

## **РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ. «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ УЧЕНИКА»**

**Цели:** привлечь внимание родителей к проблеме организации здорового питания ребенка; дать рекомендации по его организации.

### **Ход собрания**

#### **I. Организация собрания. Сообщение темы и постановка цели.**

#### **II. Основная часть собрания.**

У ч и т е л ь. С раннего детства необходимо обеспечить полноценное и правильно организованное питание ребенка, являющееся залогом его здоровья. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на развитие ребенка как физическое так и нервно-психическое, питание занимает ведущее место.

Уважаемые родители, дети, посещающие группу продленного дня, обязательно должны получать двухразовое горячее питание: завтрак и обед. Всякое нарушение питания как количественное так и качественное (а некоторые из вас считают, что ребенку можно дать лишь бутерброд, чипсы и т. п.), отрицательно влияет на здоровье детей, особенно в период интенсивного роста. Организм ребенка постоянно расходует много энергии, а она ему необходима для деятельности внутренних органов, поддержания постоянной температуры тела.

У детей начальной школы повышенная потребность в двигательной активности. Пища служит основным источником энергии, «строительным материалом» для роста и развития организма. Учеными подсчитано, что для детей в возрасте 7–11 лет энергетические затраты составляют от 2250 до 2550 калорий в сутки, 11–15 лет – от 2850 до 3300 калорий, 15–18 лет – от 3300 до 3800 калорий.

Еще со школьной скамьи вы, пожалуй, помните, что белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода обязательно должны присутствовать в рационе питания в определенном количестве и определенном соотношении. Как недостаток, так и избыток одного из них может привести к нарушениям в развитии организма.

Особенно большое значение имеют белки, как животные (молоко, мясо, рыба, яйца), так и растительные (рис, картофель, гречка, горох, фасоль, свежая капуста). Лучшей усвояемости белков способствуют овощи. Старайтесь мясные и рыбные блюда давать ребенку с гарниром из овощей. При недостатке белков в пище возникают вялость, слабость, похудение, отсталость в росте, снижение иммунитета. При избытке – нарушение обмена веществ, снижение аппетита.

Пища должна содержать и жиры, которые также входят в состав органов и тканей. Без жировой прослойки нарушается отдача тепла организма, снижается иммунитет, да и вкусовые качества пищи без жиров оставляют желать лучшего.

Сливочное масло, молоко, сливки, яйца хорошо усваиваются организмом, к тому же содержат витамины А и Д, так необходимые детскому организму, растительные жиры (подсолнечное масло, оливковое и др.) не содержат витаминов, но в их состав входят ненасыщенные жиры кислоты, тоже необходимые организму.

Главный же источник энергии в организме – углеводы, которые содержатся в растительных продуктах в виде крахмала, – в таких овощах, как картофель, а также в крупах, хлебе, луке или в виде сахара, которого достаточно в фруктах и ягодах.

Растущему организму ребенка нужна и клетчатка, которая составляет оболочки овощей и злаков, для нормальной работы кишечника в рационе питания ребенка должно быть больше овощей: моркови, свеклы, капусты (как свежей, так и квашеной), кабачков,

тыквы, огурцов. Давайте ребенку бахчевые культуры, сливы, яблоки и помните, что овощи и фрукты должны составлять не менее 50–60 % ежедневного рациона и употребляться в любом виде.

Врачи придают большое значение систематическому приему пшеничных отрубей. Оказывается, что в их составе содержится большое количество витаминов группы В, оказывающих самое благоприятное воздействие на нервную систему и практически на все органы и системы человеческого организма. Они выводят из организма холестерин, аллергены, являются стимулятором для кишечника.

Каждый день обязательно давайте детям и сами употребляйте утром натощак и на ночь кисломолочные продукты: кефир, ряженку, варенец. Обращайте внимание, чтобы они были однодневными или двухдневными. А мясо лучше употреблять отварное с отрубным хлебом вчерашней выпечки. Продукты, содержащие калий, содержатся в черносливе, изюме, кураге и печеном картофеле.

Интервалы между приемами пищи должны для здорового ребенка составлять около 4 часов. Перед едой полезны овощные закуски в виде салатов, винегрета, а вот острые закуски, содержащие много перца, горчицы, хрена, для детей нежелательны. Ребенок должен есть, не торопясь, хорошо пережевывать пищу. Для завтрака и ужина достаточно по 15–20 минут, для обеда – 20–25 минут, а для полдника – 5–6 минут.

Вот пример следующего режима питания, рекомендованного педиатром.

#### **Режим питания младшего школьника**

|             |                                                                                                                                                   |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.00        | Завтрак:<br>I блюдо – каша, яйца, творог, овощи, картофель;<br>II блюдо – кофе, молоко, какао, чай с молоком                                      |
| 13.00–14.00 | Обед:<br>первое – суп мясной, овощной или молочный;<br>второе – мясо, рыба, гарнир из овощей или крупы;<br>десерт – фрукты, ягоды, кисель, компот |
| 16.00       | Полдник:<br>кефир, простокваша, молоко, сок, чай с молоком, булочка, печенье, бублик, фрукты, ягоды                                               |
| 19.30–20.00 | Ужин:<br>первое – каши, запеканки, творожные и яичные блюда, котлеты овощные или крупяные;<br>второе – кефир, молоко, сок, чай                    |

### **III. Заключительная часть.**

**У ч и т е л ь.** Если ваш ребенок, 4–5 часов находясь в школе, не принимает пищи, он будет вялым, невнимательным, а значит и учебный материал будет воспринимать хуже.

Ребенок обязательно должен получать завтрак, иначе у него будет кружиться голова, появятся слабость, тошнота, тут уж не до учебы.

Очень важно, чтобы дети обучались правилам поведения за столом, соблюдали гигиенические навыки, были аккуратными. Культура приема пищи прививается детям прежде всего в семье и базируется на принципах и традициях семейного культа трапезы. А дальше, как говорится, «что посеешь, то и пожнешь».

Режим питания должен гармонично сочетаться с режимом занятий, труда и отдыха детей.