

Родительское собрание "Здоровое питание школьника"

Цель: формирование понимания необходимости организации правильного питания как залога здоровья ребёнка.

Задачи:

- привлечь внимание родителей к проблеме здорового питания детей;
- расширить знания родителей о полезной и вредной пище;
- обсудить факторы риска неправильного питания для здоровья детей;
- способствовать развитию обмена семейным опытом в воспитании культуры здорового питания в жизни.

Форма проведения: дискуссионный клуб.

Ход собрания

Здравствуйте, уважаемые родители. Начать наш разговор я хочу со слов А.П.Чехова «Разве здоровье не чудо?». Быть здоровым в любом возрасте - это замечательно.

Ваш малыш уже первоклассник. То есть не просто ребёнок, а ученик. Упражнения и задачки, диктанты и контрольные, домашняя работа - на все это требуется так много энергии! А ведь ребёнок ещё и растёт. Чтобы ребёнок хорошо рос и развивался, успешно грыз гранит науки, прежде всего, ему необходимо правильное питание. Здоровое питание школьника - залог его здоровья, успеваемости и нормального развития.

Сегодня на собрании мы более глубоко рассмотрим вопрос питания наших детей. Мне бы хотелось предложить Вам обсудить вопросы, касающиеся этой темы, выслушать Ваши предложения.

1 ВОПРОС

- Как обеспечить здоровое питание своим детям?

Обсуждение вопроса родителями.

Доктора советуют: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие. Что означает умеренность? Древним людям принадлежат мудрые слова: "Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть". Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переварить. Обязательно нужно учитывать потребность ребёнка в калориях. Детям 7-11 лет необходимо получать примерно 2300 ккал в день, 11-14 лет - 2500 ккал. Если ваш ребёнок посещает спортивные секции, нужно увеличить калорийность пищи примерно на 300 ккал, точно так же следует увеличить калорийность, если ребёнок учится в специализированной школе с углублённым изучением того или иного предмета.

Что значит "разнообразие"? Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи - фрукты, и овощи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму, расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

2 ВОПРОС

- Все ли группы продуктов Вы используете в рационе питания своего ребенка?

Обсуждение вопроса родителями.

ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:

- Хлеб, крупяные и макаронные изделия.
- Овощи, фрукты, ягоды.
- Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи.
- Молочные продукты, сыры.
- Жиры, масла, сладости.

В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов.

В идеале еда ребенка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода - из них состоит наше тело, из них состоит наша пища. Растущему организму школьника необходим полный набор пищевых веществ. Недостаток одного или нескольких из них приводит к задержке роста и развития.

Белки - это «кирпичики», строительный материал для клеток организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины. Для растущего организма белки особенно важны, поэтому следует осознанно подходить к этому вопросу. Большинство родителей убеждены, что мясо является лучшим поставщиком белка в организм, и усиленно кормят детей котлетами, жареными окорочками и пельменями. Но, по мнению диетологов, детям лучше всего давать рыбу, яйца и молочные продукты - именно их белки наилучшим образом усваиваются. Не стоит забывать о растительных белках - они содержатся в бобовых. Фасоль, бобы, соя (не та, что в колбасе, а настоящие соевые бобы) - всё это разнообразие должно появляться на столе не реже 2-3 раз в неделю. А мясо - всего лишь пару раз, и то в варёном, тушёном или запечённом виде, и уж никак не в жареном. Отдельно нужно сказать о колбасе, сосисках и сардельках. В детском питании эти «деликатесы» не должны появляться вовсе! Вместе с полезным белком ребёнок получит массу совершенно бесполезных ингредиентов, вроде красителей, ароматизаторов, идентичных натуральным, консервантов. Не покупайте на названия типа «Колбаса Детская» или «Сосиски Детские», ничем, кроме названия, они от обычных не отличаются.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ: мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

Жиры являются главным источником энергии в наш организм, обеспечивают всасывание жирорастворимых витаминов в кишечнике, участвуют во многих процессах жизнедеятельности клеток тела, а жировые запасы в теле необходимы для поддержания и амортизации внутренних органов и для теплоизоляции. Так что без жиров никуда. Даже если ваш ребёнок страдает ожирением, это не повод сажать его на низкожировую диету. Все виды жира по-своему полезны и необходимы. Отдавайте предпочтение растительным маслам (желательно, нерафинированным) и не забывайте о сливочном масле, только выбирайте качественное, без различных добавок. Достаточное количество жира содержится в сливках, сметане, мягких сырах, свинине, мясе индейки и утки. Но в то же время не забывайте о норме!

