

Родительское собрание:  
«Здоровый ребёнок сегодня – здоровое поколение завтра»

**Девиз:** «Мы живём не для того, чтобы есть, а для того, чтобы жить» (древнегреческий философ Сократ)

**Цель:** формирование у родителей культуры питания как составляющей здорового образа жизни их детей

Форма проведения: дискуссионный клуб

План проведения собрания

**Ход собрания**

Уважаемые родители.

Я рада приветствовать Вас. Сегодня мы поговорим о том, как питаются наши дети и чем мы можем помочь, чтобы они росли здоровыми.



**1. Изменение статуса питания в современных условиях**

Питание в школе – это не только важная составляющая часть его дневного рациона, но и основа здорового физического и интеллектуального развития. Полноценное и правильно организованное питание - необходимое условие долгой жизни, отсутствия многих заболеваний. Вы, родители и Мы педагоги, ответственны за здоровье наших детей.

Проводимые с 1999 года в России исследования фактического питания различных групп населения показали, что структура питания претерпевает значительные изменения в сторону значительного уменьшения потребления наиболее ценных пищевых продуктов. Повседневный рацион большинства россиян это «пища бедняков» - углеводисто-жировая, с недостаточным количеством животного белка, дефицитом витаминов, микроэлементов. Наиболее характерными причинами дисбаланса рационов питания являются большое потребление хлеба и хлебопродуктов, картофеля, жиров животного происхождения, недостаточное потребление основных источников полноценного животного белка (мясо, рыба, молоко, яйца), растительных масел, свежих овощей и фруктов. В результате не удовлетворяется физиологическая потребность в пищевых веществах. По данным исследований, около 80% учеников недополучают витаминов и минералов и, как



следствие, хуже успевают, медленнее соображают, быстрее утомляются и к окончанию школы приходят с целым букетом различных заболеваний. по медицинской статистике на втором месте - болезни органов пищеварения: хронический гастрит, холецистит, дискинезия желчных путей и другие. Причина - в неправильном питании

Изменить напряженный ритм жизни не всегда в наших силах, но мы можем принести много пользы собственному организму, активно двигаясь, отказываясь от вредных привычек и придерживаясь правильного питания. Ведь именно оно — одна из главных составляющих здорового образа жизни.

Правильно питаясь, мы всегда можем оставаться в хорошей физической форме, контролировать свой вес и бороться с вредным влиянием окружающей среды. Старая истина «Ты — то, что ты ешь» в XXI веке стала еще более актуальна. Тем, кто заботливо обеспечивает организм всеми необходимыми пищевыми веществами, последний отвечает красотой, молодостью, активностью и радостью жизни.

**2. Каким же должен быть «умный» рацион школьников, чтобы, с одной стороны, они получали все необходимые организму вещества, выдерживали ежедневные физические и умственные нагрузки и учились на пятерки. А с другой, пища приносила бы не только пользу, но и удовольствие?**



Наш организм работает непрерывно, даже во время глубокого сна постоянно расходуется энергия. Источник её - химическая энергия. Она выделяется из тех веществ, которые человек получает вместе с пищей.

Таким образом, пища является источником «строительного материала», без которого не мог бы происходить рост организма, а также источником энергии, необходимой для поддержки жизнедеятельности. Поэтому, по мнению медиков, школьникам рекомендуется 4-разовое питание. При этом на завтрак, обед и ужин в обязательном порядке должно быть горячее блюдо. Для растущего организма важно получать в достаточном количестве белок, кальций, фосфор и витамины. Наблюдая за питанием наших детей в школьной столовой, я увидела, что лишь 30% детей едят кашу, дети не любят рыбу и творожные запеканки. Проведя анкетирование и проанализировав ответы детей, получила следующие результаты.

Оказывается, что лишь 60% детей завтракают до школы дома, 10 % пьют только чай или сок, а 30 % вообще не завтракают. 50% детей не каждый день едят каши. 55% детей фрукты или овощи получают только один раз в неделю, или не получают вообще.



Значит, не все так хорошо в организации питания школьников.

На ваш взгляд, **что такое здоровое питание?**

Выслушиваются мнения родителей

Здоровое питание должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Общая калорийность питания школьника составляет в течение дня 1900-2400 для детей в возрасте от 7 до 11 лет, 2400-3000 ккал для подростков от 11 до 15 лет, если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Таким образом, пища должна быть не только полезной и разнообразной, но и калорийной, ведь напряженная умственная и физическая деятельность детей школьного возраста предполагает существенные энергетические затраты.

Согласно постановлению главного санитарного врача Российской Федерации Геннадия Онищенко, в ежедневном рационе школьных обедов в обязательном порядке должны присутствовать 4 основных вида продуктов: **молоко (или молочные продукты), сливочное масло, подсолнечное масло и мясные продукты**. При этом здоровое питание школьника предполагает полное отсутствие жареных горячих блюд, приблизительно 80% от общего числа мясных блюд должна приготавливаться непосредственно из мяса, а оставшиеся 20% из прочих мясных изделий либо колбасы.

