

Онлайн семинар - «Правильное питание – залог здоровья»

Цели: дать информацию об основных принципах детского питания; раскрыть смысл понятия «режим питания»; показать, как нарушение режима питания сказывается на здоровье детей; дать рекомендации по соблюдению правильного режима питания; провести мониторинг изучения выполнения режима питания детьми.

Форма проведения: Онлайн - семинар

Питание является одним из основных факторов

внешней среды, влияющих на состояние здоровья, работоспособность, на физическое и умственное развитие личности.

В настоящее время совершенно очевидно, что пища – это самый сильный антибиотик, поскольку она лучше защищает организм от любых микробов. Если

бы население всего мира хорошо питалось, нам почти

не нужны были бы лекарства.

Жозуа де Кастро

Ход собрания

I. Игра «Мысль-невидимка»

Из буквенной неразберихи предложить родителям составить слова так, чтобы можно было прочесть народную поговорку:

Буквенная неразбериха: гол, дн, чел, ни, о, ек, г, ый, чт, од, не, ов, ный, о, и.

Ответ: --Человек голодный ни на что не годный.

Учитель. Я думаю, вам будет интересно узнать, почему именно питание стало темой нашего собрания. Наблюдая за питанием детей во время завтрака, я увидела, что лишь 30 % детей едят кашу, дети не любят творожные запеканки. Булке с маслом предпочитают печенье и вафли. Я решила изучить вопрос питания детей более глубоко. Проанализировав ответы детей, получила следующие результаты. Оказывается, что 90 % детей завтракают дома, 50 % не каждый день едят каши, 55 % не получают ежедневно в питании фрукты и свежие овощи. Значит, не так уж хорошо организовано питание младших школьников. Мы поговорим сегодня о том,

как должно быть организовано питание наших детей, чтобы они были здоровыми.

## II. Теоретическая информация для родителей

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. К ним прежде всего нужно отнести рост и развитие, а также непрерывное обновление тканей (пластическая роль нищи). С пищей доставляется энергия, необходимая для всех внутренних процессов организма, а также для осуществления работы и передвижения. Наконец, с пищей человек получает вещества, которые необходимы для синтеза соединений, выполняющих роль регуляторов и биологических катализаторов гормонов и ферментов. Поэтому основным требованием к питанию является соответствие количества и качества пищи потребностям организма.

Выделяют 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 овощи, фрукты, ягоды, зелень).
5. Соблюдение режима питания.
6. Правильная кулинарно-технологическая обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности.

Организм ребенка даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной заботе обмен веществ усиливается. Расход энергии колеблется в зависимости от возраста детей и их активности. Восполнить эту энергию можно только с помощью питания. Чтобы пища принесла максимальную пользу, она должна содержать все жизненно важные вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду. Один из необходимых компонентов питания - белки. Источником белка являются такие продукты, как мясо, рыба, яйца, сыр, молоко, хлеб, картофель, фасоль, соя, горох. Недостаточное поступление в организм жира может привести к нарушению центральной нервной системы, ослаблению иммунно-биологических механизмов, изменениям в работе почек, коли, органов зрения. Жиры в достаточном количестве содержатся в таких продуктах питания, как яйца, печень, мясо, сало, рыба, молоко. Для детского питания очень хорошим источником жиров является сливочное масло. Ценны также растительные жиры. Углеводы — основной источник энергии. Людям, занятым умственным или легким физическим трудом, требуется небольшое количество углеводов; при выполнении значительной физической работы и занятиях спортом потребность в углеводах увеличивается. Людям, склонным к полноте, можно снижать в пищевых рационах количество углеводов без особого ущерба для здоровья. Наиболее

богаты углеводами растительные продукты: хлеб, крупы, макаронны, картофель. Чистым углеводом является сахара. Витамины — это такие вещества, которые совершенно необходимы организму в минимальных количествах для поддержания жизни. Длительное отсутствие витаминов в питании приводит к авитаминозам, но чаще встречаются гиповитаминозы, развитие которых связано с недостатком витаминов в пище, особенно в зимние и весенние месяцы. Большинство гиповитаминозов характеризуется общими признаками: повышается утомляемость, наблюдаются слабость, апатия, снижается работоспособность, падает сопротивляемость организма. Организм человека нуждается также в систематическом снабжении минеральными солями. Среди них — соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора, хлора, которые относятся к микроэлементам, так как они необходимы ежедневно в сравнительно больших количествах; и желе-зо, цинк, марганец, хром, йод, фтор, которые необходимы в очень маленьких количествах. Ягоды, фрукты, овощи — источники многих важных для организма веществ: витаминов, особенно витамина С. минеральных солей, Потребность детского организма в воде выше, чем у взрослого человека, так как рост клеток возможен только при наличии воды. Взрослому на 1 кг массы тела требуется 40 мм воды в сутки, а ребенку 6—7 лет — 60 мм. Поэтому пищевой рацион должен быть составлен так, чтобы ребенок получал обязательно одно жидкое блюдо. Таким образом, чем более широкий ассортимент пищевых продуктов он будет включать, тем выше вероятность, что организм получит все необходимые ему вещества.

