**Родительское собрание – практикум**

**«Здоровое питание – здоровый ребенок – здоровое нация»**

**Цель:** формирование у родителей понимания роли правильного питания

детей для их здоровья, успешного обучения и развития

**Задачи:** дать информацию об основных принципах детского питания;

дать рекомендации по соблюдению правильного режима питания

**Форма проведения:** практикум

**Подготовительная работа:** анкетирование, памятки для родителей

**Ход собрания.**

**Слайд 1,2**

Выдающийся философ XX века Бертран Рассел заметил: « Если вы не думаете о своем будущем, у вас его не будет…»

Наше будущее – это наши дети. Совместная задача педагога и родителей вырастить их здоровыми, любознательными, активными, целеустремленными, компетентными людьми.

**Слайд 3**

В настоящее время здоровье и физическое состояние школьников вызывают серьезную тревогу.

По данным Минздрав соцразвития России, состояние здоровья детей и подростков в Российской Федерации характеризуется следующими показателями:  
 из 13,4 миллионов детей школьного возраста более половины – 53 процента – имеют ослабленное здоровье;  
 две трети детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания;  
 лишь 10 процентов выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых;  
 общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет возросла за последние пять лет на 16 процентов, а юношей и девушек в возрасте 15-18 лет - на 18 процентов;  
 продолжается рост показателей болезней органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы, крови и кровеносных органов, врожденных аномалий и анемий.

**Слайд 4**  
 Проведенные Научным исследовательским институтом гигиены и охраны здоровья детей Российской Федерации исследования показали, что количество детей в возрасте 6-7 лет, не готовых к систематическому обучению, превышает 32 процента.  
 Сохраняются высокие уровни элементарно-зависимых заболеваний (гастриты и дуодениты, болезни желчного пузыря и желчевыводящих путей, сахарный диабет). Отмечается ухудшение показателей физического развития. Около 10 процентов детей школьного возраста имеют сниженные антропометрические характеристики. Низкая масса тела у детей и ее дефицит выявляются в 3 раза чаще, чем десять лет назад. Около 7 процентов школьников страдают ожирением.

**Слайд 5**  
Огромное значение в решении данных проблем имеет правильно организованное питание.  
 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).

Наблюдая за питанием детей во время завтрака, я увидела, что лишь

30 % детей едят кашу, дети не любят творожные запеканки. Булке с маслом и сыром предпочитают печенье и вафли. Я решила изучить вопрос питания детей. Проанализировав ответы детей, получила следующие результаты.

Оказывается, что 90 % детей завтракают дома, 50 % не каждый день едят каши, 55 % не получают ежедневно в питании фрукты и свежие овощи. Основными блюдами для детей являются макароны, сосиски и котлеты. Большинство предпочитает есть их каждый день и на завтрак, и на обед, и на ужин. И с возрастом ситуация только ухудшается.

**Слайд 6**

Что же такое правильное, здоровое питание?

Выделяют основные принципы рационального питания:

1. Соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергетическим затратам

2. Сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов)

3. Разнообразие используемых пищевых продуктов (широкий ассортимент, в том числе овощи, фрукты, ягоды, зелень).

4. Соблюдение режима питания.

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 заботе обмен веществ усиливается. Расход энергии колеблется в зависимости от возраста детей, их активности.

**Слайд 7**

Восполнить эту энергию можно только с помощью питания. Чтобы пища принесла максимальную пользу, она должна содержать все жизненно важные вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.

**Слайд 8**

Если это условие не выполняется, то у школьников ухудшается внимание, память и работа мозга, появляется слабость и переутомляемость, дети становятся более подвержены вирусным и инфекционным заболеваниям

**Слайд 9**

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.

Нарушение режима питания может привести к полному отсутствию аппетита и расстройству пищеварения.

Количество приемов пищи устанавливается в зависимости от возраста и распорядка дня учащихся. Для младших школьников рекомендуется 4- 5-разовое питание, для подростков – четырехразовое питание.

**Слайд 10**

Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, в это время он наиболее активно работает. В связи с этим завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и включать горячие мясное, крупяное, овощное, творожное или яичное блюда, а также молоко, кофе или чай с хлебом и маслом.

Не все дети соглашаются кушать утром. Однако мудрость родителей и твердость принятого решения должны подсказать, что предложить школьнику на завтрак. Очень жирные продукты не рекомендуется включать в утренний прием пищи. Если ребенок с утра чувствует головокружение, слабость, предложите ему смесь орехов с сухофруктами. В случае предстоящей контрольной работы нужно скушать бутерброд с мясным или печеночным паштетом. Если школьник стал очень возбудимым, советуют употреблять больше свежих фруктов.

**Слайд 11**

Обязательным для школьника должен стать горячий завтрак в школе.

**Слайд 12**

Обед должен состоять из двух или трех блюд: борща или супа, мясного или рыбного блюда с гарниром и компота или киселя, фруктов. Для полдника и второго завтрака превосходно подойдут фрукты, соки, молоко или кефир с легкими закусками.

**Слайд 13**

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 надолго задерживаются в желудке. При этом дети спят беспокойно и за ночь не успевают полностью отдохнуть.

Какие же продукты обеспечат ребенку здоровье и успешное обучение?

**Слайд 14**

Можно выделить шесть групп продуктов просто жизненно необходимых для полноценного роста и развития подростка.

1. Сложные углеводы. Это основные поставщики энергии, которая так необходима при быстром росте. Они содержатся в крупах и злаках.

**Слайд 15**

2. Продукты, содержащие белок. Это мясо животных, птицы и рыба. Белок это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов. И, кстати, в мясе, особенно в красном, содержится железо, при недостаче которого у подростка может проявиться анемия.

**Слайд 16**

3. Растительная клетчатка. Это не что иное, как овощи, корнеплоды и фрукты. Клетчатка необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и очищения организма от токсинов благодаря содержащимся в этих продуктах природных антиоксидантов.

**Слайд 17**

4. Растительные жиры. Это растительные масла и различные орехи. Употребление этих продуктов может отлично помочь подростку избежать довольно часто встречающихся в таком возрасте проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей.

**Слайд 18**

5. Молоко и кисломолочные продуты. Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора в питании подростков.

**Слайд 19**

6. Чистая питьевая вода. Для нормальной работы организма нужно выпивать в сутки количество воды из расчета 30мг на 1 кг массы тела.

Хочу обратить внимание еще на один момент организации питания школьников. Это отношение ребенка к своему здоровью. Родителям стоит уделять этому больше времени и внимания. Рассказы о том, как правильно питаться, без личного примера вряд ли будут эффективными.

Хочется также остановиться на различных вредных для здоровья детей, но так ими любимых чипсах, сухариках, жевательных резинках, лимонадах.

**Слайды 20-25**

**Слайд 26**

Исследования показали:

* первые признаки хронических заболеваний (ожирение, сердечнососудистые заболевания, онкология, нарушения пищеварения) проявляются в юности.
* просвещение в области питания оказывает существенное влияние на формирование полезных для здоровья привычек и ведет к уменьшению опасности возникновения болезней, связанных с питанием.

**Слайд 27**

Совет:

Попытайтесь наглядно продемонстрировать ребенку преимущества здорового питания.

Мальчиков можно «воодушевить» с помощью объяснения, что здоровые продукты – путь к физической силе, высокому росту.

На девочек можно повлиять с помощью рассказов о красоте волос и кожи. Проиллюстрируйте им возможные последствия переедания сладкого или жирного: кариес, ожирение, выпадение волос, угревая сыпь.

**Слайд 28**

И последнее… Каким вырастет ваш ребенок, зависит только от вас.

Давайте действовать сообща!

**Практическое задание для родителей (**работа в группах**)**

Сейчас вам предлагается побывать в роли диетологов.

(Игра )

На столе у каждой группы имеется конверт, в котором представлены изображения разных продуктов (мясо, рыба, яйца, творог, грибы, мёд, шоколад, сдоба, молоко, сыр, ягоды, яблоки, бананы, апельсины, лимоны и другие).

Попытайтесь распределить их по следующим принципам, обосновывая свой выбор.

Каждая группа должна распределить продукты на три части:

- те, которые необходимо включать в рацион с осторожностью,

- те, которые давать ребёнку не рекомендуется

- те, присутствие которых должно быть обязательным.

**Подведение итогов работы в группах.**

**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**