

## **Родительское собрание на тему «Здоровое питание – здоровые дети»**

**Цель:** формировать представление об организации правильного здорового питания; привить здоровый образ жизни.

**Задачи:**

- 1) выявить проблемы семьи в вопросах здорового питания;
- 2) расширить знания родителей о продуктах здорового и нездорового питания; формировать интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.
- 3) повышать педагогическую компетентность родителей;
- 4) способствовать развитию обмена семейным опытом в воспитании культуры здорового образа жизни;
- 5) развивать творческую активность, умение работать сообща;
- 6) создать атмосферу эмоциональной комфортности.

**Оборудование:**

- карточки - вопросы;
- слайд - презентация «Мы за здоровый образ жизни»;
- выставка литературы по теме родительского собрания;
- выставка рисунков на тему «Полезные продукты»;
- изображение ромашки со словами «Мой ребенок будет здоровым, если я...»;
- презентация работ на тему:  
«Оригинальные рецепты детских блюд для праздников и будней»;
- памятка для родителей «Правила здорового питания».

### **ПЛАН:**

1. Вступительная часть.
2. Защита коллективного проекта на тему «Мы за здоровый образ жизни».
3. Познавательная игра для родителей.
4. Заключительная часть – рефлексия.

## **Вступительная часть**

### **Учитель:**

**Закон “Об образовании” (ст.18) возлагает всю ответственность за воспитание детей на семью, а все остальные социальные институты (в том числе школьные учреждения) призваны содействовать и дополнять семейную воспитательную деятельность.**

- Здравствуйте, уважаемые родители. Все мы хотим, чтобы наши дети вырастая, входили в жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми. Правильное питание ребенка – важнейшее условие его нормального роста и развития, залог здоровья. Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков – актуальная проблема современного общества, поэтому необходимо начинать разговор с детьми о правильном питании с раннего детства. Воспитывать хорошие предпочтения в еде – задача, с которой предстоит справиться взрослым. **Дети учатся у старших по возрасту, и родители должны помнить, что они являются образцом для подражания, а это значит, что мы должны вести активный образ жизни и питаться здоровой и сбалансированной пищей.**

- Выше озвученная проблема заинтересовала наших ребят и они решили провести небольшое исследование.

**Защита коллективного проекта на тему «Мы за здоровый образ жизни»**

### **Обучающиеся:**

(Выступление обучающихся сопровождается слайд – презентацией)

- Девизом нашей работы стали слова:

*Мы думаем, Вы без сомнения знаете,*

*Что пользу приносит не все, что съедаете.*

*Запомним и всем объясним очень ясно:*

*Желудок нельзя обижать понапрасну.*

**Цель проекта:** формирование ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму.

## **Задачи проекта:**

- расширить знания обучающихся начальной школы о продуктах здорового и нездорового питания;
- формировать интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- способствовать развитию творческих способностей, умению работать сообща.

Исследование было решено реализовать в три этапа.

**1 этап.** Подготовительный: определение темы, цели, задач проекта; формирование творческих групп; выбор направлений в работе над проектом:

**2 этап.** Сбор информации и промежуточное обсуждение.

**3 этап.** Анализ достигнутых результатов. Выводы.

- В процессе работы над проектом мы пришли к выводу: большинство современных детей, среди обилия вкусной еды всегда с радостью выбирали бы сладости, чипсы, солёные сухарики и картофель фри, хотя много раз слышали, что эти продукты нельзя назвать полезными для роста и здоровья.

Из большого количества самых вредных для детей продуктов питания мы выделили следующие:

Кола – напиток, содержащий кислоту в таких концентрациях, что за несколько часов способен удалить ржавчину с гвоздя.

Картофельные чипсы в сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками становятся угрозой для желудка малыша. Чипсы и картофель фри обжариваются в масле, которое после каждой жарки никто не меняет. А неоднократное воздействие высоких температур на любые масла приводит к образованию в них токсических веществ, которые разрушают клетки нашего организма.

Газированные напитки и многие конфеты, которые мы так любим, содержат вредные красители, повреждающие слизистую оболочку не только ротовой полости, но и многих внутренних органов.

Сосиски и дешевая колбаса, в составе которых практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса) и соевого белка.

