

Родительское собрание по теме: «Здоровое питание – здоровые дети»

Цель: формирование у родителей культуры питания как составляющей здорового образа жизни их детей

Задачи:

- дать информацию об основных принципах детского питания;
- раскрыть смысл понятия «здоровое питание»;
- показать, как нарушение режима питания сказывается на здоровье детей;
- дать рекомендации по соблюдению правильного режима питания.

Форма проведения: дискуссионный клуб.

Подготовительная работа: оформление класса, оформить памятку для родителей «Вредные продукты», «Принципы здорового питания».

Оборудование: презентация; плакаты с мудрыми мыслями и полезными продуктами;

памятки; папка, в которой оформлены мудрые мысли по теме собрания.

План проведения:

1. Вступительное слово ведущего. Обозначение проблемы.
2. Игра «Мысль – невидимка»
3. Выступление детей по проблеме собрания.
4. Лекция.
5. Анкетирование «Правильное ли ты питаешься?»
6. Дидактическая игра «Магазин», «Вредные продукты»
7. Выступление медицинского работника.
8. Этап практической деятельности.
9. Итог собрания. Принятие решения собрания.

Ход собрания

Приветствие детей:

Приветствуем всех, кто время нашёл
И в школу на праздник здоровья пришёл.
Зима улыбается пусть нам в окно,
Но в классе у нас и тепло, и светло.
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.
И набираем, естественно, вес.
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.
А с ними порядок, уют, чистота.
Эстетика. В общем, сама красота.
Здоровье свое бережем с малых лет,
Оно нас избавит от болей и бед.

1. Вступительное слово учителя.

Уважаемые мамы и папы! Мы рады вновь видеть у нас в гостях. Как вы уже догадались, сегодня мы поговорим о здоровье наших детей.

“Здоровый образ жизни” включает в себя несколько компонентов. И один из них - очень важный - здоровое питание. Но вся ли пища, которую мы едим, одинаково полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим сегодня (Слайд №2, 3)

2. Игра «Мысль-невидимка». (слайд №4)

Из буквенной неразберихи предлагаю родителям составить слова таким образом, чтобы можно было прочесть предложение.

Буквенная неразбериха: ЗДО, НЕ, БЕЗ, НО, ЗДО, НИЧТО, РОВЬЯ, ВСЁ, РОВЬЕ, ВСЁ (Ответ: «Здоровье – не все, но всё без здоровья – ничто».)

Учитель.

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не все, но всё без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ.

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и школы. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей – забота всех. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

Ну, а каков он, по вашему мнению, здоровый ребенок? (Высказывание родителей).

3. Выступление детей.

Учитель: Ребята, на доске записана пословица, давайте ее прочтем (слайд №5)

“Мельница живет водою, а человек едою”

- Как вы понимаете смысл этой пословицы?

(Ответы детей).

Учитель: Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

- А какой должна быть еда? (Вкусной, разнообразной)

- Почему? (В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины).

Вы видите *пирамиду питания*, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения. Давайте посмотрим, из чего она состоит. (слайд № 6)

(“Пирамида питания” в виде равнобедренного треугольника, разделенного горизонтально на 4 части. В основании пирамиды нарисованы крупы и хлебобулочные изделия; на втором уровне - овощи и фрукты; на третьем - молочные продукты, мясо, рыба; на четвертом (вершина пирамиды) - сахар, соль, сладости).

(Учитель показывает на каждый ярус пирамиды, дети называют, какие продукты питания нарисованы на каждом ярусе пирамиды).

Вывод: Питание должно быть полноценным, т. е. разнообразным.

Учитель: Ребята, к нам кто-то пришел. Кто это? (Карлсон).

Ученик: Здравствуй, Карлсон!

Карлсон: Привет.

Ученик:

Что грустишь ты?

Дай ответ.

Карлсон:

Я обкушался варенья!

А еще было печенье.

Торт и множество конфет:

Очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох. . .

Ох, зачем я ел пирог?.

Ученик: Где же ты сегодня был?

Карлсон:

Слон обедать пригласил.

Отказать ему не смог.

Ох, зачем я ел пирог?

Ученик:

Да, друзья, на первый взгляд,

Стал Карлсончик толстоват.

Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

Карлсон:

Чтобы сесть, нужна кровать,

А до дома не достать.

Кто б на крышу влезть помог. . .

Ох, зачем я ел пирог. . .

Если б я пирог не ел,

То, конечно же, взлетел!

У меня горячий лоб,

А все жадности микроб.

Если бы не было его:

Не случилось б ничего!

Ученик:

Карлсон! Ты не ворчи!

Лучше о еде молчи!

Сам во всем ты виноват:

Ел и ел ты все подряд!

Карлсон:

Я мужчина в цвете лет,

Ну, а вам и дела нет!

Все — настал последний вздох!

Ох, зачем я ел пирог. . .

Учитель:

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда.

В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим.
Надо еще про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
Плюшки, конфеты, печенье, торты
В малых количествах детям нужны.
Запомни, Карлсон, простой наш совет:
Здоровье одно, а второго-то нет!

Карлсон:

Спасибо, ребята!
Теперь буду знать
И строго питанья режим соблюдать.
Без помощи вашей совсем бы засох.
Ох, зачем же я съел тот огромный пирог!

Учитель: - Ребята, какой вывод можно сделать из истории, произошедшей с Карлсоном?

(Питание должно быть *регулярным*).

Учитель: Дети вашего возраста должны питаться 4-5 раз в день в одно и то же время.

А еще питание должно быть *умеренным*.

Умеренность - мать здоровья. Не перегружайте желудок, не переedayте. Ощущение сытости приходит к человеку через 15-20 минут после окончания еды. Поэтому из-за стола нужно выходить, чувствуя легкий голод.

Здоровое питание: (слайд № 7)

1. Разнообразное.
2. Регулярное.
3. Умеренное.

Особое место в системе питания занимают витамины (слайды № 8 – 16)

4.Лекция.

В настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. Ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Ваш ребенок для вас - это ваше будущее, это ваше бессмертие. Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках, в своих потомках. И вы, конечно, хотите, чтобы ваше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но и преумножило их.

Компоненты здорового образа жизни включают: (слайд № 17)

- двигательную активность;
- закаливание;
- рациональное питание;
- соблюдение режима;
- личная гигиена;
- отказ от вредных привычек,
- правильное питание;

И, уважаемые родители, вы должны помнить: то, чему вы научите своих детей, они понесут в свои семьи. А ведь мы хотим, чтобы семьи наших близких были здоровы. Я всегда удивляюсь тому, что каждый знает, что самое дорогое - это здоровье. Но мало кто находит силы за ним следить, когда оно еще есть. Когда заболеем, тогда бежим по больницам, жалуемся, а ведь во многом мы сами виноваты.

Нарушения в состоянии здоровья, вызванные ошибками питания, являются основной причиной смертных случаев. По словам академика АМН Д. Ф. Чеботарева, «питание - практически единственное средство, пролонгирующее видовую продолжительность жизни на 25-40%».

5. Дидактическая игра «Магазин», «Вредные продукты»

10 самых вредных продуктов, от которых стоит отказаться.

1. Леденцы, жевательные конфеты, пастила и мармелад неестественно ярких расцветок.

Помимо зашкаливающего за все разумные рамки количества сахара, в этих сладостях содержатся и особенно опасные для нашего организма красители и ароматизаторы, в буквальном смысле убивающие клетки человеческого организма.

2. Чипсы, картофель фри.

Эти, безусловно, вкусные, продукты вредны не только для фигуры, но и для здоровья вообще, ведь они представляют собой богато сдобренную химическими улучшителями вкуса и специями смесь легкоусваиваемых углеводов и жиров.

3. Газированные напитки.

4. Шоколадные батончики.

Огромное количество сахара, содержащееся в них, очень быстро вызывает привыкание: человек буквально не может и дня прожить без очередного «Марса» или «Сникерса».

5. Колбасы и сосиски.

6. Жирное мясо.

Излишнее количество животного жира ведет к образованию холестериновых бляшек, следствием чего становятся заболевания сердечнососудистой системы.

7. Майонез, кетчуп, фабричные соусы.

8. Продукты быстрого приготовления.

О какой-то пользе данной категории продуктов говорить не приходится: для ускорения приготовления в них добавляют рекордное количество химикатов, что не может положительно сказаться на здоровье употребляющих их людей.

9. Соль.

Нарушения сна, гипотония, отечность – это далеко не все проблемы, возникающие из-за употребления слишком соленой пищи.

10. Алкоголь.

Не стоит верить тем, кто утверждает, что в малых дозах спиртные напитки полезны. Наоборот, даже одна рюмка алкоголя способна помешать усвоению витаминов, нарушить кровообращение.

6. Теоретическая информация для родителей.

(Выступление медицинского работника)

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. К ним, прежде всего, нужно отнести рост и развитие, а также непрерывное обновление тканей (пластическая роль пищи). С пищей доставляется энергия, необходимая для всех внутренних процессов организма, а также для осуществления внешней работы и передвижения. Наконец, с пищей человек получает вещества, которые необходимы для синтеза соединений, играющих роль регуляторов и биологических катализаторов: гормонов и ферментов.

Поэтому основным требованием к питанию является соответствие количества и качества пищи потребностям организма.

Выделяем 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 овощей, фруктов, ягод, разнообразной зелени).
5. Правильная кулинарно - технологическая обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности.