В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.

### **3. Необходимые продукты для полноценного питания школьников.**

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 школьника обязательно должны присутствовать продукты: молоко или кисломолочные напитки, творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника. Норма потребления жиров - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло, растительное масло, сметану.

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Необходимые продукты в меню школьника: хлеб, крупы, картофель, мед, сухофрукты, сахар.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать для правильного функционирования и развития детского организма.

Витамин А содержится в таких продуктах: морковь, сладкий перец, зеленый лук, щавель, шпинат, зелень и др.



Витамин С содержится в таких продуктах: зелень петрушки и укропа, помидоры, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель.

Витамин Е содержится в таких продуктах: печень, яйца, овсяная и гречневая крупы.

Витамин В содержится в таких продуктах: хлеб грубого помола, молоко, творог, печень, сыр, яйца, капуста, помидоры, бобовые.

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.

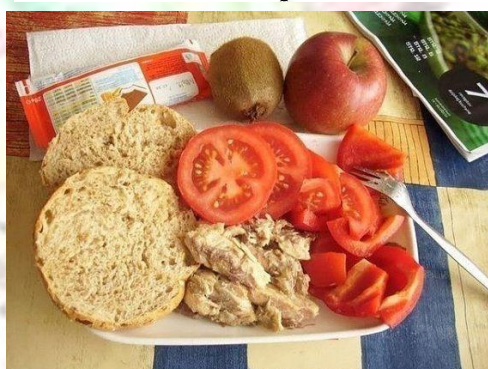
Школьные обеды важны. Они подпитывают растущий организм питательными веществами, чтобы дети могли учиться и вести активную жизнь. К вопросам питания детей во всех странах, во всем мире относятся очень и очень серьезно. Европейский союз Всемирной организации здравоохранения объявил к обязательному исполнению: каждому школьнику в школе завтрак!



**ШВЕЦИЯ**



**РОССИЯ**



**СЛОВАКИЯ**



**БРАЗИЛИЯ**

К сожалению, многие учащиеся, начиная с 6-х классов и старше, столовую не посещают. Причины здесь разные:

- кто-то не в состоянии оплатить полную стоимость горячего питания - есть семьи с очень низким достатком, но они не попадают в разряд малообеспеченных;
- кому-то из школьников не нравится меню, состоящее из определенных блюд, которые могут быть не всегда по вкусу;
- может не нравится качество приготовления блюд или их оформление;
- некоторым детям вследствие определенных заболеваний необходимо диетическое питание;
- есть просто сладкоежки, они вместо горячего обеда потратят деньги на шоколадки в буфете, не задумываясь о пользе горячего питания.

#### **4.Проведение теста "Как вы питаетесь?"**

- Сейчас мы с вами проведем небольшой опрос. На столах листы бумаги я попрошу вас ответить на вопросы следующего теста. Он будет содержать 12 вопросов и по несколько вариантов ответа на них. Вам следует выбрать из каждой группы ответов тот, который наиболее близок вам. Итак, приступаем.





1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

- а) три раза;
- б) два раза;
- в) один раз.

2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:

- а) каждое утро;
- б) один - два раза в неделю;
- в) очень редко, почти никогда.

3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?

- а) из каши и какого-нибудь напитка;
- б) из жареной пищи;
- в) из одного только напитка.

4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?

- а) никогда;
- б) один - два раза;
- в) три раза и больше.

5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?

- а) три раза в день;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) один раз в неделю

6. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ С КРЕМОМ, ШОКОЛАД?

- а) раз в неделю;
- б) от 1 до 4-х раз в неделю;
- в) почти каждый день.

7. ВЫ ЛЮБИТЕ Фаст - фуд?

- а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;
- б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;
- в) очень люблю и балую себя почти каждый день.

8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБУ?

- а) два-три раза и больше;

б) один раз;

в) реже одного раза в неделю

9. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?

а) раз в день;

б) два раза в день;

в) три раза и более.

10. СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?

а) одну - две;

б) от трех до пяти;

в) шесть и больше.

Обсуждение результатов.

- Подведем итоги. Отложите ручки, подсчитайте количество баллов.

Ответ а - 2 очка, б - 1, в - 0.

Кто набрал от 21 до 24 очка, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.

16-20 очков. Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.

12-15 очков. Пересмотрите свое отношение к питанию.

0-11 очков. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.

В наше стремительно летящее время, когда дел невпроворот, когда некогда как следует выспаться, мы совершенно забываем о своём здоровье. Ещё древнегреческий философ Сократ (470 - 399 до н.э.) сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего детского организма.

