Родительское собрание.

Методическая разработка

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

**Цель:** информировать родителей о необходимости здорового питания.

**Оборудование:** ПК, мультимедийный проектор, экран, памятки для родителей.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

До проведения собрания необходимопровести **анкету«Как ты питаешься?»** среди учащихся, проанализировать ответы, подготовить **памятки для родителей«Знаете ли вы, что…?»**

**Анкета для учащихся «Как ты питаешься?»**

1. Сколько раз в день ты питаешься? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Завтракаешь ли ты утром? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Из чего состоит твой завтрак?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Питаешься ли ты в школе?

Нет, почему?

Да

(нужное обвести кружком)

Организованно Самостоятельно

(с классом)

Горячая пища Булочки, пирожки, чай, сок

1. Есть ли в твоём режиме дня полдник, если ДА, то из чего он состоит?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Из каких блюд чаще всего состоит твой ужин? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Какая еда тебе нравится больше всего? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Памятка для родителей «Знаете ли вы, что…?»**

- Питание школьника должно быть сбалансированным. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие белки, жиры и углеводы, аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.**Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.**

**-** 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.

- **Необходимые продукты для полноценного питания школьников:**

1. **Белки.** Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения. **Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка**, из них 40-55 г животного происхождения. В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать молоко или кисломолочные напитки, творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.

2. **Жиры**также необходимо включать в суточный рацион школьника. Необходимые жиры содержатся не только в «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины. **Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.** Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:сливочное масло, растительное масло,сметану.

3. **Углеводы**необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна. **Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г**, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г. Необходимые продукты в меню школьника: хлеб или вафельный хлеб, крупы, картофель, мёд, сухофрукты, сахар.

4. **Витамины и минералы.**

***Продукты, богатые витамином А:***морковь, сладкий перец, зеленый лук, щавель, шпинат, зелень, плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

***Продукты-источники витамина С:*** зелень петрушки и укропа, помидоры, черная и красная смородина, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель.

***Витамин Е содержится в следующих продуктах:*** печень, яйца, пророщенные зёрна пшеницы, овсяная и гречневая крупы .

***Продукты, богатые витаминами группы В:*** хлеб грубого помола, молоко, творог, печень, сыр, яйца, капуста, яблоки, миндаль, помидоры, бобовые.

- В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие. Вода, хоть и не является продуктом питания, но составляет около шестидесяти процентов от общей массы организма. Школьнику необходимо ежедневно потреблять порядка полутора-двух литров воды.

**ОСНОВНОЙ ЭТАП**

**СЛАЙД 1.**

Эпиграфом к теме родительского собрания будут слова Г. Гейне «Человек есть то, что он ест». Это выражение подчёркивает исключительную роль питания в формировании и тела, и поведения ребёнка. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является необходимым фактором для обеспечения нормального зрения, кроветворения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов. Здоровое питание способствует повышению защитных функций организма (устойчивость к инфекциям, агрессивному воздействию внешней среды).

**СЛАЙД 2**

* В последние годы, согласно данным Российской Академии Медицинских наук, установлено ухудшение состояния здоровья и снижение функциональных возможностей современных детей по сравнению с их сверстниками второй половины XX века.
* Выявлены причины выраженного утомления школьников от образовательных нагрузок:

увеличение объёма материала из-за уменьшения учебной недели;

интенсификация процесса обучения;

нарушение питания детей и подростков.

**СЛАЙД 3**

Неправильное и неполноценное горячее питание детей и подростков было отмечено как основной и самый мощный здоровьеразрушающий фактор.

**СЛАЙД 4**

Неправильное питание

* создаёт большой дефицит микроэлементов и витаминов в организме ребёнка, снижает функциональные резервы организма,
* способствует высокому эмоциональному напряжению, несформированности коммуникативных качеств (отсюда раздражительность, агрессия или, наоборот, обидчивость, плаксивость), распространённости появления вредных привычек.

**СЛАЙД 5**

* Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей и подростков хронических заболеваний.
* Ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения.
* По мере взросления детей распространённость гастритов возрастает в 19 раз, заболеваний щитовидной железы - в 6 раз.

