансированное питание может стать гарантией долгих лет жизни.

«Мудрые мысли о питании»: • Человек нуждается в очень малом количестве пищи, но качество ее должно быть достаточно. • Людям немного нужно - два фрукта, немного мучного и молоко. Так можно очистить не только нутро. Разве не следует врачам, изучающим меры борьбы против рака и камней в печени, обратить внимание на эту примитивную профилактику? • Необходимо иметь каждый день какие-то сырые овощи и фрукты. 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 «Здоровый образ жизни». Поэтому родители вместе с детьми должны стремиться не только, изучать ЗОЖ, но и жить в соответствии с ним.

Приложение

1

Анкета для родителей

Здоровое питание

1. Сколько раз в день питается ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять, более). Нужно подчеркнуть
2. Ужинает ли ваш(а) сын (дочь): перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает? Нужно подчеркнуть
3. Часто ли ест ваш ребенок: Каши (да, нет) Яйца (да, нет) Молочную пищу (да, нет) Сладости (да, нет) Соленья (да, нет) Жирную и жареную пищу (да, нет) Нужно подчеркнуть
4. Сколько раз в день ваш ребенок употребляет молоко, кефир, йогурт?
5. Сколько видов свежих овощей и фруктов ваш ребенок съедает ежедневно? 6. Какие напитки чаще всего пьет ваш ребенок? (Газированные, соки, молоко, воду, чай, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду) Нужно подчеркнуть
7. Считаете ли вы, что пища, которую употребляет ваш ребенок разнообразна и полезна для здоровья? (Да, нет) Нужно подчеркнуть
8. Каков, по вашему мнению, вес вашего ребенка? (Нормальный, недостаточный, избыточный) Нужно подчеркнуть
9. Удовлетворены ли Вы организацией питания в школе? _____
10. Ваши пожелания по организации питания в школе.
