**Родительский лекторий**

**на тему**

***«Правильное питание – залог***

 ***здоровья учеников»***

**Цель:**

способствовать просвещению родителей в вопросах сохранения здоровья детей

через правильное питание.

**Задачи:**

Формирование у родителей представления о значимости правильного

питания детей как составной части культуры здоровья.

Воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей.

Путем анкетирования получить данные о характере домашнего

питания школьников;

Дать рекомендации по правильному питанию детей.

**Оборудование:** компьютер, проектор, презентация, анкета .

**Ход мероприятия**

***1.Организационный момент*.**

Родители делятся на 4 группы.

***2.Основная часть.***

Сегодня мы поговорим о питании наших детей.

Хочется начать со слов:

***«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 непременное 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.

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.

Мы провели анкетирование родителей наших классов.

Вот такие результаты у нас получились:

Завтракает ли ваш ребёнок?

да – 82%

иногда – 15%

нет – 3%

Сколько раз в день питается ваш ребёнок?

3 раза – 3%

3-4 раза – 10%

4 раза – 57%

4-5 раз – 12%

5 раз – 18%

Питается ли ваш ребёнок фаст-фудом?

да – 3%

нет – 38%

иногда – 59%

Любимая пища вашего ребёнка?

Картофель, блины, плов, курица, котлеты, тефтели.

Как вы считаете, не соблюдение правила рационального питания, могут каким-то образом повлиять на здоровье вашего ребёнка?

да – 97%

нет – 3%

не знаю – 0%

Изучив пищевой рацион школьников, выяснили, 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 влияния интенсивной познавательной информации, сложности школьного обучения. Вот почему так важно обеспечить школьников и подростков полноценной пищей, правильно организовать режим питания.

Принципы рационального питания.

Чтобы быть рациональным, питание ребёнка должно отвечать следующим основным принципам:

Рацион питания детей по энергетической ценности должен покрывать их энергетические затраты.

Рацион питания ребёнка должен быть сбалансирован по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.

Ребёнок должен получать все группы продуктов, т.е. рацион должен быть разнообразным.

Пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в РФ.

Необходимо также учитывать индивидуальную особенность детей, в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд.

Важное внимание должно уделяться соблюдению режима питания.

Питание подростков должно быть четырёхразовым, со следующим распределением пищи:

завтрак - 30%,

обед - 40% - 50% ,

полдник - 10%,

ужин - 15% - 20%.

Последний приём пищи должен быть за 1,5 - 2 часа до сна. Интервалы между приёмами пищи должны для здорового ребёнка составлять около 4 часов. Ребёнок должен есть, не торопясь, хорошо пережёвывать пищу. Для завтрака и ужина достаточно по 15-20 минут, для обеда-20-25

**Модель рационального питания.**

Здоровое питание – это питание, сбалансированное по соотношению: углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на неё, вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.

**Зерновые продукты.**

Основание пирамиды образуют цельно - зерновые продукты, значение которых часто недооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное. Признайтесь, часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? А их в ежедневном рационе должно быть от 6 до 9 порций! 1 порция зерновых продуктов - это 1 ломтик цельно - зернового хлеба или 1,5 чашки приготовленной пасты, или 1,5 чашки приготовленного риса. Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в овощах и фруктах. Конечно, определенный процент населения ест на завтрак мюсли, но все же стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные блюда, как каши с различными добавками - грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и крайне полезно. Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булки, торты.

**Овощи и фрукты.**

Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты (2 отдельные группы). Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций. Фруктов - от 3 до 5. 1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1,5 чашки сока, или 1 чашка сухофруктов. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста.

**Мясные продукты.**

В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба. Кстати, к этой же группе (а не к группе молочных продуктов) диетологами отнесен творог. Таких продуктов следует потреблять от 4 до 8 порций (1 порция: 30 г приготовленного мяса, птицы или рыбы, 1 чашка бобов, гороха или чечевицы, 1 яйцо или 2 белка, 30-60 г обезжиренного сыра, 1 чашка обезжиренного творога). В мясе содержится железо, которое является иммуномодулятором, витамины группы В (в основном в свинине). А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мяса в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно! Чтобы получать в достаточном количестве микроэлемент селен, ешьте морепродукты (источник кислот омега-3 и омега-6). Обратите внимание: витамины и микроэлементы из разных типов продуктов усваиваются с разной интенсивностью.

