

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 18
муниципального образования «Город Донецк»

*Школьное
питание*



«Школьное питание – за и против!»



Родительское собрание в 1 «А» классе

**учитель начальных классов
Троценко Р. А.**

г. Донецк Ростовская область

2021г.

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

Задачи:

- дать информацию об основных принципах детского питания;
- раскрыть смысл понятия «здоровое питание»;
- показать, как нарушение режима питания сказывается на здоровье детей;
- дать рекомендации по соблюдению правильного режима питания.

Форма проведения: круглый стол.

Подготовительная работа: подготовка пригласительных билетов, оформление кабинета, подготовка выставки рисунков детей на тему: «Здоровое питание», оформить памятку для родителей «Вредные продукты», «Принципы здорового питания».

Оборудование: пригласительные билеты, плакаты с мудрыми мыслями, рисунки, памятки, папка, в которой оформлены мудрые мысли по теме собрания.

План проведения:

1. Вступительное слово классного руководителя. Обозначение проблемы.
2. Игра «Мысль – невидимка»
3. Лекция.
4. Анкетирование «Правильное ли ты питаешься?»
5. Дидактическая игра «Магазин», «Вредные продукты»
6. Этап практической деятельности.
7. Итог собрания. Принятие решения собрания.

Ход собрания

1. Вступительное слово

Уважаемые родители! Как вы уже догадались, сегодня мы поговорим о школьном питании наших детей, обсудим все за и против.

2. Игра «Мысль-невидимка».

Из буквенной неразберихи предлагаю родителям составить слова таким образом, чтобы можно было прочесть предложение.

Буквенная неразбериха: ЗДО, НЕ, БЕЗ, НО, ЗДО, НИЧТО, РОВЬЯ, ВСЕ, РОВЬЕ. (Ответ: «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто».)

Кл.руководитель. Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. «здоровье – не все, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ (передаю родителям папку, в которой оформлены мудрые мысли по теме собрания для изучения).

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей – забота всех. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране.

Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

Ну, а каков он, по вашему мнению, здоровый ребенок? (Высказывание родителей).

3. Лекция.

На доске написана тема: «Здоровый образ жизни» и эпитафия:

**«Я введу тебя в мир того, каким надо быть, чтобы быть
Человеком - Умным, Красивым и Здоровым»**

(Иммануил Кант)

В настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. Ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Ваш ребенок для вас - это ваше будущее, это ваше бессмертие. Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках, в своих потомках. И вы, конечно, хотите, чтобы ваше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но и преумножило их.

Компоненты здорового образа жизни включают:

- двигательную активность;
- закаливание;
- рациональное питание;
- соблюдение режима;
- личная гигиена;
- отказ от вредных привычек.

Сегодняшнюю беседу мы разделим на два блока:

- правильное питание;
- определение состояния своего здоровья.

И, уважаемые родители, вы должны помнить: то чему вы научите своих детей, они понесут в свои семьи. А ведь мы хотим, чтобы семьи наших близких были здоровы. Я всегда удивляюсь тому, что каждый знает, что самое дорогое - это здоровье. Но мало кто находит силы за ним следить, когда оно еще есть. Когда заболеем, тогда бежим по больницам, жалуемся, а ведь во многом мы сами виноваты.

Нарушения в состоянии здоровья, вызванные ошибками питания, являются основной причиной смертных случаев. По словам академика АМН Д. Ф. Чеботарева, «питание - практически единственное средство, пролонгирующее видовую продолжительность жизни на 25-40%».

5. Анкетирование

Правильно ли ты питаешься?

1. Как часто в течение дня питаешься?

- А) 3 раза и более;
- Б) 2 раза;
- В) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

- А) всегда
- Б) не всегда
- В) никогда

3. Из чего состоит ваш завтрак?

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

- А) никогда;
- Б) 1 – 2 раза в день;
- В) 3 раза и более.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

- А) 3 раза в день;
- Б) 1 – 2 раза в день;
- В) 2 – 3 раза в неделю.

7. Как часто вы едите выпечку?

- А) 1 раз в неделю;
- Б) 3 – 4 раза в неделю;
- В) каждый день.

