

Родительское собрание по теме «Правильное питание детей дома»

Цель: способствовать просвещению родителей в вопросах сохранения здоровья детей через правильное питание.

Задачи:

1. формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.
2. Воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей.
3. Дать рекомендации по правильному питанию детей.

Оборудование: компьютер, проектор, презентация, распечатанные памятки и буклеты для родителей, листочки с напечатанными вопросами для обсуждения.

Подготовительная работа: собрать необходимую информацию по теме собрания, сделать презентацию, оформить и распечатать памятки для родителей, напечатать вопросы для обсуждения.

Ход собрания.

1.Организационный момент.

...Все родители садятся за сдвинутые к середине парты в виде круга.

2.Основная часть.

Разговор о правильном питании

Слайд №2

Слайд №3

Питание детей обеспечивается взаимодополняемыми продуктами животного и растительного происхождения, богатыми питательными веществами (белком, витаминами, минеральными солями, клетчаткой и др.). Рацион питания ребёнка должен обеспечивать равновесие между высококалорийными и низкокалорийными продуктами, а также равновесие между питательными.

Во избежании нарушения обмена веществ нельзя включать в рацион питания детей следующие продукты:

- жевательную резинку, чипсы, сухарики;
- копчёности;
- острые блюда и специи;
- газированные напитки;
- майонез промышленного производства.

Слайд №4

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.

Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой. (слайд 9)

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.

(слайд 10)

- 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.

Кирпичи 2-ой и 3-ий - овощной и фруктовый. (слайд 11)

- 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.

Кирпич 4-ый пищевой пирамиды – мясной. (слайд 12)

- 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.

Кирпич 5-ый пищевой пирамиды – молочный. (слайд 13)

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).

- Уважаемые родители! Наш класс решил поучаствовать в исследовательском проекте «Молоко и молочные продукты», чтобы привлечь особое внимание детей к столь важному продукту, который, кстати, не все употребляют в нужном количестве. Вы можете тоже принять в нём участие и проявить инициативу. Будем очень рады!

Кирпич 6-ой пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный. (слайд 14)

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. (слайд 15)

- 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.

Слайд №5

Советы родителям о необходимости здорового питания воспитанника

- Ребёнок должен есть разнообразные пищевые продукты.
- Ежедневный рацион ребёнка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания, а в течении недели не менее - 30

- КАЖДЫЙ ДЕНЬ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ РЕБЁНКА ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ: сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты.

Ряд продуктов: рыба, яйца, творог, сметана и другие кисломолочные продукты, сыр - необязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно. Ребёнок должен питаться не менее 4 раз в день.

Слайд №6

Как приучить ребёнка к здоровой пище?

Одним из самых важных шагов в воспитании здорового ребёнка – это организация правильного питания дома. Родители должны правильно подбирать пищу и помочь ребёнку выработать положительное отношение к здоровой пище. Дети должны этому учиться в первую очередь на примере взрослых, окружающих их.

Слайд №7

Пример родителей

- Чтобы дети любили полезную пищу, нужно, чтобы её любили родители.
- Никогда ребёнок не будет есть отварную свеклу, если мама даёт ему свеклу, а для взрослых подаёт оливье.
- Родители должны приучать себя к правильному питанию и быть примером для своих детей.
- Стоит лишь перестать экономить на своём здоровье и здоровье малыша, хотя бы частично отказаться от «западной модели питания» и вспомнить, чем вас кормили в детстве.

Слайд №8

Советы родителям:

Не кормите ребёнка насильно!

Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности пищевых веществ и калорий.

Слайд №9

Что должен знать родитель?

- Если ребёнок отказывается есть не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не всё едите. Попробуйте изменить рецепт.
- Чистую питьевую воду ребёнок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.

Слайд №10

Овсяная каша	Овсянка содержит большое количество витамина Н, который чудесным образом влияет на самочувствие ребёнка и его кожу. В ней содержатся также витамины В, РР, С, и микроэлементы, так необходимые для здоровья наших детей.	Слизь овсянки , образующаяся при варке, очень полезна, она вымывает из желудка токсины и микробы.
Гречневая каша	В гречке содержится большое количество растительного белка, много солей магния, калия, фосфора, много железа, так необходимого для поднятия гемоглобина.	При пониженном гемоглобине дети и взрослые становятся вялыми и часто болеют. Это означает, что гречневая каша должна стать неотъемлемой частью рациона вашего малыша.
Рисовая каша	В рисовой каше содержится растительный белок – её даже называют “вегетарианским мясом”.	Рисовая каша хорошо усваивается организмом человека и широко применяется в диетическом питании.
Перловая каша	Перловка содержит кроме витаминов и минералов, незаменимую аминокислоту – лизин являющуюся строительным материалом для синтеза всех белков организма.	Лизин успешно борется с вирусом герпеса. Так что, думаю, перловая каша стоит нашего внимания.

Слайд №11

Рекомендации по правильному питанию для родителей

- Старайтесь питаться правильно;
- Принимайте пищу в одно и то же время;
- Сделайте рацион питания разнообразным и сбалансированным;
- Питайтесь едой собственного приготовления, а не полуфабрикатами;
- Ешьте не позднее, чем за два часа до сна;

- При покупке продуктов питания смотрите не только на цену, но и на срок годности, состав, производителя;
- Не употреблять продукты, содержащие ГМО и пищевые добавки.

- 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. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же, наоборот, ускорить ее появление. Поэтому в вопросах питания ребенка родители должны проявить максимум внимательности и настороженности.

Наш разговор подошёл к концу, а сейчас мы переходим к самому интересному моменту нашего собрания – это «Мастер – класс» от родителей «Как сделать кашу привлекательной», и «Интересный бутерброд»

Подведение итогов