Чтобы быть рациональным, питание ребёнка должно отвечать следующим **основным принципам**:

1. Рацион питания детей по энергетической ценности должен покрывать их энергетические затраты.
2. Рацион питания ребёнка должен быть сбалансирован по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
3. Ребёнок должен получать все группы продуктов, т.е. рацион должен быть разнообразным.
4. Пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в РФ.
5. Необходимо также учитывать индивидуальную особенность детей, в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд.
6. Важное внимание должно уделяться соблюдению режима питания.

**СЛАЙД 6**

Здоровое питание – это питание, сбалансированное по соотношению углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на неё, вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.

**СЛАЙД 7Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой.**

Основание пирамиды образуют цельнозерновые продукты, значение которых часто недооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное. Признайтесь, часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? А их в ежедневном рационе должно быть от 6 до 9 порций! 1 порция зерновых продуктов - это 1 ломтик цельнозернового хлеба или 1,5 чашки приготовленной пасты, или 1,5 чашки приготовленного риса.

**СЛАЙД 8**

* Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в овощах и фруктах. Конечно, определенный процент населения ест на завтрак мюсли, но все же стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные блюда, как каши с различными добавками - грибами, тыквой, репой. Этонетольковкусно, но и крайнеполезно.
* Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булки, торты.

**СЛАЙД 9Кирпичи 2-ой и 3-ий - овощной и фруктовый.**

* Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты (2 отдельные группы).
* Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций.

Фруктов - от 3 до 5.

* 1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1,5 чашки сока, или 1 чашка сухофруктов. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста.

**СЛАЙД 10Кирпич 4-ый пищевой пирамиды – мясной.**

* В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба.
* Кстати, к этой же группе (а не к группе молочных продуктов) диетологами отнесен творог. Таких продуктов следует потреблять от 4 до 8 порций (1 порция: 30 г приготовленного мяса, птицы или рыбы, 1 чашка бобов, гороха или чечевицы, 1 яйцо или 2 белка, 30-60 г обезжиренного сыра, 1 чашка обезжиренного творога).
* В мясе содержится железо, которое является иммуномодулятором, витамины группы В (в основном в свинине). А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мяса в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно! Чтобы получать в достаточном количестве микроэлемент селен, ешьте морепродукты (источник кислот омега-3 и омега-6). Обратите внимание: витамины и микроэлементы из разных типов продуктов усваиваются с разной интенсивностью.

**СЛАЙД 11Кирпич 5-ый пищевой пирамиды – молочный.**

Каждый день на Вашем столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира). Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез).

**СЛАЙД 12Кирпич 6-ой пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный.**

И на самом верху пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено.

**СЛАЙД 13**

* Для нормальной жизнедеятельности школьнику необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часа. В течение учебного дня школьнику нужно получить до 55-60% суточной калорийности рациона. Поэтомуребёнку в школенеобходимополноценноегорячеепитание.
* Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ.
* Если прислушиваться к советам по правильному питанию для школьников, то ваш ребенок будет хорошо учиться и всегда находиться в прекрасном расположении духа.

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ АНКЕТИРОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ**

Чем питаются школьники – во многом зависит от родителей.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

*Педагог раздаёт* ***Памятки для родителей «Знаете ли вы, что…?»,*** *формирует 2-3 группы из числа родителей и предлагает составить меню школьника на день.*

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РАБОТЫ В ГРУППАХ**

*Обсуждение составленных меню.*

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ**

Многие родители возлагают надежды на плотный завтрак. Но этого мало. Ребёнок должен получать пищу около пяти раз в день. Поэтому горячее питание в школе для ребёнка просто необходимо. И лучше придерживаться определённого режима питания. Если человек получает пищу в одно и то же время, она лучше усваивается организмом.

Питание должно быть сбалансированным, содержать необходимое количество витаминов и минералов. Необходимо пить много воды, также положительное влияние имеют цитрусовые и зелёный чай.

Каждому из нас стоит помнить, что полноценное питание наших детей в самый ответственный период их физического формирования и роста личности - это главный путь здоровья нации.

И, напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей: не кормите ребенка насильно! Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.