

## ***Доклад на общешкольном родительском собрании***

### **«Правильное питание – залог здоровья школьника»**

Своё выступление я хотела бы начать со слов советского педагога, писателя, публициста, создателя народной педагогики В.А.Сухомлинского: *«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»*. 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.

Все мы знаем: чтобы успешно грызть гранит науки, необходимо правильно питаться. Школьный возраст очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка организма, обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Учёба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье.

У детей в период школьного и подросткового возраста формируется половое развитие, они быстро растут, прибавляя в весе и мышечной силе. Занятия спортом и физическим трудом ведут к резкому возрастанию энергозатрат. Нервная система детей этого возраста находится в состоянии значительного напряжения под влиянием интенсивной познавательной информации, сложности школьного обучения. Вот почему так важно обеспечить школьников и подростков полноценной пищей, правильно организовать режим питания. Что такое здоровое питание?

Ещё в древности было известно, что правильное питание есть неременное условие долгой жизни. Нарушения в питании ведут к потере внимания, слабости и быстрой переутомляемости ребёнка, ухудшению работы мозга, снижению иммунитета, хроническим заболеваниям. 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. 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.

**Калорийность рациона** школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал, если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Хотя ваш ребенок уже подросток и ходит в школу, он все еще требует огромного количества заботы и внимания.

Большую роль в жизни школьника продолжает играть режим питания.

К сожалению, дети часто его нарушают, едят беспорядочно, часто всухомятку, на ходу. Эти пагубные привычки оказывают пагубное действие на растущий организм. К режиму питания родители должны приучать детей с раннего детства!

Как утверждают медики, наиболее оптимальным является питание детей 4-5 раз в день. Примерным **режимом питания** может служить следующий распорядок. Часы приема пищи

7.00-7.30

10.00-10.30

13.00-13.30

16.00-16.15

19.00-19.30

Учёные доказали, что здоровое питание – условие хорошей успеваемости. Школьник обязательно должен утром завтракать дома. Для многих родителей это нелёгкая задача. Родители возлагают большие надежды на правильный завтрак - ведь они лично контролируют этот процесс и могут быть абсолютно уверены, что хотя бы раз в день ребенок поел - как следует. Однако не все знают, какой завтрак наиболее ценен для школьника.

Помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой.

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.

Так как ребенок посещает школу, второй завтрак проходит в школьной столовой.

Некоторые родители считают, что школьные завтраки недостаточно питательны и вкусны или дороги, и предпочитают давать ребенку свой завтрак - бутерброд и в лучшем случае фрукты. Дети, особенно младшего возраста, съедают его в сухомятку, часто в неподходящее время, а иногда и вовсе забывают позавтракать. Все это приводит к нарушениям режима питания и развитию различных заболеваний.

И поэтому перед учителем и родителями встает вопрос о том, что необходимо завтракать в школе, так как между первым завтраком и обедом проходит много времени. И это

отрицательно влияет на здоровье ребёнка. Конечно же одна школа без семьи никогда не сможет решить проблему правильного питания.

Важно объяснить ребёнку, что в обед очень нужно и полезно есть "горячее".

Иногда про полдник забывают, но он должен входить в режим питания ребёнка. Обычно полдник, состоит из питья (кефир, простокваша, молоко, кофе, чай с молоком), мучных изделий (булочка, печенье, пирожное, бублик) фруктов, ягод и сладостей.

Ужинают все школьники за 1,5—2 часа до сна. Ужин, принятый непосредственно перед сном, мешает ночному отдыху.

Чтобы сон ребёнка был спокойным и глубоким, на ужин необходимо давать легко и быстро переваривающиеся блюда (молочные, растительные). Мясо, рыба, фасоль, горох сравнительно долго остаются в желудке и оказывают возбуждающее действие на нервную систему, мешают ночному сну: дети плохо, беспокойно спят.

Перед едой детям полезны овощные закуски (винегреты, салаты). Они способствуют выделению пищеварительных соков, а следовательно, возбуждают аппетит и улучшают пищеварение.

### ***Обратите внимание!***

- Важно, чтобы еда была вкусной, и ребёнок ел с удовольствием!
- «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».
- Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод - в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).

### ***Никогда:***

- Не делайте проблему из того, что ваш ребёнок не любит какую-то пищу. Никакой вид пищевых продуктов не является сам по себе незаменимым. Например, овощи одного цвета могут заменить друг друга, и если ребёнок не любит молоко, то необходимый ему кальций он может получить из сыра.
- Не говорите: «Съешь все это, тебе это полезно». Это звучит так, будто вы предлагаете лекарство. Пусть дети увидят, что вы едите то же самое и с удовольствием.
- Не говорите: «Если съешь овощи, получишь мороженое». Ненавистная еда станет еще противнее, запретный плод еще желаннее, и ребёнок поймет, что все, что нужно сделать, чтобы получить сладкое, - это подкупить вас.

Основными компонентами, входящими в состав пищи, являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества.

### **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. Каждый витамин выполняет в организме вполне определенную задачу.

Витамин А – улучшает зрение. Он содержится в: яйце, молоке, твороге, моркови.

Витамин В – заботиться о пищеварении. Он содержится в: хлебе, гречке, мясе, картофеле.

Витамин С – повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. Он содержится в: яблоке, шиповнике, апельсине, облепихе,

Витамин D – нужен для укрепления костей. Он содержится в: рыбьем жире, молоке, рыбе, желтке яиц.

Вы знаете, что жители нашей области 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 не достаточно.

Где можно найти йод: арахис, арбузы, баклажаны, икра рыб, морские водоросли, морской окунь, сельдь, серебристый лосось, камбала, кабачки, капуста морская, картофель, клубника, козье молоко, морковь, огурцы, творог, томаты, фасоль, форель, чеснок.

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**.

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.

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лезно. 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.

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?

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

1. Леденцы, жевательные конфеты 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 каждодневной 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.

Я думаю, что сегодня вы получили интересную и полезную информацию о том, как сделать питание наших детей полезным, вкусным и разнообразным. И сделаете еще один

шаг навстречу здоровью. Родители вместе с детьми должны стремиться не только изучать здоровое питание, но и жить в соответствии с ним.

### ***Выводы***

Правильное питание – наличие в меню всех необходимых питательных веществ.

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

Правильное питание – это ограничение поступления вредных веществ. Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному – например, от газированной воды до рафинированных продуктов, таких как сахар.

### ***Рефлексия***

Закончить наше собрание хочу словами Л.Н. Толстого: *«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, если бы они питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом».*

Школа, как и родители, заинтересована, чтобы школьник был здоровым. От того, как наши дети питаются, во многом зависит состояние их здоровья, трудоспособность, защитные и приспособительные возможности организма, заболеваемость и продолжительность жизни. Только умеренное сбалансированное питание может стать гарантией долгих лет жизни.

«Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».

### **Памятка для родителей: в каких продуктах «живут» витамины**

**Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

**Витамин В1** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин В2** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

**Витамин РР** — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**Витамин В6** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Пантотеновая кислота** — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

**Витамин В12** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

**Фолиевая кислота** — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

**Биотин** — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

**Витамин D** — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

**Витамин E** — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

**Витамин K** — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.