**Знаете ли вы, какие продукты полезны, а какие вредны?**

Правильное питание детей школьного возраста – залог здоровья в будущем..

Полноценный завтрак должен быть обязательно. Следите за тем, чтобы ребенок уходил в школу сытым. За ночь в желудке человека скапливается много соляной кислоты, и нейтрализовать ее можно только белковой пищей — творогом, рыбой, отварной курицей, молочными продуктами. Полезно есть каши, особенно овсяную и манную. Перед едой детям полезны овощные закусочки (винегреты, салаты). Они способствуют выделению пищеварительных соков, а следовательно, возбуждают аппетит и улучшают пищеварение. Многие дети плохо едят не потому, что их неважно кормят в школе, а потому, что дома их не учат питаться правильно. Задача родителей — выработать у ребенка привычку есть здоровую пищу и не допускать употребление вредных «фастфудов», навязанных западной системой «быстрого питания».

Конечно же, одна школа без семьи никогда не сможет решить проблему правильного питания. "Школьный бутерброд" не может заменить полноценного обеда. Поэтому важно объяснить ребенку, что нужно и полезно есть "горячее".

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара



## ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА?



Белки - «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины. Белки относятся к важнейшим компонентам питания живых организмов. Они участвуют в построении клеток и тканей, их жизненно важных частей.

Жиры - источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов. Жиры совершенно необходимы в здоровом питании, они играют огромную роль в обеспечении жизни нашего организма.

Углеводы являются основным поставщиком энергии для нашего организма при выполнении разнообразных физических упражнений. Известно, что основное количество углеводов, поступающих в наш организм в составе блюд, преимущественно содержится в продуктах питания растительного происхождения. Доля углеводов в питании человека считается оптимальной в количестве 56% от всей калорийности суточного рациона.

В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых количествах клетчатка - смесь трудноперевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Она необходима для нормального пищеварения.

Вода - универсальный растворитель. Она необходима для нормального здорового функционирования всех органов и систем. В зависимости от возраста, температуры, климата, состояния здоровья и деятельности суточная потребность в свободной жидкости может колебаться от 1.5-2 до 3-4 литров в сутки. Для утоления жажды может быть предложена минеральная вода, фруктовые и овощные соки и напитки, морсы, чай, тонизирующие напитки, свежие фрукты и овощи.

Витамины. Роль витаминов в питании чрезвычайно велика; как и все пищевые вещества, они совершенно необходимы организму и имеют большое значение в процессах обмена веществ. Содержание витаминов в продуктах и потребность человека.

Врачи заметили, что многие жители нашего края страдают нарушениями функции щитовидной железы, другими словами в организме не хватает йода - микроэлемента, необходимого для работы этой железы, которая отвечает за обмен веществ. Это приводит к возникновению серьезных заболеваний. Для профилактики йододефицита необходимо потреблять в пищу йодированную соль и хлеб. Хорошими источниками такого важного микроэлемента являются фрукты и овощи, выращенные вблизи морского побережья. Но, к сожалению, с помощью этих продуктов мы лишь покрываем нужную нам дневную норму. А на то, чтобы восполнить дефицит йода в полной мере этого недостаточно.

Где можно найти йод

Артишоки, арахис, арбузы

Баклажаны, ботва репы, брюква

Икра рыб, морские водоросли, морской окунь, сельдь, серебристый лосось, камбала  
Кабачки, капуста брюссельская, капуста морская, картофель, клубника, козье молоко, сыворотка, кокосовый орех

Листья латука, морковь, огурцы, перец зеленый, репа

Творог, томаты, фасоль, форель, чеснок, шпинат

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.

**В целом эти рекомендации сводятся к следующей пирамиде.**

(рассказывают подготовленные заранее родители)



1. В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека. Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого помола ("бородинский", "докторский" и другие). В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, "чистке" кишечника и обладает желчегонным действием. В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная.

Макаронны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта, от них вашему организму будет больше пользы.

Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира. Его самые главные качества - это высокая питательность и сочетаемость с другими ингредиентами блюда - мясом, птицей, рыбой, морепродуктами и овощами. Рис очень полезен для организма человека.

2. Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.

В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи.

Ягоды - настоящий клад витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву - как антибиотики. В крыжовнике и чернике содержится янтарная кислота, необходимая для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине.

3. В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.

Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, то есть в 7-9 раз больше энергии, чем на углеводы. Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день.



Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные "деликатесы" включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.

Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает ее быстрое разваривание и нежную консистенцию после тепловой обработки. Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.

4. Молоко любят многие.

И о том, пить его или не пить, существует масса мнений и споров в научном мире. Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. В зрелом возрасте, когда построение и рост органов и систем завершен, предпочтительнее кисломолочные продукты - йогурты, кефир, творог, простокваша, которые призваны поддерживать и обеспечивать микрофлору кишечника, кислотно-щелочной баланс и влиять на жировой и углеводный обмены. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.

