**Родительское собрание по теме**

**Из чего состоит наша пища**

**Цель:** способствовать просвещению родителей в вопросах сохранения здоровья детей через правильное питание.

**Задачи:**

1. формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.
2. Дать представление об основных группах питательных веществ и функциях этих веществ в организме
3. Воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей.
4. Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья
5. Дать рекомендации по правильному питанию детей.

**Оборудование:** компьютер, проектор, презентация, распечатанные памятки и буклеты для родителей, листочки с напечатанными вопросами для обсуждения..

**Ход собрания.**

**1.Организационный момент.**

…Все родители садятся за сдвинутые к середине парты в виде круга.

**2.Основная часть.**

**Значение правильного питания для человека.**

- Здоровое питание - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье- это самое важное для родителей. Здоровье ребенка в первую очередь основывается на выдержке его родителей и желании понять ребенка. Одним из важных составляющих благополучного развития ребенка является здоровое питание. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же, наоборот, ускорить ее появление. Поэтому в вопросах питания ребенка родители должны проявить максимум внимательности и настороженности.

В настоящее время возникла проблема недостаточной витаминной обеспеченности рациона питания детей школьного возраста. Связано это с тем, что в питании все больше используются рафинированные (очищенные) продукты. При этом даже включение в рацион детей большого количества овощей и фруктов не позволяет решить проблему, поскольку в них содержатся далеко не все витамины, необходимые человеку. Поэтому сейчас все большее распространение находят продукты, в которые добавляют специальные витаминно-минеральные смеси (премиксы) — витаминизированные хлебобулочные, кондитерские, молочные изделия. Витаминные комплексы могут и добавляться и в готовую пищу. Информация о витаминизации продукта указывается на упаковке продукта. Традиционно соотношение белковой, углеводсодержащей и жиросодержащей пищи различается в рационе питания у разных народов. Так, у жителей Севера в меню преобладают жиросодержащие продукты. У европейцев —углеводы, а у многих азиатских народов — растительные белки.

(слайд 2) Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г. Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым, подчёркивая 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 абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов. При правильном рациональном питании человек меньше подвергается заболеваниям, легче с ними справляется. Повышается устойчивость детей к инфекциям. Неправильное питание приводит к нарушению здоровья постепенно, как правило, однозначно.

(слайд 3)

* 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.

**Последствия неправильного питания** (слайд 4)

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

**(слайд 5)** Неправильное питание

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

(слайд 6)

* 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.

**Принципы рационального питания.** (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.

**Модель рационального питания.** (слайд 8)

Здоровое питание – это питание сбалансированное по соотношению: углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов. Основными компонентами, входящими в состав пищи, являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Условно принято делить продукты питания на белковые, углеводсодержащие и жиросодержащие. Однако нужно понимать, что никакой продукт не может состоять только из какого-то одного питательного компонента. Такое деление лишь означает, что какого-то из питательных веществ в продукте содержится больше. Так, например, молоко(называемое белковым продуктом) на каждые 100 г. содержит 2,8 г белка, 3,2 г жира, 4,7 г углеводов. Мясо говядины, помимо 20 г белка, содержит 7 г жира. Белки в человеческом организме выполняют целый ряд важнейших задач. С ними связаны основные проявления жизни — обмен веществ, сокращение мышц (а значит, движение),способность к росту и размножению (белки входят в состав всех клеток), раздражимость нервов (перенос информации),а значит, и все высшие функции — мышление, память, иммунная функция — защита от болезнетворных организмов. Несмотря на то, что белки составляют 1\4 часть человеческого тела, организм обладает лишь незначительными резервами белка и нуждается в постоянном его образовании. Белки организма строятся из аминокислот, входящих в состав белков, содержащихся в пище. Всего существует 20 видов аминокислот. Различают заменимые (12 видов) и незаменимые (8 видов) аминокислоты. В том случае, если заменимые аминокислоты не поступают по тем или иным причинам в организм, они могут быть синтезированы из других органических компонентов, находящихся в клетках. Незаменимые аминокислоты в организме не образуются и поэтому обязательно должны содержаться в продуктах, входящих в ежедневный рацион человека. Источником незаменимых аминокислот является хлеб, мясо, рыба, творог, молоко, картофель, соя и другие продукты. Различают растительную и животную белковую пищу. Изучение аминокислотного состава различных продуктов показало, что белки животного происхождения больше соответствуют структуре человеческого тела. К тому же, животные белки лучше усваиваются, чем растительные. Так, степень усвоения яичного белка приближается к 100 %. Дети младшего школьного возраста должны получать с пищей ежедневно в 7—10 лет — 70—77 г, в 11—13 — 90 г. При этом животные белки должны составлять не меньше 50 % от общего количества. Значение имеет не только количество потребляемой белковой