Углеводы - основной поставщик энергии для жизни. Углеводы являются неотъемлемым компонентом клеток и тканей всех живых организмов. Они служат источником энергии, а также выступают в качестве запасных питательных веществ. Углеводы бывают быстрыми и медленными. Быстрые (или простые) углеводы быстро усваиваются организмом и так же быстро тратятся. Простые углеводы содержатся в сладких фруктах, овощах, ягодах, молочных продуктах. Медленные (или сложные) углеводы (крахмал, гликоген, клетчатка, инсулин, пектиновые вещества) медленно высвобождают сахар в кровь, чем поддерживают постоянный уровень энергии и помогают дольше сохранять чувство насыщения. Медленные углеводы содержатся в картофеле, зерновых и бобовых культурах, дрожжах, морепродуктах, фруктах. Несмотря на то, что неумеренное потребление быстрых углеводов может привести к ожирению и диабету, совсем отказываться от них нельзя. Только вместо сладких булочек и конфет покупайте детям

фрукты, ягоды, мёд и сухофрукты, это намного полезнее. Что же касается медленных углеводов, то именно на них нужно обращать особенное внимание, готовя завтрак и ужин. Завтрак, состоящий из каши или мюсли с йогуртом или соком - это наилучший вариант.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ): это фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

3 ВОПРОС

- Составляя рацион для ребёнка, важно помнить и о витаминах .

В нынешнее время, когда ученики каждый день находятся в стрессовой ситуации, испытывают большие умственные перегрузки, витамины становятся незаменимыми помощниками детскому организму.

Витамины повышают физическую и умственную работоспособность, содействуют устойчивости организма к различным заболеваниям. Чтобы школьник был не только здоровым, но и умным, ему необходимы витамины группы В. Главные витамины «для ума» - это В1, В2, В6, В12. Часто люди думают, что этих витаминов вполне достаточно в фруктах. Но это не так. Фрукты - основной источник витамина С, а витамины группы В встречается в основном в обычных продуктах, про которые мы чаще всего забываем. Витамин В1, например, поступает в организм с хлебом, особенно из муки грубого помола, крупами (необработанный рис, овес), бобовыми, мясом. Витамин В2 содержится главным образом в молочных продуктах. В6 встречается в неочищенных зернах злаковых, зеленых листовых овощах, дрожжах, гречневых и пшеничных крупах, рисе, бобовых. Ну а В12 есть в таких продуктах, как печень, почки, говядина, домашняя птица, рыба, яйца, молоко, сыр.

Витамин А - обеспечивает нормальное состояние слизистых оболочек и кожи, улучшает сопротивляемость организма, отвечает за нормальное состояние зрения. Витамин А содержится в рыбе и морепродуктах, печени, абрикосах, моркови.

Витамин В1 - улучшает пищеварение, укрепляет нервную систему и память. Этот витамин находится в овощах, рисе, мясе птицы.

Витамин В2 - укрепляет ногти и волосы и положительно влияет на состояние нервов. Витамин В2 содержится в яйцах, молоке, капусте брокколи.

Витамин В6 - отвечает за нормальную работу печени, улучшает кроветворение, благотворно влияет на функции нервной системы. Этот витамин содержится в яичном желтке, пивных дрожжах, бобовых и в цельном зерне.

Витамин В12 - стимулирует рост, способствует кроветворению, улучшает состояние центральной и периферийной нервной системы. Содержится в мясе, сыре, морепродуктах.