При приготовлении пищи очень важно учитывать также вид кулинарно-технологической обработки продуктов. Наиболее щадящими, сохраняющими ценные вещества, являются такие способы обработки, как варка без слива воды, припускание и пассирование для растительных продуктов, варка и тушение для мясных, запекание для молочных и рыбных 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. Если ребенок приучен завтракать, обедать и ужинать в определенное время, то к этому времени у него появляется аппетит, так как в организме начинается выделение пищевых соков, Несоблюдение режима питания может явиться причиной многих заболеваний, последствия которых сказываются не всегда сразу. Нарушение режима питания может привести к полному отсутствию аппетита и расстройству пищеварения. Количество приемов пищи устанавливается в зависимости от возраста и распорядка дня учащихся. Для младших школьников рекомендуется 4-разовое, возможно также 5-разовое питание. Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, в это время он наиболее активно работает. В связи с этим завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и включать горячие мясное, крупяное, овощное, творожное или яичное блюда, а также молоко, кофе или чай с хлебом и маслом. Обед должен состоять из двух или

трех блюд: борща или супа, мясного или рыбного блюда 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 надолго задерживаются в желудке. При этом дети спят беспокойно и за ночь не успевают полностью отдохнуть.

Продолжительность завтрака и ужина должна составлять 15 минут, обеда — 30 минут. Однако к любым советам нужно подходить индивидуально, изучая и прислушиваясь к потребностям детского организма.

Рекомендуемый вариант режима питания школьника:

Часы приема пищи

Название и время приема пищи

7.00- 7.30

Завтрак дома

10.00-10.15

Второй завтрак в школе

13.00-13.30

Обед в школе или дома

16.00-16.15

Полдник в школе или дома

19.00-19.30

Ужин дома

Часто родителей огорчает то, что дети отказываются есть продукты, которые им необходимы, и требуют то, что едва ли принесет пользу. В этом случае можно посоветовать следующее,

Если ваш ребенок развил в себе склонность к какому-либо виду пищи и хочет ее есть каждый день, позвольте ему, если продукт питателен, но только один раз в день. При следующем приеме пищи кормите его тем, что едят остальные. Если он хочет съесть то, что вы считаете нежелательным, не нужно ему запрещать это есть совсем но необходимо сказать, что это едят в особых случаях. Постарайтесь сделать так, чтобы еда не стала для него запретным плодом, который, как известно, сладок. Никогда:

- не делайте проблему из того, что ваш ребенок не любит какую-то пищу. Любой пищевой продукт можно заменить другим. Например, если ребенок не любит молоко, то необходимый ему кальций он может получить из сыра;
- не говорите; «Съешь всё, тебе это полезно»-. Это звучит так, будто вы предлагаете лекарство. Пусть дети увидят, что вы едите то же самое и с удовольствием;
- избегайте фразы: «Если съешь овощи, получишь мороженое». Ненавистная еда станет еще противнее, запретный плод — еще желаннее, а ребенок поймет, что всё, что нужно сделать, чтобы получить сладкое, -это подкупить вас.

### III. Практическая деятельность родителей (работа в группах)

Составить меню для своего ребенка на один день, учитывая рекомендации по питанию и предпочтения своего ребенка.

### IV. Анкета для родителей (прилагается)

### V. Мудрые мысли о питании

\* Мы живём не для того чтобы есть, а едим не для того чтобы жить

(Сократ).

\* Питаться правильно надо уметь.

\* Разумно есть – долго жить.

\* В питании есть три правила: разнообразие, своевременность, умеренность.

\* Ешь правильно и лекарство не надобно.

\* Даже хороший завтрак не заменит ужина.

\* Не глотай не прожёвывая, не болтай не подумавши.

\* Завтрак съешь сам, половину обеда отдай другу, а ужин отдай врагу.

\* На ужин кефир нужен.

### VI. 10 правил долгожителя (см. презентацию).

Учитель. Я думаю, что сегодня вы получили интересную и полезную информацию о том, как сделать питание наших детей полезным, вкусным и разнообразным. Остается только сделать еще один шаг навстречу здоровью.

Здоровое питание

Анкета для родителей

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)

2. Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, нет.)

3. Когда ужинает Ваш ребенок? (Перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает.)

4. Часто ли ест Ваш ребенок:

- каши;
- яйца;
- молочную пищу;
- конфеты;
- соленья;
- жирную и жареную пищу;
- белый хлеб, булочки, пироги, печенье?

(Да, нет — напротив каждого вида пищи.)

5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко, йогурт, кефир? \_\_\_\_\_

6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за один день? \_\_\_\_\_

7. Часто ли пьет Ваш ребенок:

- газированные напитки;
- соки;
  
- молоко или кефир;
- воду;

- минеральную воду;
- чай;
- кофе;
- компот;
- настой из трав?

(Да, нет — напротив каждого вида пищи.)

8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна для здоровья? (Да, нет.)

9. Каков, по Вашему мнению, вес Вашего ребенка? (Нормальный, недостаточный, избыточный.)