пищи, но и ее состав. Вот почему так важно, чтобы в ежедневный рацион включались различные продукты, содержащие белок. Необходимо сочетать менее ценные растительные белки (хлеб, кукуруза, каша), с белками животного происхождения (молоко, творог, сыр, мясо, рыба, яйца). Для того чтобы школьник получал необходимое количество белка, его суточный рацион должен содержать 500— 600 мл молока (в том числе, любого кисломолочного напитка), 50—60 г творога, 10—15 г сыра, 150—200 г мяса (в том числе птицы и субпродуктов), примерно 50 г рыбы, 1 яйцо. Жиры в организме исполняют роль не только энергетического резерва, но и входят в состав структурных частей всех органов и тканей. Принято считать, что на жиры должно приходиться 30 % общей калорийности пищи. Детям младшего школьного возраста необходимо ежедневно 70— 80 г жиров, при этом растительные жиры должны составлять не менее 20 %. В состав жиров входят насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Жиры, содержащие большое количество ненасыщенных жирных кислот, имеют более низкую температуру плавления и меньшую плотность. Это — растительные масла. В животных жирах содержится больше насыщенных жирных кислот. Среди полиненасыщенных жирных кислот есть незаменимые, т.е. те, которые не синтезируются в организме и обязательно должны поступать с пищей. Их много в подсолнечном, кукурузном, соевом, хлопковом масле. А вот в животных жирах незаменимых кислот значительно меньше. Помимо жирных кислот, в жирах пищи содержатся жирорастворимые витамины. Среди них витамин - А, необходимый для нормального зрения, витамин - Д, противодействующий развитию рахита, витамин Е. Витамины А и Д в больших количествах содержатся в жире печени рыб и морских животных, витамина Е больше в растительных маслах. Для того чтобы удовлетворить суточную потребность в жирах, в ежедневный рацион школьника должно входить от 25 до 40 г сливочного масла, 15—20 г растительного масла и 15—20 г сметаны или сливок. Главная функция, которую выполняют углеводы в организме — снабжение энергией. В среднем на углеводы приходится от 50 до 70 % калорийности дневного рациона человека. Потребность же детей школьного возраста в углеводах оказывается гораздо выше — ежедневно с пищей дети должны получать их 400 г. В качестве источников углеводов используются хлебобулочные изделия, крупы, различные овощи, фрукты, а также сахара и кондитерские изделия.- Содержание углеводов в этих продуктах различается. Так, сахар — это чистый углевод, мед, в зависимости от происхождения, содержит 70—80 % углеводов, в гречневой крупе — 60 %, а в хлебе — 45 %. Желательно, чтобы основная потребность в углеводах покрывалась за счет овощей и фруктов, оптимальное количество которых в суточном рационе ребенка составляет 500—700 г (из них картофеля не более 200—300 г), фруктов — не менее 150 г. При отсутствии свежих фруктов можно соответственно увеличить количество свежих овощей (морковь, капуста, редис, репа, огурцы, огородная и дикорастущая зелень). Витамины не обеспечивают организм энергетическим или пластическим материалом, однако совершенно необходимы для обеспечения всех жизненно важных процессов. Витамины содержатся в подавляющем большинстве продуктов питания, в том числе и в овощах и фруктах.

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.

**Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой.** (слайд 9)

Основание пирамиды образуют цельно - зерновые 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 цельно - зернового 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.

**Кирпичи 2-ой и 3-ий - овощной и фруктовый.** (слайд 11)

* 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.