Витамин РР - регулирует уровень холестерина и улучшает кровообращение. Витамин РР содержится в рыбе, мясе, орехах, овощах, в хлебе грубого помола.

Пантотеновая кислота - благотворно влияет на функции нервной системы и двигательную функцию кишечника. Содержится в яичном желтке, мясе, фасоли, цветной капусте.

Фолиевая кислота - необходима для роста и нормального кроветворения. Это «зелёный» витамин, фолиевой кислоты много в шпинате, зелёном горошке, савойской капусте и т.д.

Биотин - отвечает за состояние кожи, ногтей и волос, регулирует уровень сахара в крови. Биотин содержится в яичном желтке, буром рисе, соевых бобах, помидорах.

Витамин С - полезен для иммунной системы, соединительной ткани и костей, ускоряет заживление ран. Витамин С много в шиповнике, облепихе, сладком перце, чёрной смородине, лимоне.

Витамин D - укрепляет зубы и кости. Витамин D находится в печени, икре, яйцах, молоке.

Витамин Е - борется с разрушительным воздействием свободных радикалов, влияет на функции эндокринных и половых желёз, замедляет старение. Содержится в орехах и растительных маслах.

Витамин К - отвечает за нормальную свёртываемость крови. Этот витамин находится в шпинате, кабачках, салате и белокочанной капусте.

4 ВОПРОС

- Используете ли Вы в рационе питания ребенка вредные продукты? Как часто?

Обсуждение вопроса родителями.

За последние 50 лет наш рацион питания изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьём порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

К сожалению, к вредным продуктам ребенка **приучаем мы сами - родители**. Мы вознаграждаем детей сладким. Это мы, желая устроить малышу праздник, ведем его в фаст фуд. И мы же сами кушаем все те вредные продукты, от которых так хотим оградить своих детей.

- Рейтинг самых вредных для детей продуктов питания:

1 место: сладкая газировка, кола. Помимо сахара в газировке содержится множество химических красителей и ароматизаторов, которые просто «убивают» пищеварительную систему человека. Да и сами газы, которыми насыщается газировка, несут огромный вред детской пищеварительной системе.

Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Подумайте хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок, способную растворят накипь, пластмассу... Ко всему прочему газированные напитки очень сладкие, и равноценны 8 ложкам сахара на стакан воды, жажду они не утоляют совершенно.

2 место: картофельные чипсы, сухарики, снеки просто кричат о своей вредности. При производстве этих продуктов используется много жира и химии, не избежали они и консервантов. В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся угрозой для желудка малыша. Так же ничего хорошего не принесет поедание картофеля - фри.

3 место: сладости - конфеты, торты, печенье. Пользы от них никакой, они не содержат витаминов и минералов, да и не стоит забывать, что сладкое отбивает аппетит к здоровой и полезной пище. Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «мэйбоны», чупа-чупсы - их вред не должен даже вызывать сомнений. Огромное количество сахара и его заменителей, низкопробные химические добавки, красители, загустители и прочее.

Отдельно надо сказать про шоколадные батончики. Они содержат гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами. Натуральных продуктов там минимум, если есть вообще! Сладкое, к тому же, может негативно отразиться на развитии зубов. Поэтому ребенку следует давать кондитерские изделия очень редко, в небольших количествах.

4 место: сосиски и дешёвая колбаса. В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), сало, нутряной жир, свиная шкурка, в них добавляют ароматизаторы, заменители вкусов, красители, соевый белок и нитрит натрия.. В колбасе содержится много соли и раздражающих веществ, которые пагубно влияют на пищеварительные и выделительные органы, также они сильно закисляют кровь. Около 80% сосисок, колбас, сарделек состоят из трансгенной сои. Мало того, неизвестно из какого мяса были сделаны сосиски и колбасы. из-за своей насыщенности разными специями и добавками вредны для детского организма.

