

## Родительское собрание 3б класс

**Тема:** «*Здоровое питание младших школьников*»

**Задачи:** развивать представления родителей о правильном питании, его значимости для здоровья детей;

формировать представление о том, что **здоровье** человека во многом зависит от его образа жизни и поведения;

воспитывать ответственное отношение **родителей к здоровью детей**;

«Человек рождается **здоровым**, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей»

Гиппократ

«Уважаемые **родители!** Мы очень рады видеть вас. Тема собрания звучит так: «*Здоровое питание младших школьников*».

Надеюсь, вам будет интересно узнать, почему именно **питание** стало темой нашего **собрания**? А как вы думаете? Ваши предположения?

(Ответы родителей).

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

Мы чаще всего **питаемся** тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному **питанию**. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры **питания** вашего **ребенка**. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее **здоровье**. Важно правильно организовать **питание** детей.

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма, носят ритмичный характер. Режим **питания** важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

Регулярное **питание** призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в **школьном** возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

**Питание** должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности.

Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

\* В рацион ребёнка необходимо включать все **группы продуктов: мясные, молочные, рыбные, растительные**;

\* Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку «распробовать» вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.

\*Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой. Помните: “Когда я ем- я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

«*Нужны ли ребенку каши?*».

Каша вообще является началом пищевой цепочки. Это ли не повод, убеждающий в необходимости включения каш в **питание детей**. Сразу же отмечу, что не стоит увлекаться рафинированными кашами, они во многом проигрывают своим так сказать неочищенным **собратьям**. Каши, сваренные из нерафинированных круп, содержат намного больше витаминов и других полезных веществ. Поэтому настоятельно рекомендуется готовить ребенку каши, которые требуют приготовления не менее 20 минут. Именно они принесут наибольшую пользу.

**Полезные каши для детей.**

Теперь рассмотрим особенности, которыми обладают разные каши, чтобы целенаправленно включать их в меню малышек.

-Как вы думаете, какая самая полезная каша?

(Ответы родителей)

Чрезвычайно полезной по высокому содержанию растительных белков и набору витаминов **группы В**, а также магния, железа, калия и фосфора является гречневая каша. Приготовленная в сочетании с молоком, она вполне может заменить в детском рационе мясо. Большой плюс этой каши также в том, что она безглютеновая. Глютен – это вещество вызывающее расстройство желудка.

Рисовая каша также не содержит глютена и по своему составу хорошо подходит детям склонным к аллергии. Белок, содержащийся в рисе, по своему составу близок к животному, поэтому рисовую кашу считают *«вегетарианским мясом»*. Она хорошо зарекомендовала себя при проблемах с желудочно-кишечным трактом (*но не при запорах*). Перловая каша способна вывести из организма вредоносные токсины. А еще одной ее важной ценностью является наличие в ее составе лизина. Именно это вещество успешно борется с вирусом герпеса. Чем не повод включить ее в рацион малыша один раз в неделю.

Кукурузная каша богата клетчаткой, поэтому препятствует процессам брожения и гниения в кишечнике. Не содержит глютен. Она вполне уместна в детском меню.

Начиная с 3-летнего возраста, диетологи рекомендуют вводить в рацион **питания пшеничную кашу**. Она содержит большое количество полиненасыщенных жиров, а также витамин А. Пшено оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, уменьшает утомляемость детского организма.

Исходя из перечисленного, каши просто необходимы детям!

— А что на ваш взгляд вредно для ребенка?

(Ответы родителей).

Врачи – диетологи всего мира сошлись в перечне самых вредных продуктов для человека.

- **Сладкие газированные напитки.** Созданы вовсе не для удаления жажды, а для её вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее 5 чайных ложек.
- **Картофельные чипсы**, особенно приготовленные не из цельного картофеля, а из пюре. В сущности это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.
- **Сладкие батончики.** Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивают высочайшую калорийность и желание есть снова и снова.
- **Сосиски, сардельки, варёная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами.** В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка, которые маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.
- **Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.**

Таким образом, сегодняшняя ситуация с состоянием питания российских школьников вызывает тревогу по целому ряду причин.

- Часть детей страдает от неполноценности рациона питания.
  - Дети, а иногда и родители, не демонстрируют грамотного, сознательного отношения к режиму питания.
  - Организация питания в некоторых школах иногда оставляет желать лучшего и многие дети избегают пользоваться услугами школьных столовых.
- О здоровом питании вашего ребёнка надо начать беспокоиться уже сегодня.

### **Практикум «Ключи к здоровому питанию».**

Практикум ведётся в группах. Родители объединяются по 3 человека.

**Рациональное меню.** Практикум по составлению меню выходного дня.

**Задание:** составить меню завтрака, обеда, полдника, ужина.

**Условия:** пища должна быть питательной, вкусной, не слишком дорогой на приготовление её должно затрачиваться не очень много времени.

Обсуждение составленных меню.

**Учитель:** Уважаемые родители! На занятиях внеурочной деятельности, Ваши дети проходят курс «Разговор о правильном питании»(программа разработана кампанией «Нестле»), мы только начали такую работу, а Ваши дети уже могут составить рациональное меню. (Демонстрация рабочих тетрадей).

**Составление копилки вопросов.**

Родители обдумывают ответ на вопрос: «Что вы хотели бы ещё узнать о питании детей?». Ответы записывают на листочках бумаги, сворачивают в трубочку и бросают в копилку.

### **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.

3. Родительскому комитету контролировать пищевой рацион школьной столовой.
4. Витаминизировать питание учащихся в период инфекционных заболеваний.  
Воспитывать самопознание у детей, заботу о своём здоровье