Выступление на общешкольном родительском собрании «Правильное питание»

Учитель начальных классов

Лебедева Л.Г.

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. «здоровье – не все, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый сократ.

 здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и школы. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению.  Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей – забота всех. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

Ну, а каков он, по вашему мнению, здоровый ребенок? *(высказывание родителей).*

Кем бы вы хотели видеть своего ребенка, когда он вырастет? Конечно, многие из вас хотели бы, чтобы он был великим шахматистом, виртуозным музыкантом, ну и каждая вторая мама хочет, чтобы ее ребенок был спортивным.

И я хочу сказать вам, что все потенциалы  заложены в каждого ребенка, но, к сожалению, не каждый ребенок их развивает.

В чем же причина, что влияет на развитие ребенка или кто влияет на развитие ребенка? *(высказывание родителей)слайд 3.*

Родители дают условия, врачи дают рекомендации, педагоги обучают, но что-то бывает не так, что-то не складывается.

Одна из очень важных составляющих – это питание. Правильное питание помогает гармоничному развитию ребенка. Развитию его организма.

С самого раннего возраста надо детей учить есть только правильную, здоровую пищу и правильно ее принимать.

Да очень важно начать в первую очередь с себя, потому что мы родители хотим того или нет являемся примером для своих детей и они нас копируют. А начать с себя и своего ребенка очень просто.

*Слайд 4.* У ребенка действуют такие же законы пирамиды, как и у нас взрослых. Основу рациона должны составлять злаки. Вторая ступень-это овощи и фрукты, которых должно быть достаточно в рационе ребенка. Следующий уровень это белковые продукты, мясо, молочные продукты. И только вершину занимают сладости и жиры.

А теперь посмотрим, как эти продукты все распределены в течение дня.

*Слайд 5.* Посмотрите, 65% суточной калорийности должны приходиться на первую половину дня. Это те калории, которые обеспечивают активность детского организма. И только35% калорий должны приходиться на вторую половину дня.

Посмотрите,25% это завтрак. Как часто школьники да и мы завтракаем?  Я думаю не часто. И чем старше ребенок, тем чаще он отказывается от завтрака.

А эта та энергия,  которая идет на обучение. Когда ребенок учится, его мозг интенсивно работает. Он должен получать нужные вещества. И как ни банально, на завтрак нужно есть кашу. Действительно, нет ничего лучше каши  на завтрак.

Это те длинные углеводы, которые постепенно расщепляются в кишечнике ребенка, постепенно поступают в кровь, и обеспечивают живой организм питательными веществами до обеда.

Хлопья, которых уже много на рынке, не могут удовлетворить потребности ребенка. Техника переработки хлопьев такова  - углеводы разрушаются и становятся короткими.

Завтрак хлопьями можно сравнить  с тем, что ребенок возьмет сахарницу и начнет есть сахар ложками. Количество сахара в крови резко поднимется. Это будет стимулировать выброс инсулина. Сахар быстро утилизируется. Причем  не на  нужды организма, не на запоминании информации. А просто утилизируется в жир. Ребенок будет чувствовать себя голодным. Он не сможет усваивать материал.

 на обед идет 40%. Обед должен состоять из овощного салата. Свежие овощи, заправленные растительным маслом. Первое блюдо – и это не пережитки прошлого. Первое блюдо способствует выработке пищеварительных соков, ферментов и то мясо, которое будет ребёнку на обед будет лучше усваиваться. И обязательно мясо с гарниром.

На полдник, как правило, творожное блюдо, с фруктами обязательно. И здесь можно дополнить какими-то сладостями.

И на ужин – это мясные и рыбные блюда с овощами. Мы теперь понимаем, как ребенок должен есть в течение дня…

Iii. Правила питания. (работа в группах)

Я предлагаю вам сформулировать с вами основные правила питания наших детей.*(обсуждение проходит по группам, заслушиваются ответы каждой группы)*

Приходим к общему выводу.

*Первое правило:*слайд 6.

В рацион ребенка должны быть включены все группы продуктов, которые были представлены в нашей пирамиде. Никогда один продукт не сможет заменить другой.это говорит о том, что очень важно, чтобы в рационе ребенка были представлены все продукты ежедневно.

*Второе правило:*слайд 7.

Прием пищи 4 – 6 раз в сутки с промежутками 3-3,5 часа. Три основных приема и три перекуса. Завтрак, обед, ужин и второй завтрак, полдник и на ночь – кефир, за 30 мин. До сна. Такое поступление продуктов в организм способствует тому, что вещества усваиваются на нужды организма, на рост и развитие. Организм не испытывает стресс.