Сегодня учёные утверждают: то, чем питается ребёнок до десятилетнего возраста, оказывает значительное влияние на всю его дальнейшую жизнь. Медицина и государственные органы многих стран уже бьют тревогу. Врачи пытаются оградить от употребления всей этой новомодной еды хотя бы детей и подростков. Все упомянутые выше продукты питания и напитки наносят серьёзный вред нашему здоровью. И уж если нам совсем невозможно отказаться от них, то хотя бы давайте ограничивать себя – употреблять их в небольших количествах и не каждый день. Помните: наше здоровье в наших руках!

### **Познавательная игра для родителей.**

**Учитель:** А сейчас мы предлагаем Вам сыграть в игру «Вопрос – ответ». (Родители делятся на группы, берут карточки с заданиями и отвечают на вопросы)

#### **1. Какие основные питательные вещества можно найти в продуктах питания и какого их значение в жизнедеятельности организма?**

Обсуждение вопроса родителями.

- Организму ребенка необходимо получение различных питательных веществ, которые можно найти в продуктах питания. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода, клетчатка - все это относится к питательным веществам. Они являются самыми важными компонентами пищи для здоровья человека.

Белки необходимы для роста, восстановления и замещения тканей организма. Содержатся в бобовых (бобы, чечевица, горох) и крупах, а также в мясе, рыбе и молочных продуктах.

Жиры необходимы как запас энергии. Они дают организму больше калорий, чем любые другие вещества. Содержатся в продуктах животного происхождения, в молочных продуктах и яйцах, в домашней птице, маргарине, оливковом, кукурузном и подсолнечном масле, а также в рыбе.

Углеводы главный источник энергии. Содержатся в злаках, крупах, корнеплодах в виде натуральных Сахаров и крахмала.

Клетчатка способствует нормальной функции кишечника.

Минеральные соли активно участвуют в процессе обмена веществ. Также они необходимы при формировании таких структур, как скелет и зубы. Содержатся в яйцах, рыбе, мясе, фруктах и овощах.

Витамины нужны организму для регуляции обмена веществ и образования энергии из углеводов в жиры. Содержатся в сырых овощах и фруктах.

Вода — необходимый компонент жизнедеятельности организма ребенка. Процесс пищеварения и всасывания в кровь питательных элементов происходит в жидкой среде. Недостаток воды в организме может привести к нарушению работы всех внутренних органов.

## **2. Как должно выглядеть меню ребенка на несколько дней?**

Ребенок должен обязательно каждый день получать свежие овощи или свежие фрукты. Продукты, из которых мы готовим еду для ребенка, должны быть качественные. Нельзя использовать подпорченные продукты, даже если они будут проходить тепловую обработку. Малыш должен получать достаточно жидкости в течение всего дня: компот, чай, сок, кисель, морс, молоко, кефир и конечно воду.

Вот несколько вариантов меню на день.

### **1-й день**

*Первый завтрак.* Чай сладкий, каша овсяная на молоке.

*Второй завтрак.* Бананы, сок.

*Обед.* Суп гороховый, котлеты рыбные паровые, салат из свежих овощей, компот.

*Полдник.* Печенье с молоком.

*Ужин.* Курица отварная, пюре картофельное, салат овощной (капуста, яблоко, морковь, растительное масло), компот из кураги.

*Перед сном.* Кефир.

### **2-й день**

*Первый завтрак.* Суп молочный с лапшой, какао-напиток на молоке.

*Второй завтрак.* Яблоко, йогурт, сок.

*Обед.* Суп свекольный, картофельное пюре, фрикадельки с подливкой, кисель.

*Полдник.* Кефир «Снежок», булка сдобная.

*Ужин.* Вареники творожные со сметаной, чай с ромашкой.

*Перед сном.* Кефир.

### **3-й день**

*Первый завтрак.* Кофейный напиток на молоке, зеленый горошек отварной, омлет.

*Второй завтрак.* Йогурт фруктовый, виноград, сок.

*Обед.* Суп-пюре, салат из капусты и моркови с растительным маслом, рагу овощное с мясом, компот.

*Полдник.* Булочка с яблочным джемом, кисломолочный напиток.

*Ужин.* Творожная запеканка с повидлом, чай с молоком.

*Перед сном.* Теплое молоко.

**4-й день** *Первый завтрак.* Чай с ромашкой сладкий, запеканка творожная с изюмом, сметана или джем.

*Второй завтрак.* Груша, печенье, сок.

*Обед.* Суп с рисовой крупой, икра кабачковая, птица отварная, рис отварной с овощами тушеными, компот.

*Полдник.* Вафли с молоком.

*Ужин.* Салат летний, плов, чай с молоком.

*Перед сном.* Кефир.

