

Заочная конференция «Правильное питание – залог здоровья»

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

Задачи:

развивать представления родителей о правильном питании, его значимости для здоровья детей;

формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни и поведения;

воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей;

путем анкетирования получить данные о характере домашнего питания дошкольников;

дать рекомендации по правильному питанию детей.

Анкетирование родителей.

Конкурсы: «Любимое блюдо», фото конкурс «Твое здоровье - в твоей тарелке».

Как вы уже догадались, сегодня мы поговорим о питании наших детей. Своё собрание я хотела бы начать с такого афоризма:

«Чем проще пища, тем она приятнее – не приедается, тем здоровее и тем всегда и везде доступнее.»

Л.Н. ТОЛСТОЙ

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. Но что же полезно, а что не очень для ребёнка школьного возраста?

Один известный автор сказал, что для детей нужно питать так же, как и взрослых, только лучше. Эти слова как нельзя лучше характеризуют правильный подход к питанию школьников. Рациональное питание любого человека предполагает баланс количества, качества и своевременности, то есть продукты, употребляемые в пищу, должны наиболее полно и своевременно обеспечивать организм необходимыми аминокислотами и

микроэлементами для его нормальной жизнедеятельности. Для ребёнка это особенно важно!

Ещё в древности было известно, что правильное питание есть непереносимое условие долгой жизни. Современные учёные выяснили, что основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, нарушение режима питания. Нарушения в питании ведут к потере внимания, слабости и быстрой пере утомляемости ребёнка, ухудшению работы мозга, снижению иммунитета, хроническим заболеваниям. По данным всероссийской диспансеризации детского населения 2002 года (диспансеризация проходит 1 раз в 10 лет) из 30 млн. 400 тыс. детей болезнями органов пищеварения страдают 24,7%. Статистика неутешительная.

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. Перед собранием мы провели анкетирование родителей нашего класса. Вот такие результаты у нас получились:

Завтракает ли ваш ребёнок?

Из каких продуктов состоит завтрак?

Бутерброд, омлет, каша, йогурт, хлопья с молоком, чай.

Сколько раз в день питается ваш ребёнок?

Питается ли ваш ребёнок «мусорной пищей»? (фаст-фуд)

Любимая пища вашего ребёнка? Пельмени, вареники, жареный картофель, пирожки, плов, картофельное пюре, котлеты, тефтели.

Как вы считаете, не соблюдение правила рационального питания, могут каким-то образом повлиять на здоровье вашего ребёнка? Изучив пищевой рацион школьников, я выяснила, что большинство учеников питаются неправильно. Мало поступает в организм ребенка овощей и фруктов, крупяных изделий, рыбных продуктов. Поэтому горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Как относиться к школьному питанию? 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.

Желательно включать в рацион сливочное диетическое масло, сметану. Мясо, молоко, молочные продукты, овощи, фрукты, хлеб школьники должны получать ежедневно. Утром можно дать закуску (салат или сыр, колбасу), затем мясное или рыбное блюдо с гарниром или кашу, творожные или яичные блюда, чай, молоко, кофе, хлеб с маслом. На обед – салат или винегрет, суп, мясо или рыбу с гарниром, компот или сок. В полдник – молоко, кефир, выпечку, фрукты. На ужин – блюда из творога, овощей, яиц и питье. В этом возрасте, к сожалению, дети часто нарушают режим питания, 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!

Итог. 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.

Ждем ваших фотографий и рецептов.

Здоровья Вам и вашим близким.