

**Доклад родительского собрания «Правильное питание –  
здоровый ребёнок»**  
**Докладчик :директор МБОУ «Кутлу- Букашская СОШ»**

**Цель:** формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части здоровья.

**Задачи:**

- познакомить родителей с основными принципами рационального питания;
- формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни и питания;
- дать рекомендации по правильному питанию детей;

**Ход собрания**

**Выступление директора**



Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающее влияние на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а также на продолжительность жизни человека.

Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на физическое и нервно-психологическое развитие ребёнка, питание занимает ведущее место. Поэтому ещё с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом здоровья ребёнка. Всякое

нарушение питания, как количественное, так, ещё в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребёнка.

Питание можно считать нормальным только тогда, когда пища в полной мере отвечает потребностям организма, обеспечивает постоянство массы тела и способствует нормальной работе всех органов и систем организма. Многие болезни - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.

Дневной рацион должен включать в себя как можно больше овощей и фруктов, так как грубая растительная пища хорошо стимулирует работу пищеварительной системы. Такое питание называют "рациональным", т.е. питанием, которое удовлетворяет физиологические потребности человека в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивает поддержание здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, устойчивость к инфекциям и другим неблагоприятным внешним факторам. Рациональное питание нередко называют также питанием "правильным", "здоровым", "сбалансированным".

Культура питания - это не только поведение за столом, но и оптимальное количество пищи, принятое человеком. Главное правило - это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям растущего организма. Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, лёгких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определённого количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом» необходимым для роста и развития организма. Энергетические затраты организма измеряются единицами тепла – калориями.

Энергетические затраты школьника в зависимости от вида трудовой деятельности составляют в возрасте:

*7-11 лет – от 2250 до 2550 калорий;*

*11-15 лет – от 2850 до 3300 калорий;*

*15 лет и старше – от 3300 до 3800 калорий в сутки.*

Какая же пища нужна ребёнку? Те вещества, которые входят в состав органов и тканей всякого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода, - должны быть в рационе в достаточном количестве и определённых соотношениях, так как недостаток или избыток одного из них может повести к нарушениям в развитии организма.

Школьнику рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15-20% из белков (мясо, рыба, молочные продукты, орехи, яйца, крупы), на 20-30% из жиров (сливочное и растительные масла, сметана, сливки, сыр, орехи, овсяная крупа), на 50-55% из углеводов (овощи, фрукты, злаки, крупы).

*Кефир* лучше пить на ночь. Когда ребёнок спит, то кефир как бы доваривает пищу в желудке и кишечнике, чтобы она могла полностью усвоиться.

*Биокефир, бифидок, био-баланс* - молочное лекарство. Учёные специально вывели такие полезные бактерии, которые живут в молоке. В кишечнике более 400 полезных бактерий, которые улучшают переваривание поступившей пищи. И когда их не хватает в организме, на помощь приходят бактерии из этих молочных продуктов.

*Йогурты* полезны, но красящие вещества и вещества, которые создают вкус (наполнители) бывают из искусственного сахара и красок.

Учёные выяснили, что *каши* укрепляют сердечную мышцу и препятствуют накоплению жиров в организме. Главное – готовить их правильно! Самая полезная – на молоке, но без масла!

Гречка содержит хорошо усвояемый растительный белок. Высокое содержание железа, витаминов группы В и рутина, который укрепляет стенки кровеносных сосудов.

По содержанию белков овсянка занимает второе место после гречневой крупы. В овсе есть фермент, способствующий усвоению жира в организме. Овсяная каша оказывает противовоспалительное действие на желудочно-кишечный тракт. Комплекс витаминов группы В нормализует функцию центральной и периферической нервных систем.

Рис содержит 8 важнейших аминокислот, которые нужны организму для создания новых клеток. Богат лецитином и калием.

Перловка богата фосфором (в 2 раза больше, чем в других кашах), необходимым для правильного обмена веществ и хорошей работы мозга.

Пшено - наименее аллергенный продукт из всех злаков. Легко усваивается организмом людей с чувствительным пищеварительным трактом. Содержит большое количество калия, стимулирующего работу сердца.

В рационе школьника должны присутствовать свежие *овощи и фрукты*. Клетчатка овощей и фруктов полезна и необходима в неограниченных количествах, поскольку способствует усилению перистальтики кишечника. Растительные продукты, особенно сырые, содержат вещества, препятствующие развитию в кишечнике гнилостных бактерий и грибковой флоры.

Что касается *жидкости*, то потребность ребенка в воде в 3-4 раза больше, чем взрослого человека, и зависит от времени года. Предпочтение следует отдать минеральной воде, чаю, ягодным и фруктовым сокам.

Учёные считают, что полезным является только что приготовленный сок. Количество соков в питании ребёнка не должно превышать допустимые нормы (200-300 г в день). Соки рекомендуют пить после приёма основной пищи. Нельзя поить соком детей перед сном, в этом случае содержащийся в нём сахар всю ночь будет разрушать эмаль зубов.

Чтобы устранить нарушения режима питания (60 % детей не соблюдают его) взрослым необходимо помнить: дети в младшем школьном возрасте должны питаться 4-5 раз в день. Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность.

Родителям предлагается завершить фразы:

*«Я соглашусь с тем, что ...»*,

*«Я категорически не соглашусь с тем, что...»*,

*«Я бы ещё хотела узнать о ...»*

*"Пища должна быть для наших детей....»*

(Выступление врача)

И ещё о завтраке: завтрак очень важен для школьников, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно завтракающие дети, проявляют большую энергию на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов. А у 58% не завтракающих детей, как правило, ожирение, у 21% - гастрит и у такого же количества не завтракающих детей гастрит. Ваш ребенок в школе, но не питается в столовой, значит у него в организме недостаточно витаминов, белков и микроэлементов, а отсюда при учебной нагрузке он постоянно находится в состоянии болезни или предболезни.

А сейчас зададим специалисту несколько вопросов, волнующих многих родителей:

- На завтрак обязательно должна быть каша.

- В обед можно обойтись тарелкой супа.
- Ужин лучше всего, по народной поговорке, отдать «врагу».
- В течение дня лучше перекусывать печеньем или фруктами.
- Горький шоколад полезнее и его можно есть без ограничений.

А теперь я приглашаю сюда одного из родителей.

Нужно дать оценку продукту питания. Как вы думаете, чем полезны или бесполезны для детей:

### **1. Морская рыба**

Важным источником фосфора является рыба. Потребность в фосфоре у взрослых составляет 1600 мг/сутки, у детей - 1500-1800 мг/сутки. Фосфорные соединения играют особенно важную роль в деятельности головного мозга, скелетных и сердечных мышц, потовых желез.

### **2. Яйца**

Холин, содержащийся в желтке, улучшает память. Омлет или вареное яйцо - незаменимый завтрак для ребёнка.

### **3. Овсянка**

Она является основным источником энергии для нашего мозга. В этом злаке содержится цинк, витамин Е и В, которые помогут ребенку реализовать в полной мере интеллектуальный потенциал.

### **4. Молочные продукты**

Молоко, йогурт, кефир богаты витамином В - важным компонентом роста мозговой ткани. Молоко полезно для мозга, оно оказывает положительное воздействие на память человека

Уважаемые родители! Не забывайте о том, что от того, как ваши дети питаются, во многом зависит состояние их здоровья, трудоспособность, защитные возможности организма и продолжительность жизни. Только умеренное сбалансированное питание может стать гарантией долгих лет жизни.