9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

- А) 3 – 4 раза;
- Б) 1 – 2 раза;
- В) 1 раз и реже.

11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?

- А) 1 – 2;
- Б) от 3 до 5;
- В) 6 и более.

12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

- А) уберете из тарелки весь жир;
 - Б) уберете часть жира;
 - В) оставите весь жир.
- питания

6. Как часто вы едите жареную пищу?

- А) 1 раз в день;
- Б) 3-4 раза в неделю;
- В) каждый день

8. Что вы намазываете на хлеб?

- А) Только масло;
- Б) Масло с маргарином;
- В) Маргарин

10. Как часто вы едите хлеб?

- А) меньше 3 дней в неделю
- Б) от 3 до 6 дней в неделю
- В) за каждой едой

Ключ к тесту:

- 0-13 очков – есть опасность;
- 14-18 очков хороший режим питания
- 19-24 очков - хороший режим

6. Дидактическая игра «Магазин», «Вредные продукты»

10 самых вредных продуктов, от которых стоит отказаться.

✓ 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.

✓ 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.

✓ Газированные напитки.

✓ Шоколадные батончики.

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

✓ Колбасы и сосиски.

✓ Жирное мясо.

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

✓ Майонез, кетчуп, фабричные соусы.

✓ 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.

✓ Соль.

Нарушения сна, гипотония, отечность – это далеко не все проблемы, возникающие из-за употребления слишком соленой пищи.

✓ 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.

7. Выступление медицинского работника.

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. К ним прежде всего нужно отнести рост и развитие, а также непрерывное обновление тканей (пластическая роль пищи). С пищей доставляется энергия, необходимая для всех внутренних процессов организма, а также для осуществления внешней работы и передвижения. Наконец, с пищей человек получает вещества, которые необходимы для синтеза соединений, играющих роль регуляторов и биологических катализаторов: гормонов и ферментов.

Поэтому основным требованием к питанию является соответствие количества и качества пищи потребностям организма.

Выделяем основные принципы рационального питания:

1. Соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергетическим затратам.
2. Соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма.
3. Сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов).
4. Разнообразие используемых пищевых продуктов (широкий ассортимент, в том числе овощей, фруктов, ягод, разнообразной зелени).
5. Правильная кулинарно - технологическая обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности.

Организм ребенка даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной работе обмен веществ усиливается. Расход энергии колеблется в зависимости от возраста детей.

Восполнить эту энергию можно только за счет питания. Чтобы пища принесла максимальную пользу, она должна содержать все вещества, из которых состоит наше тело: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.

Важнейшим компонентом питания являются белки. Важнейшими источниками *белка* являются следующие продукты: *мясо, рыба, яйца, сыр, молоко, хлеб, картофель, фасоль, соя, горох.*

Недостаточное поступление в организм жира может привести к нарушению центральной нервной системы, ослаблению иммунобиологических механизмов, изменениям в почках, коже, органах зрения.

Углеводы являются основным источником энергии. Людям, занятым умственным или легким физическим трудом, требуется небольшое количество углеводов.

Витамины — это такие вещества, которые совершенно необходимы организму в минимальных количествах для поддержания жизни. Длительное отсутствие витаминов в питании приводит к авитаминозу, но чаще встречаются гиповитаминозы, развитие которых связано с недостатком витаминов в пище; это особенно заметно в зимние и весенние месяцы.

Потребность детского организма в воде выше, чем у взрослого человека, так как рост клеток возможен только при наличии воды.

При приготовлении пищи очень важно учитывать также вид кулинарно-технологической обработки продуктов. Для нормального развития организма детей большое значение имеет правильный режим питания. Понятие «режим питания» включает регулярность питания, кратность питания, распределение суточного рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи.

Вредно, если дети «перехватывают» на ходу кусок хлеба, пирога, котлету и т.д. Для младших школьников рекомендуется 4-х-разовое, возможно также 5-разовое питание.

Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, так как в это время он наиболее активно работает. В связи с этим завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и включать горячее мясное, крупяное, овощное, творожное или яичное блюдо, а также молоко, кофе или чай с хлебом и маслом. Обед должен состоять из двух или трех блюд: борща с гарниром и компота или киселя, фруктов. Для полдника и второго завтрака превосходно подойдут фрукты, соки, молоко или кефир с легкими закусками. Ужин рекомендуется за 1,5 - 2 часа до сна, в основном он должен включать легкие крупяные или овощные блюда с маслом, молоко или простоквашу. Перед сном не рекомендуется есть продукты, содержащие много белков, так как они возбуждающе действуют на нервную систему, повышают активность организма и долго задерживаются в желудке. При этом дети спят беспокойно и за ночь не успевают отдохнуть.

8. Этап практической деятельности (работа в группах)

Родителям предлагается провести конкурсы по теме родительского собрания. Участники собрания разбиваются на группы. Жюри выбираются из числа родителей и сотрудников школы.

Конкурс «Завтрак для ребенка» (составить меню завтрака для своего ребенка на один день, учитывая рекомендации по питанию и вкусы своего ребенка)

Конкурс «Что нам стоит обед приготовить».

Ведущий. Командам нужно представить меню своего обеда с аргументированием и доказательством выбора продуктов по полезности и питательности. Все ваши мечты изобразите на листе бумаги.

Итог собрания: «Мудрые мысли о питании»,

- Человек нуждается в очень малом количестве пищи, но качество ее должно быть достаточно.

- Людям немного нужно - два фрукта, немного мучного и молоко. Так можно очистить не только утро. Разве не следует врачам, изучающим меры борьбы против рака и камней в печени, обратить внимание на эту примитивную профилактику?

- Необходимо иметь каждый день какие-то сырые овощи и фрукты.

Обратите внимание!

- Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок 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 ребенок 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 ребенок 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 ребенок поймет, что все, что нужно сделать, чтобы получить сладкое, - это подкупить вас.

Всем присутствующим на собрании выдаются памятки « Вредные продукты», «Принципы здорового питания».

Принятие решения родительского собрания.

В заключение нашего собрания желаю Вам: « Будьте здоровы».



ПАМЯТКИ! (для родителей)

Памятка для родителей №1

«Правила здорового питания»

1. Ребенок должен есть *разнообразные пищевые продукты*. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около *15 наименований* разных продуктов питания. В течение *недели* рацион питания должен включать не менее *30 наименований* разных продуктов питания.
2. *Каждый день* в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: *мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты*. Ряд продуктов: *рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр* - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение *недели* должны присутствовать *2-3 раза обязательно*.
3. Ребенок должен питаться *не менее 4 раз в день*.

7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)

10.30- 11.30 горячий завтрак в школе

14.00- 15.00 обед в школе или дома

19.00- 19.30 ужин (дома)

Для детей посещающих ГПД (группу продленного дня) обязательно предусматривается *двухразовое или трехразовое питание* (в зависимости от времени пребывания в школе).

4. Следует употреблять *йодированную соль*.
5. В *межсезонье* (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать *витаминно-минеральные комплексы*, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
6. Для обогащения рациона питания школьника *витамином «С»* рекомендуем ежедневный прием *отвара шиповника*.
7. Прием пищи должен проходить в *спокойной обстановке*.
8. Если у ребенка имеет место *дефицит или избыток* массы тела, необходима консультация врача для *корректировки* рациона питания.
9. Рацион питания школьника, занимающегося *спортом*, должен быть *скорректирован* с учетом объема физической нагрузки.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Памятка для родителей №2

«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, 14-17 лет – 2600-3000 ккал**

- 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.

Список литературы.

1) Интернет ресурсы: <http://www.tltnews.ru>.

1. <http://mou053.omsk.edu.ru/15.html> - игра «Меню школьника», стихотворение
2. Л. Обухова, Н. Лемяскина. «Школа докторов природы, или 135 уроков здоровья.- Москва, «ВАКО», 2004
3. <http://kakievitaminy.ru/zdorove/nedostatok-vitamina-a-v-organizme> - Недостаток витаминов
4. <http://www.colady.ru/kak-ponyat-kakix-vitaminov-ne-xvataet-v-organizme-zabolevaniya-pri-nedostatke-vitaminov.html> - Дефицит витаминов.