### **5-й день**

*Первый завтрак.* Чай сладкий с молоком, манная каша на молоке, хлеб и маслом.

*Второй завтрак.* Йогурт, апельсин, сок.

*Обед.* Борщ, котлета рыбная, пюре картофельное, кисель.

*Полдник.* Молоко, булка домашняя.

*Ужин.* Каша рисовая молочная с изюмом, паста шоколадно-ореховая, чай с сахаром.

*Перед сном.* Кефир.

### **6-й день**

*Первый завтрак.* Чай сладкий с лимоном, каша молочная, бутерброд с сыром.

*Второй завтрак.* Отварное яйцо, яблоко, сок.

*Обед.* Суп с лапшой на курином бульоне, винегрет, лапшевник с мясом, с соусом, кисель.

*Полдник.* Печенье витамин, йогурт питьевой.

*Ужин.* Каша пшенная с тыквой, чай с лимоном.

*Перед сном.* Теплое молоко.

### **7-й день**

*Первый завтрак.* Какао на молоке, каша гречневая молочная жидкая.

*Второй завтрак.* Банан, сок.

*Обед.* Рассольник, салат морковный, голубцы ленивые, компот из сухофруктов.

*Полдник.* Оладьи с яблочным джемом, кисломолочный напиток.

*Ужин.* Блинчики с фруктовой начинкой, чай с молоком.

*Перед сном.* Кефир.

### **3.Какие полезные блюда Вы готовите своим детям? Поделитесь своими рецептами.**

Обсуждение вопроса. Презентация родителями своей работы.

### **4.Соблюдаете ли Вы режим питания своего ребенка? Сколько приемов пищи Вы планируете в течение дня?**

Обсуждение вопроса родителями.

- Режим питания важен в любом возрасте, но его значение особенно велико для детей и подростков. В это время происходит активный рост организма. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и благоприятную почву

для возникновения различного рода нарушений как физического, так и психологического здоровья.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня, вот почему в младшем школьном возрасте, учитывая особенности пищеварительной системы детей, предусматривается 4-5 приемов пищи через каждые 3-4 часа.

### Учитель:

**Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует** (Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора)

**Зелёный свет — еда без ограничений** — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400г в сутки овощей и фруктов.

**Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты** — только обезжиренные

и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

**Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия.** Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.



*Полноценное и правильно организованное питание* — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Рефлексия (отражение чувств, ощущений, эмоций)

### Обучающиеся:

- Сейчас мы предлагаем Вам взять по одному лепестку нашей ромашки, в середине которой написаны слова «Мой ребенок будет здоровым, если я...» и продолжить эту фразу.

Родители записывают свои предложения и вместе с детьми прикрепляют лепестки к цветку.



## Учитель:

- Какие открытия вы для себя сделали?

- Является ли для вас интересным и полезным изученный материал?

Родители высказывают свои чувства, эмоции и ощущения о проведенной встрече.

В завершении собрания дети раздают родителям памятку:

### **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. Обучающиеся в первую смену в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе, в 14:30—15:30 — после окончания занятий — обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома).

Обучающиеся во вторую смену в 8:00—8:30 должны получать завтрак (дома), в 12:30—13:00 — обед (дома, перед уходом в школу), в 16:00—16:30 — горячее питание в школе (полдник), в 19:30- 20:00-ужин (дома).

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 обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.

7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

8. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

*Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 – 20% из белков, на 20 – 30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.*

***Пища плохо усваивается (нельзя принимать):***

- Когда нет чувства голода.
- При сильной усталости.
- При болезни.
- При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе.
- Перед началом тяжёлой физической работы.
- При перегреве и сильном ознобе.
- Когда торопитесь.
- Нельзя никакую пищу запивать.
- Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.

**Рекомендации:**

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;

- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

**Здоровое питание** – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

**А также...**

Умеренность.

Четырёхразовый приём пищи.

Разнообразие.

Биологическая полноценность.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

#### **Список литературы:**

1. Влощинский П.Е., Позняковский В.М., Дроздова Т.М. Физиология питания: учебник; 2007г.
2. Левашова Е.Н. «Вкусно и быстро», 2008г.
3. Михайлов В.С. и др. «Культура питания и здоровья семьи», 2002г.
4. Парахонский А.П. «Актуальные проблемы рационального питания населения», 2003 г.
5. Пшендин А.И., Петленко В.П. « Рациональное питание», 2007г.
6. Эддар А. «Трактат о питании», 2005г
7. <<http://www.pitanieplus.ru/>> - сайт «Питание+»