



Родительское собрание
«Правильное питание детей»



Человек есть то, что он ест.

Г. Гейне

Установлено **ухудшение состояния здоровья** и **снижение функциональных возможностей** современных детей по сравнению с их сверстниками второй половины XX века.

Выявлены **причины** выраженного **утомления** школьников от образовательных нагрузок:

- увеличение объёма материала из-за уменьшения учебной недели;
- интенсификация процесса обучения;
- нарушение питания детей и подростков.



Неправильное и неполноценное горячее питание детей и подростков было отмечено как основной и самый мощный здоровьеразрушающий фактор



Неправильное питание

- создаёт большой дефицит микроэлементов и витаминов, снижает функциональные резервы организма,
- способствует высокому эмоциональному напряжению, несформированности коммуникативных качеств, распространённости появления вредных привычек.

- Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей и подростков хронических заболеваний.
- Ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения.
- По мере взросления детей распространённость гастритов возрастает в 19 раз, заболеваний щитовидной железы - в 6 раз.



Принципы рационального питания.

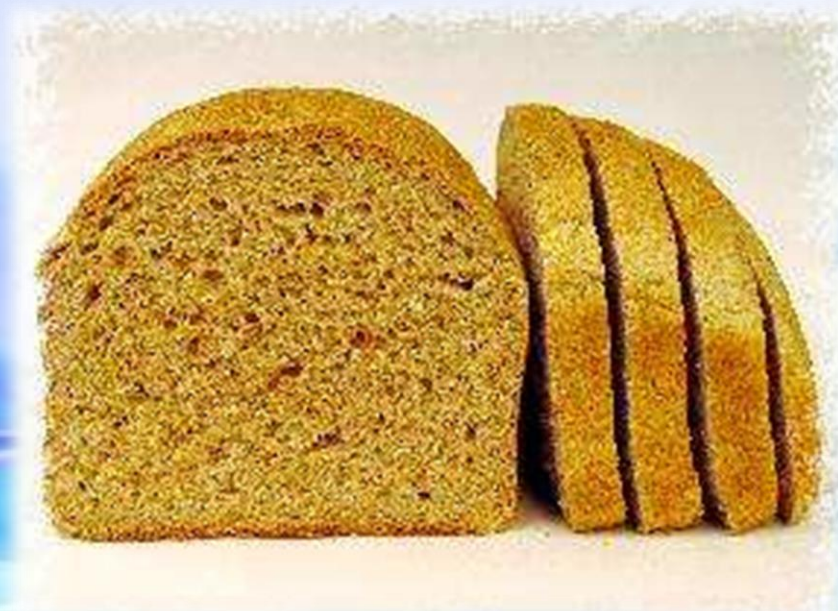
- Рацион питания должен покрывать их энергетические затраты.
- Рацион питания должен быть сбалансирован по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам.
- Рацион ребёнка должен быть разнообразным.
- Пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам.
- Необходимо также учитывать индивидуальную особенность детей, в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд.
- Важное внимание должно уделяться соблюдению режима питания.

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



Первый кирпич пищевой пирамиды - зерновой

Основание пирамиды образуют цельнозерновые продукты: каши - гречневая, овсяная, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов.



- Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е.
- Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булki, торты.



Кирпичи второй и третий – овощной и фруктовый.



- Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций.
- Фруктов - от 3 до 5 порций.
- Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста.

Кирпич четвертый пищевой пирамиды – МЯСНОЙ

- Нежирное мясо, птица, рыба.
- К этой же группе диетологами отнесён творог.

В мясе содержится железо, витамины группы В (в основном в свинине). Сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мяса в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно!



Кирпич пятый пищевой пирамиды – МОЛОЧНЫЙ

- Молочные продукты - источник витаминов А и Е. Обезжиренное молоко или обезжиренный йогурт, кефир.

Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез).



Кирпич шестой пищевой пирамиды – **жиросодержащий, но не жирный**

- 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.



Правильное питание - это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, в том числе холестерина, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.



Вопросы для родителей:

1. Следует ли заставлять ребёнка есть через силу или отказывать ему в приёме пищи перед сном?
2. Обязательно ли детям в возрасте 6— 10 лет есть первые блюда?
3. Ваш ребёнок отказывается завтракать, а вы считаете, что утром обязательно надо поесть. Так ли это?
4. Что лучше: поесть основательно или перекусить?



Решение родительского собрания.

- Родителям совместно со своим ребёнком выработать наиболее рациональный режим питания и всячески содействовать его выполнению.
- Обеспечивать каждого учащегося горячим питанием в школьной столовой.
- Витаминизировать питание учащихся в период инфекционных заболеваний.
- Воспитывать самопознание у детей, заботу о своём здоровье.