**Кирпич 4-ый пищевой пирамиды – мясной.** (слайд 12)

* 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.

**Кирпич 5-ый пищевой пирамиды – молочный.** (слайд 13)

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).

- Уважаемые родители! Наш класс решил поучаствовать в исследовательском проекте «Молоко и молочные продукты», чтобы привлечь особое внимание детей к столь важному продукту, который, кстати, не все употребляют в нужном количестве. Вы можете тоже принять в нём участие и проявить инициативу. Будем очень рады!

**Кирпич 6-ой пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный.** (слайд 14)

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.

**Раздача памяток и буклетов родителям.**

- Обратимся к памяткам и буклетам, которые вы получили. (небольшой комментарий учителя)

**Составление примерного меню на день.**

- Уважаемые родители! Вы сегодня много послушали о правильном питании. Теперь посмотрим, как вы усвоили информацию.

- Я предлагаю вам составить примерное меню на день. Всеми памятками можете пользоваться.

- Путём совместной деятельности у нас с вами получились следующие результаты:

**Завтрак** должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным.

**Примерное меню первого завтрака:** (слайд 16)

1. Каша.

2. Хлеб с маслом.

3. Чай сладкий.

**Второй завтрак**:

Хороший **завтрак** - сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужные организму.

1. Котлета (рыбная, мясная), гуляш и т.д.

2. Пюре.

3. Сок, компот, напиток, чай.

4. Хлеб.

**Примерное меню на обед:**

Как правило, на **обед** подается горячая пища:

1. Суп

2. Биточки

3. Пюре.

4. Компот из сухофруктов.

5. Хлеб.

Можно на **полдник** есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.

**Примерное меню на ужин:**

Ужин - последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

* запеканки
* творог
* омлет
* кефир
* простоквашу

**Выводы** (слайд 17)

*Правильное питание* - это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, в том числе холестерина, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

**Ответы родителей на актуальные вопросы по здоровому питанию.** (слайд 18)

- Уважаемые родители, разделитесь, пожалуйста на 4 группы. Для каждой группы я приготовила весьма актуальный вопрос по здоровому питанию. Обсудите ваши ответы в группе и выступите.

**1 группа:**«Следует ли заставлять ребёнка есть через силу или отказывать ему в   
приёме пищи перед сном?»

**(**Заставлять нельзя. Оценивая своё желание поесть, ребёнок прислушивается к потребностям своего организма.)

2 **группа:**«Обязательно ли детям в возрасте 6— 10 лет есть первые блюда?»

**(**Да. Употребление только второго блюда не вызывает достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале,   
подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. С течением времени такое неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения.)

З **группа:**«Ваш ребёнок отказывается завтракать, а вы считаете, что утром обязательно надо поесть. Так ли это?»   
(Если ваш ребёнок получает необходимые питательные вещества в течение дня, отказ от завтрака не должен повредить здоровью. Но это может повлиять на его   
успеваемость в школе. Ведь для организма пища — это источник энергии.)

**4 группа:**«Что лучше: поесть основательно или перекусить?»   
**(**Надо определить самим, какой способ питания больше по душе. Часто и   
понемногу перекусывая, вы обеспечиваете организму постоянный приток энергии и   
питательных веществ. Такое питание обычно подходит очень активным и занятым   
людям. Если у вас серьёзные заболевания желудочно-кишечного тракта или,   
например, диабет, предпочтительнее питаться часто и понемногу. В то же время при   
частом перекусывании можно просто переесть. Безусловно, гораздо важнее   
обращать внимание на то, когда вы едите, поэтому, употребляя полноценные блюда,   
легче составлять и правильный рацион питания)

**Заключительное слово учителя.** (слайд 19)

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.

**Решение родительского собрания.** (слайд 20)

1. Родителям совместно со своим ребёнком выработать наиболее рациональный режим питания и всячески содействовать его выполнению.
2. Обеспечивать каждого учащегося горячим питанием в школьной столовой.
3. Родительскому комитету контролировать пищевой рацион школьной столовой.
4. Витаминизировать питание учащихся в период инфекционных заболеваний.
5. Воспитывать самопознание у детей, заботу о своём здоровье.