### Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение лицей №1

**Реализация программы**

**«Разговор о правильном питании»**



Автор:

учитель начальных классов

первой категории

Мизирева О.А.

г.Апшеронск, 2013 г

**Родительское собрание**

**в 4 классе**

**СЛАЙД 2.**

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

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

**Введение**

Правильное питание - это основа здоровья человека. Как правило, пищевая ценность различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены. Рассмотрим особенности приготовления продуктов, которые составляют основу повседневного рациона.

Как известно, неправильное питание и малоподвижный образ жизни являются главными причинами возникновения различных заболеваний. Если вы работник офиса, изменить распорядок рабочего дня невозможно. Однако у вас есть возможность сбалансировать рацион и заботиться о своем здоровье. В свободное от работы время вы можете активно заниматься спортом.

В процессе жизнедеятельности организма в нем происходит, с одной стороны, разрушение (диссимиляция) веществ, входящих в состав тканей и клеток, с другой - постоянное обновление, воссоздание и перестройка ранее разрушенных веществ за счет питательных веществ, поступающих с пищей (ассимиляция).

Эти два процесса, из которых складывается обмен веществ, тесно связаны между собой, находятся во взаимозависимости и состоянии подвижного равновесия, в результате чего клетки и ткани сохраняют свой относительно постоянный состав.

При разрушении веществ в организме происходит окисление сложных органических веществ, входящих в состав тканей и выделение при этом энергии, необходимой для мышечной работы организма, поддержания на определенном уровне температуры тела и других жизненно необходимых процессов. Эта же энергия, освобождаемая во время разрушения, необходима и для обеспечения процессов воссоздания, во время которых происходит образование из простых органических соединений сложных, обладающих большим запасом энергии. Этот процесс называется обменом веществ в организме. Он является основой всех физиологических функций организма, к которым относятся дыхание, кровообращение, пищеварение, нервная деятельность и т.д. Все эти проявления деятельности организма находятся под регулирующим влиянием нервной системы. Необходимо знать, что процессы жизнедеятельности организма находятся в тесной зависимости от питания человека. Считается, что питательные вещества, такие как белки, углеводы и жиры, являются составными частями клеток и тканей организма. В состав клеток и тканей входят и другие элементы пищи - минеральные соли и витамины. При этом некоторые из витаминов являются составными частями так называемых ферментов, участвующих в процессах расщепления, перестройки и образования новых, сложных органических веществ, входящих в состав организма.

Таким образом, питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние организма и его развитие. Для правильной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным. Это означает, что как по количеству, так и по своему качественному составу пища должна отвечать физиологическим требованиям организма.



**ОСНОВНОЙ ЭТАП**

**СЛАЙД 3.**

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 4**

* 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 5**

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

**СЛАЙД 6**

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.
* 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.

**СЛАЙД 7**

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 8**

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 9**

**Первый 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 10**

* 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. Это не только вкусно, но и крайне полезно.
* Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булки, торты.
* **СЛАЙД 11**

**Кирпичи 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 12**

**Кирпич 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 13**

**Кирпич 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 14**

**Кирпич 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 15**

* 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. Поэтому ребёнку в школе необходимо полноценное горячее питание.
* 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.

**СЛАЙД 16**

**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.

Приложения

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

До проведения собрания необходимо провести **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?

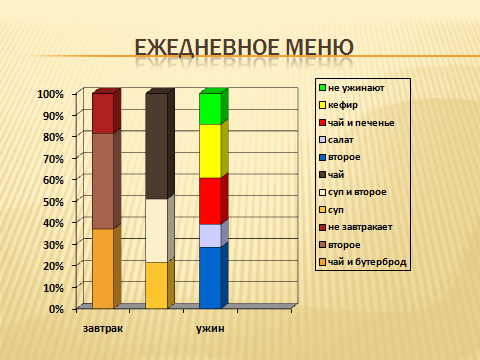
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Из каких блюд чаще всего состоит твой ужин?

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

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

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

****

****

**Памятка для родителей № 1 «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.

**Памятка для родителей № 2.**

**Основные принципы правильного питания**

1. Пища должна поступать в организм дробными, не слишком большими порциями. Вечерняя порция (ужин) должна быть по калорийности меньше остальных.
2. Умеренность и разнообразие в пище помогут сохранить и здоровье.
3. Овощи и фрукты должны количественно преобладать над мясными продуктами.
4. Рыбы должно быть больше, чем мяса.
5. Нужно отдавать предпочтение растительным жирам.
6. В рационе должны присутствовать кисломолочные продукты.
7. Сахар лучше заменить медом, или употреблять в незначительных количествах.
8. Обязательно включите в свой рацион различные крупы, особенно овсяную, гречневую и пшенную.
9. Вареная и приготовленная на пару пища должна преобладать над жареной.
10. Разнообразнейшие приправы (карри, гвоздика, имбирь, красный, черный и белый перец, лавровый лист, розмарин, мускатный орех, майоран, кориандр, душица и т.д.) должны употреблять чаще, чем соль (а то и вовсе заменять соль).

**Если хочешь быть здоров –**

**Правильно питайся!**

**Позабудь про докторов,**

**Живи и улыбайся!**