5. На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, ожирение, атеросклероз и почечная патология. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.

Воспитать у детей привычку и вкус к здоровой пище дело нелегкое, требующее терпения, настойчивости и твердости. Не все дети любят то, что件озуно. Часто они отказываются от молока, рыбных, овощных блюд, предпочитая сладости, закуски. Да и родители нередко стремятся дать детям дорогостоящие деликатесы в ущерб необходимой «норме» молока, творога, рыбы, забывая или не зная, что изысканный продукт или блюдо нередко по своему химическому составу уступает «простой» обыденной пище. Ребенка нужно приучать есть все блюда, которые готовятся в семье, или предлагаются в составе школьного завтрака или обеда. Конечно, нельзя полностью лишать детей конфет, пирожных, мороженого. Сладости следует давать во время приема пищи: например, на десерт можно предложить ребенку мороженое, к чаю пастилу, мармелад, мед, повидло, пирог, кусок торта.

**10 самых вредных продуктов, от которых стоит отказаться.**

Если вы наконец-то решили перестроить свой рацион и сделать его более здоровым, вам без сомнения придется отказать себе в употреблении многих продуктов. С чем же стоит попрощаться в первую очередь? Диетологи в ходе долгих наблюдений и экспериментов составили список самых вредных для человеческого организма продуктов питания.

Познакомьтесь же с этой «вредной десяткой», чтобы знать своего врага в лицо.

1. Леденцы, жевательные конфеты, пастила и мармелад неестественно ярких расцветок.

Помимо зашкаливающего за все разумные рамки количества сахара, в этих сладостях содержатся и особенно опасные для нашего организма красители и ароматизаторы, в буквальном смысле убивающие клетки человеческого организма.

2. Чипсы, картофель фри .

Эти, безусловно, вкусные, продукты вредны не только для фигуры, но и для здоровья вообще, ведь они представляют собой богато сдобренную химическими улучшителями вкуса и специями смесь легкоусваиваемых углеводов и жиров.

3. Газированные напитки.

В одном стакане сладкой воды с газом содержится больше трех ложек сахара! Плюс к этому – красители и ароматизаторы, которые в мгновение ока разносятся по организму благодаря углекислому газу.



#### 4. Шоколадные батончики.

Огромное количество сахара, содержащееся в них, очень быстро вызывает привыкание: человек буквально не может и дня прожить без очередного «Марса» или «Сникерса».

#### 5. Колбасы и сосиски.

Даже самые безобидные на вид сорта («Докторская» колбаса или «Молочные» сосиски) содержат большую долю вредных для человека жиров – нутряного сала, свиной шкурки – а также соль и специи в далеко не полезном количестве. К тому же, сегодня до 80% колбасных изделий содержат трансгенную сою, воздействие которой на человеческий организм до конца еще не изучено.

#### 6. Жирное мясо.

Излишнее количество животного жира ведет к образованию холестериновых бляшек, следствием чего становятся заболевания сердечнососудистой системы.

#### 7. Майонез, кетчуп, фабричные соусы.

Эти продукты, которые для многих являются ежедневной добавкой ко всем блюдам, не только крайне калорийны, но и насыщены химически сгенерированными вкусовыми добавками, загустителями и ароматизаторами и, к тому же, содержат в большом количестве уксус, который может привести к серьезным поражениям органов желудочно-кишечного тракта.

#### 8. Продукты быстрого приготовления.

О какой-то пользе данной категории продуктов говорить не приходится: для ускорения приготовления в них добавляют рекордное количество химикатов, что не может положительно сказаться на здоровье употребляющих их людей.

#### 9. Соль.

Нарушения сна, гипотония, отеки – это далеко не все проблемы, возникающие из-за употребления слишком соленой пищи. Люди редко могут полностью отказаться от «белой смерти», но для сохранения нормального самочувствия нужно хотя бы свести ее потребление к минимуму.

#### 10. Алкоголь.

Не стоит верить тем, кто утверждает, что в малых дозах спиртные напитки полезны. Наоборот, даже одна рюмка алкоголя способна помешать усвоению витаминов, нарушить кровообращение и вызвать проблемы с желудком. Да и о калорийности спиртного тоже забывать не следует.

#### **Рефлексия**

Вы заметили, что слова «здоровый образ жизни» слышны буквально на каждом шагу?

Так и есть: сегодня эта тема интересует практически всех.

Изменить напряженный ритм жизни не всегда в наших силах, но мы можем принести много пользы собственному организму, активно двигаясь, отказываясь от вредных привычек и придерживаясь правильного питания. Ведь именно оно — одна из главных составляющих здорового образа жизни.

Спасибо за внимание!

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара