

Муниципальное Общеобразовательное Учреждение
Падунская С.О.Ш.

Родительское собрание на тему:
«Правильное питание- залог здоровья»
Провела классный руководитель 3а
класса Кугаевских Л.И.

С.Падун Заводоуковского городского округа
2011год

Цели

Цели

Обсуждение
проблемы
питания

Помочь
родителям
в организации
правильного
питания
своих детей
в период обучения

Вовлечь родителей
в образовательный
процесс

Вопросы для обсуждения

- Анализ проблемы, ее влияние на здоровье обучающихся.
- Организация рационального питания обучающихся в школе и в семье.
- Режим питания обучающихся младшего школьного возраста.

Форма работы: беседа.

Еще в 60 годы 19 столетия педиатры, проводя изучения состояния здоровья школьников, обнаружили чрезвычайно высокую распространенность нарушения осанки и сколиозов, близорукости, невротических расстройств, склонность к частым простудным заболеваниям. Перечисленные заболевания получили название «школьных болезней».

Несмотря на существенные преобразования материальной базы современных общеобразовательных учреждений «школьные болезни» продолжают сохранять массовый характер. Оздоровление учащихся сложная проблема и решить ее можно только совместными усилиями: медработников, педагогов, родителей и детей.

В период получения общего образования организм обучающихся испытывает повышенные нагрузки, как умственные, так и физические, что связано с большим расходом энергии и с высоким потреблением пищевых веществ.

Нарушение питания в этот период может привести к расстройству жизнедеятельности организма, в том числе возникновению и прогрессированию различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, органов кровообращения, изменением со стороны эндокринной, костно-мышечной и центральной нервной системы.

В рационе обучающегося ежедневно должны присутствовать мясо или рыба, молоко и молочные продукты, сливочные и растительные масла, хлеб и хлебобулочные изделия.

В меню должны обязательно присутствовать свежие овощи, зелень, фрукты, натуральные соки.

Примерный суточный набор продуктов для детей 7 – 10 лет

Наименование продуктов		Наименование продуктов	
Молоко, литр	500	Крупы, макаронные изделия	45
Творог, грамм	40	Мука пшеничная, грамм	25
Сметана, грамм	15	Сахар, грамм	60
Сыр, грамм	10	Кондитерские изделия, грамм	10
Мясо, грамм	140	Масло сливочное, грамм	25
Рыба, грамм	40	Масло растительное, грамм	10
Яйцо, штук	1	Картофель, грамм	200
Хлеб ржаной, грамм	70	Овощи разные, грамм	275
Хлеб пшеничный, грамм	150	фрукты свежие, грамм	150 - 300

При беспорядочном, несвоевременном питании снижается выделение пищеварительных соков, утрачивается аппетит. Школьные годы – это важнейший период в жизни ребенка. Вместо полной свободы движения его ждет сидение часами в вынужденной позе и умственная работа. В условиях школы питание имеет не только оздоровительное, но и большое воспитательное значение. В коллективе оно дает полезные навыки, приучает детей к разнообразной и полезной пище. Гигиеническое воспитание навыков рационального питания наибольшее значение имеет в школьном возрасте, когда активно формируются навыки и привычки.

Однако самая образцовая постановка питания в школе теряет смысл, если условия жизни в семье идут в разрез с требованиями гигиены, и если домашнее питание поставлено неудовлетворительно, то дети приходят в школу, имея отклонения в состоянии здоровья, или они развиваются у них в первые годы учебы. Совершенно недопустимы длительные перерывы в приеме пищи. Если у ребенка будет перерыв между обедом и ужином 5-7 часов, то через несколько недель у него начнутся головокружение, вялость, слабость. Ухудшается внимательность на уроках, станет труднее учиться. Кроме того, после длительного перерыва в еде, ребенок сильно проголодавшись жадно набросившись на еду, сразу может съесть большое количество пищи, плохо ее пережевывая. Такая пища плохо переваривается и не приносит пользы. Желудок в этом случае получает непосильную для него перегрузку и может заболеть.

Важным условием рационального питания является соблюдение режима питания. Под режимом питания понимается количество приемов пищи, интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее в течении дня. Точный и целесообразный режим питания создает лучшие условия для усвоения пищи.

Детям школьного возраста рекомендуется 4-5 разовое питание с интервалами между приемами пищи 3-4 часа. Наиболее целесообразным считается следующее распределение по времени употребление пищи в течение дня:

7-30 – 8-00 – завтрак (20% рациона)

10-00 – 10-30 – школьный завтрак (15-20 % рациона)

13-00 – 13-30 - обед (35% рациона)

16-00 – 16-30 – полдник (10 % рациона)

19-00 – 19-30 – ужин (20% рациона)

Энергозатраты организма ребенка увеличиваются при интенсивной умственной деятельности, усиленных занятиях физкультурой и спортом. Особенно большое значение для растущего организма имеет достаточное содержание в пище белка. В рационе детей и подростков белок животного происхождения должен составлять не менее 50% от общего количества белка в рационе, а при повышенной нагрузке его количество необходимо повышать до 60%. При дефиците белка могут возникать переутомление, снижение работоспособности, ухудшение успеваемости.

Нельзя!

Есть на ходу, во время приготовления уроков или игр, острые специи, чебуреки, гамбургеры

Опасно!

Каждый день газированные напитки, «Пепси-кола», «Спрайт», «Фанта», «Твикс», «Сникерс», пирожные, мороженое.

Можно!

Зефир, пастила, сливочная помада, мел, печенье «крекер», галеты.

Будьте здоровы!

Рефлексия собрания.

Обмен мнениями

родителей об

услышанном в ходе

собрания.