Организм ребенка даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной работе обмен веществ усиливается. Расход энергии колеблется в зависимости от возраста детей.

Восполнить эту энергию можно только за счет питания. Чтобы пища принесла максимальную пользу, она должна содержать все вещества, из которых состоит наше тело: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.

Важнейшим компонентом питания являются белки. Важнейшими источниками *белка* являются следующие продукты: *мясо, рыба, яйца, сыр, молоко, хлеб, картофель, фасоль, соя, горох.*

Недостаточное поступление в организм жира может привести к нарушению центральной нервной системы, ослаблению иммунобиологических механизмов, изменениям в почках, коже, органах зрения.

Углеводы являются основным источником энергии. Людям, занятым умственным или легким физическим трудом, требуется небольшое количество углеводов.

Витамины — это такие вещества, которые совершенно необходимы организму в минимальных количествах для поддержания жизни. Длительное отсутствие витаминов в питании приводит к авитаминозу, но чаще встречаются гиповитаминозы, развитие которых связано с недостатком витаминов в пище; это особенно заметно в зимние и весенние месяцы.

Потребность детского организма в воде выше, чем у взрослого человека, так как рост клеток возможен только при наличии воды.

При приготовлении пищи очень важно учитывать также вид кулинарно-технологической обработки 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.

Вредно, если дети «перехватывают» на ходу кусок хлеба, пирога, котлету и т.д.

Для младших школьников рекомендуется 4-х-разовое, возможно также 5-разовое питание.

Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, так как в это время он наиболее активно работает. В связи с этим завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и включать горячее мясное, крупяное, овощное, творожное или яичное блюдо, а также молоко, кофе или чай с хлебом и маслом. Обед должен состоять из двух или трех блюд: борща 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 долго задерживаются в желудке. При этом дети спят беспокойно и за ночь не успевают отдохнуть.

7.Этап практической деятельности (работа в группах)

Родителям предлагается провести конкурсы по теме родительского собрания. Участники собрания разбиваются на группы. Жюри выбираются из числа родителей и сотрудников школы.

Конкурс «Завтрак для ребенка» (составить меню завтрака для своего ребенка на один день, учитывая рекомендации по питанию и вкусы своего ребенка)

Конкурс «Что нам стоит обед приготовить».

Ведущий. Командам нужно представить меню своего обеда с аргументированием и доказательством выбора продуктов по полезности и питательности. Все ваши мечты изобразите на листе бумаги.

Итог собрания: «Мудрые мысли о питании»:

- Человек нуждается в очень малом количестве пищи, но качество ее должно быть достаточно.

- Людям немного нужно - два фрукта, немного мучного и молоко. Так можно очистить не только нутро. Разве не следует врачам, изучающим меры борьбы против рака и камней в печени, обратить внимание на эту примитивную профилактику?

- Необходимо иметь каждый день какие-то сырые овощи и фрукты.

Обратите внимание!

- Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием!

- «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».

- Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод - в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).

Никогда:

- Не делайте проблему из того, что ваш ребенок не любит какую-то пищу. Никакой вид пищевых продуктов не является сам по себе незаменимым. Например, овощи одного цвета могут заменить друг друга, и если ребенок не любит молоко, то необходимый ему кальций он может получить из сыра.

- Не говорите: «Съешь все это, тебе это полезно». Это звучит так, будто вы предлагаете лекарство. Пусть дети увидят, что вы едите то же самое и с удовольствием.

- Не говорите: «Если съешь овощи, получишь мороженое». Ненавистная еда станет еще противнее, запретный плод еще желаннее, и ребенок поймет, что все, что нужно сделать, чтобы получить сладкое, - это подкупить вас.

Всем присутствующим на собрании выдаются памятки «Вредные продукты», «Принципы здорового питания».

Принятие решения родительского собрания.

Решение родительского собрания.

1. Родителям совместно со своим ребёнком выработать наиболее рациональный режим питания и всячески содействовать его выполнению.

2. Обеспечивать каждого учащегося горячим питанием в школьной столовой.

3. Родительскому комитету контролировать пищевой рацион школьной столовой.

4. Витаминизировать питание учащихся в период инфекционных заболеваний.

5. Воспитывать самопознание у детей, заботу о своём здоровье.

В заключение нашего собрания желаю Вам: «Будьте здоровы».

Конкурсы для родителей:

1. Составить меню на день для семьи.
2. Конкурс «Я знаю вкусы своего ребёнка»
 - Любимая каша
 - Любимый суп
 - Любимый гарнир
 - Напиток
 - Десерт
 - Молочный продукт

(анкетирование детей проводится учителем заранее, анкетирование родителей – на собрании, побеждает тот, у кого больше всех совпадений)