**Молочные продукты.**

Каждый день на Вашем столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира). Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез).

**Жиросодержащие продукты.**

И на самом верху пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено.

**Вывод.**

Для нормальной жизнедеятельности школьнику необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часа. В течение учебного дня школьнику нужно получить до 55-60% суточной калорийности рациона. Поэтому ребёнку в школе необходимо полноценное горячее питание.

Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ.

Если прислушиваться к советам по правильному питанию для школьников, то ваш ребенок будет хорошо учиться и всегда находиться в прекрасном расположении духа.

***Составление примерного меню на день.***

- Уважаемые родители! Вы сегодня много послушали о правильном питании.

- Я предлагаю вам составить примерное меню на день.

Путём совместной деятельности у нас с вами получились следующие результаты:

Завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но, ни в коем случае однообразным.

Примерное меню завтрака:

1. Каша. (яйца, творог, овощи, картофель)

2. Хлеб с маслом.

3. Чай сладкий (кофе, молоко, какао, чай с молоком)

Примерное меню на обед:

Как правило, на обед подается горячая пища:

1. Суп

2. Биточки (котлета рыбная, мясная, гуляш и т.д.)

3. Пюре (гарнир из овощей или крупы)

4. Компот из сухофруктов, сок, напиток, чай.

5. Хлеб.

На полдник можно есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком, молоком, кефиром, фрукты, ягоды

Примерное меню на ужин:

Ужин - последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

запеканки

творог

омлет

кефир

простоквашу

**Вывод**

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.

***Ответы родителей на актуальные вопросы по здоровому питанию.***

- Уважаемые родители, для каждой группы я приготовила весьма актуальный вопрос по здоровому питанию. Обсудите ваши ответы в группе и выступите.

**1 группа:** «Следует ли заставлять ребёнка есть через силу или отказывать ему в

приёме пищи перед сном?»

(Заставлять нельзя. Оценивая своё желание поесть, ребёнок прислушивается к потребностям своего организма.)

**2 группа:** «Обязательно ли детям в возрасте 6— 10 лет есть первые блюда?»

(Да. Употребление только второго блюда не вызывает достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале,

подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. С течением времени такое неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения.)

**З группа:** «Ваш ребёнок отказывается завтракать, а вы считаете, что утром обязательно надо поесть. Так ли это?»

(Если ваш ребёнок получает необходимые питательные вещества в течение дня, отказ от завтрака не должен повредить здоровью. Но это может повлиять на его

успеваемость в школе. Ведь для организма пища — это источник энергии.)

**4 группа:** «Что лучше: поесть основательно или перекусить?»

(Надо определить самим, какой способ питания больше по душе. Часто и

понемногу перекусывая, вы обеспечиваете организму постоянный приток энергии и

питательных веществ. Такое питание обычно подходит очень активным и занятым

людям. Если у вас серьёзные заболевания желудочно-кишечного тракта или,

например, диабет, предпочтительнее питаться часто и понемногу. В то же время при

частом перекусывании можно просто переесть. Безусловно, гораздо важнее

обращать внимание на то, когда вы едите, поэтому, употребляя полноценные блюда,

легче составлять и правильный рацион питания)

Продолжите, пожалуйста, фразу "Пища для детей должна быть…" (вопрос из анкеты)

**Заключительное слово учителя.**

Ребёнок должен получать пищу 4-5 раз в день. Поэтому горячее питание в школе для ребёнка просто необходимо. И лучше придерживаться определённого режима питания. Если человек получает пищу в одно и то же время, она лучше усваивается организмом.

Питание должно быть сбалансированным, содержать необходимое количество витаминов и минералов. Необходимо пить много воды, также положительное влияние имеют цитрусовые и зелёный чай.

Каждому из нас стоит помнить, что полноценное питание наших детей в самый ответственный период их физического формирования и роста личности - это главный путь здоровья нации.

Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.

Известная мудрость: "Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть". 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.