*Правило третье:* слайд 8.

Скажите «нет» полуфабрикатам! Они не содержат в своем составе полноценного животного белка, содержат более 30% жира, хотя глазом мы его не видим. Чтобы сделать их вкусными туда добавляют искусственные красители, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса, – всё то, что плохо влияет на детский организм.

*Правило четвертое*:слайд 9.

И очень важно, чтобы овощи и фрукты были в нужном количестве. Это 400 грамм овощей на обед и на ужин. Если ребенок съел порцию картофеля на обед, на ужин у него должны быть другие овощи. 300 грамм фруктов. Стандартное яблоко весит 200 грамм. Очищаем кожуру, убираем сердцевину, у нас остается 150 грамм, значит минимум два яблока в день ребенок должен съедать. Можно яблоко и грушу, яблоко и банан. Овощи и фрукты должны использоваться по сезону.

*Правило пятое:*слайд 10.

Ограничьте потребление сладостей и газировки.скажите  сладкому «нет»! Сладкого должно быть не больше 3% от общего объема обычных продуктов, которые ест ребенок. Мы провели исследование – сладости составляют 25% от всех продуктов, которые едят дети! Сладостями не нужно заменять ни завтрак, ни обед, ни ужин. Сладости должны идти в дополнение к обеду или полднику. Сладостей можно только 50г в сутки. 1чайная ложка сахара-5г. Если ребенок пьет чай с сахаром то это уже 20г.

Слайд 11. Сладости должны быть правильные.

*Домашняя выпечка.*

*Натуральный мармелад, содержащий пектин.*

*варенье и мед .*

*пастила тоже с пектином.*

*сухофрукты.*

 Все эти сладости ребенок может употреблять.

Слайд 12. Сладкая вода. Мы спрашивали детей это питье или еда. Большинство отвечало питье. Это еда. Сейчас родители покупают детям сладкую воду. В 200 мл сладкой воды содержится 10 кусков сахара. Мы никуда не положим столько кусков сахара. Но обычно ребенок просит больше.

Слайд 13. Поэтому лучше  давать ребенку обычную воду или приготовленный дома компот.

*Правило шестое*. Слайд 14-15.

Чтобы продукты правильно усваивались, их нельзя жарить. Без панировки и фритюра. Когда мы готовим неправильно, еда впитывает масло и жир. А с добавлением масла, майонеза , сыра мы увеличиваем калорийность продукта. Приготавливайте правильно – отваривайте, пеките, тушите, готовьте на пару и гриле.

*Правило седьмое* .слайд 16.

Не смотрите телевизор во время приема пищи. Иначе мозг не получает информацию о том, что организм уже получил все нужные вещества.

*Завтрак для отличника*.слайд 17.

Установлено, что определенные продукты могут стимулировать умственную деятельность. Классическое средство для поддержания мозга - глюкоза. Поэтому в рационе много и напряженно занимающегося школьника должно быть что-то сладкое: *чай с сахаром, сладкий творожок, небольшой кусочек шоколадки.* Конечно, злоупотреблять сладким не стоит, но в период экзаменов сделайте ребенку небольшое послабление в диете.

*Витамин в1* диетологи называют витамином памяти, он тоже очень актуален в школьном рационе - помогает концентрировать внимание, успокаивает нервную систему. Обратите внимание, этого витамина много в пророщенных *зернах, отрубях, бобовых*. Содержится он также в дрожжах, орехах (фундуке, грецких орехах, миндале), в абрикосах, шиповнике, свекле, моркови, редьке.

Интенсивная учеба - это всегда стресс для организма. В результате стресса нередко развивается дисбактериоз. Значит, на столе вашего школьника обязательно должны быть*биопродукты,* обогащенные бифидо- и лактобактериями.

А вот от готовых завтраков в виде хлопьев лучше отказаться.

Слайд 18. Завтракайте, обедайте и ужинайте вместе с семьей. Обсудите за столом прошедший день, планы и поговорите о чем-либо с детьми.

Заключительная часть

Еще в 17 веке английский педиатр говорил: «здоровое питание еще важнее, чем одежда». Продолжите начатое предложение «мой ребенок будет здоровым, если …».*(родители высказывают свои предложения).*

Слайд19. Пусть наши дети растут здоровыми!

Рефлексия.

   - Какие открытия вы для себя сделали?

   - Является ли для вас интересным и полезным изученный материал?