5 место: полуфабрикаты, без сомнения, являются находкой для мамы. Их приготовление не занимает много времени, только разогреть. Многие мамы даже не догадываются, что такая еда совсем не подходит для маленького ребенка. Пельмени - это тесто с мясом, которое для пищеварительной системы ребенка является тяжелым продуктом. Готовые котлеты, обжаренные на масле, содержат большое количество жира и румяную корочку, которая очень трудно и долго будет перевариваться желудком. Также при жарке замороженных продуктов образуются канцерогенные вещества, способствующие возникновению онкозаболеваний.

Полуфабрикаты нельзя давать детям ни в каком возрасте, лучше приготовить паровые котлеты или фрикадельки. Естественно, приготовленные самой.

5 ВОПРОС

- Какие полезные блюда Вы готовите своим детям? Поделитесь своими рецептами.

Обсуждение вопроса родителями.

Полезные советы маме на заметку.

1. Регулярное снабжение организма клетчаткой способствует улучшению пищеварительных процессов, и нормальному обмену веществ. Заправлять винегрет или овощной салат рекомендуется небольшим количеством растительного или оливкового масла. Эти виды масел относятся к натуральным жирам, которые также обязательно должен получать ребёнок. Сливочное масло нужно, но его должно быть меньше.
2. Жидкости, которые употребляет ребёнок, а именно - молоко, соки, кефир - это тоже еда, не нужно их давать самостоятельно между приёмами пищи, так можно снизить аппетит. Пить можно очищенную воду, неподслащенные чаи или компоты, морсы. Жидкости должно быть не менее 1000 мл в день, а в жаркое время это количество ещё и увеличивается.
3. Перекусов между едой детям лучше не делать - это ухудшает аппетит. На завтрак готовьте омлеты, крупяные каши, мюсли с молоком, соком или йогуртом. В обед - мясо или рыбу с овощами. Рыба должны быть нежирных сортов - треска, хек, судак, красная рыба и морепродукты, икра маленьким детям не рекомендуются.
4. Что касается сладких десертов для детей, то очень вкусно делать творожные десерты с добавлением фруктов, натуральные фруктовые пюре, домашнюю пастилу. В умеренных количествах - блины и блинчики, оладьи с маслом или со сметаной. Всегда полезны йогурты. Конфеты и шоколадки детям нужно употреблять как можно меньше, из-за высокого содержания в них какао и сахара. Печенья, торты, пирожные из магазина также необходимо ограничивать.
5. С самого раннего детства у ребёнка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание - это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.

Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах. Необходимость обратить пристальное внимание на свое питание.

Информационная справка

Обязательно ознакомьтесь с тем, что написано на упаковке импортных кондитерских изделий, напитков, маргарина и другой продукции.

Обратите внимание на букву Е с индексом, означающую виды пищевых добавок: эмульгаторы, пищевые красители, вкусовые и ароматизирующие вещества. Каждый

индекс несет информацию о характере воздействия вещества на организм человека. Предполагается, что покупатель решает сам, приобретать ему данный продукт или нет. Товары с опасными компонентами очень дешевы в странах - производителях и не предназначены для продажи на внутреннем рынке.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики:

(таблица-стенд на доске)

- Запрещенные (E103, E105, E111)
- Опасные (E102, E110, E120, E124, E127)
- Подозрительные (E104, E122, E141, E171)
- Ракообразующие (E131, E210-E217, E330, E240)

Итог: Я думаю, что сегодня вы получили интересную и полезную информацию о том, как сделать питание детей полезным и разнообразным. И сделаете ещё один шаг навстречу здоровью своих детей.

Пусть ваши дети будут здоровы и успешны!

Литература

1. Назарова Е.Н., Жилев Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие; Академия - Москва, 2008.
2. Мартынов, С.М., Овощи + фрукты + ягоды = здоровье: беседы врача-педиатра о питании детей: книга для родителей. - М.: Просвещение, 2003.
3. Ижогина Е.Ю., Что мы едим?; Энергетики: все «за» и «против» / Классный руководитель. - 2010. - No2.
4. Феоктистова В.Ф., Образовательные здоровьесберегающие технологии. - Волгоград: Учитель, 2009.