**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**« Сагарчинская средняя общеобразовательная школа**

**Акбулакского района Оренбургской области»**

**Родительское собрание**



Подготовила

классный руководитель

10 класса

Тулюпа Юлия Викторовна

2018

Родительское собрание:

***« Правильное питание – залог здоровья школьника»***

Здоровье – это возможность возможностей.

Штурмуйте каждую проблему с энтузиазмом,

как если бы от этого зависела ваша жизнь.

Л. Кьюби.

***Задачи:*** ознакомить родителей с особенностями физиологического развития младших школьников, убедить родителей о необходимости правильного режима питания школьников, который должен гармонично сочетаться с режимом занятий, труда и отдыха детей, для формирования и роста здорового и крепкого человека.

***Форма проведения:*** лекция, вечер вопросов и ответов.

***Подготовительная работа:*** анкетирование учащихся, анализ спортивных достижений учащихся, подготовка памяток родителям.

***Оборудование и оформление:***приглашения родителям на собрание, плакат «Счастье для матери – это здоровый ребёнок. Здоровый ребёнок – и это правильное питание», предварительное анкетирование школьников и подведение итогов в таблице, мультимедийная установка, примерное меню завтраков, выставка рисунков.

**Приглашение:**

Уважаемые\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ребёнок может много знать,

Никогда не уставать.

Он должен заниматься.

Усиленно стараться.

Чтоб много заниматься,

Должен правильно питаться.

Спешите на родительское собрание по теме

***« Правильное питание – залог здоровья школьника»,***

которое состоится «27\_» декабря в 18.00

Классный руководитель: Тулюпа Ю.В.

***Предварительное анкетирование школьников:***

1. *Завтракаешь ли ты по утрам?*
2. *Сколько раз в день ты кушаешь?*
3. *Твоё самое любимое блюдо?*
4. *Твои любимые фрукты?*
5. *Много ли ты ешь сладкого?*

***Ход собрания:***

Уважаемые родители! Ваш ребёнок ходит в школу, включается в напряжённый ритм школьной жизни. Одной из первоочерёдных задач семьи является обеспечение физического развития ребёнка, привитие санитарно-гигиенических навыков.

Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психологическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья.

Всякое нарушение питания, как количественное, так, ещё в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребёнка.

Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, лёгких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определённого количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом» необходимым для роста и развития организма. Энергетические затраты организма измеряются единицами тепла – калориями.

***Энергетические затраты школьника в зависимости от вида трудовой деятельности составляют в возрасте:***

***7-11 лет – от 2250 до 2550 калорий;***

***11-15 лет – от 2850 до 3300 калорий;***

***15 лет и старше – от 3300 до 3800 калорий в сутки.***

Завтракают ли наши дети?

Сколько раз в день они едят? Какое блюдо любят больше всего? Какие фрукты любят они? В каком количестве едят сладкое? На эти вопросы мы провели в классе анкетирование. Обратите внимание, какие результаты мы получили?

**Вопрос**

**Да**

**Нет**

*Завтракаешь ли ты по утрам?*

5

2

**Вопрос**

*Сколько раз в день ты кушаешь?*

3 раз – 3 чел.

4раза – 3 чел.

5раз и более – 1 чел.

**Вопрос**

*Распространённые ответы*

*Не любят*

*Твоё самое любимое блюдо?*

Пельмени, картошка жаренная, ленивые вареники, пюре с курицей.

Запеканку, тушёную капусту, манную кашу

**Вопрос**

*Распространённые ответы*

*Твои любимые фрукты?*

Бананы, яблоки, груши, хурму, киви

**Вопрос**

**Да**

**Нет**

*Много ли ты ешь сладкого?*

7 чел.

0 чел.

Перед собранием ребятам была предложена анкета. Результаты анкетирования перед вами.

Какая же пища нужна учащемуся? Те вещества, которые входят в состав органов и тканей всякого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода, - должны быть в рационе в достаточном количестве и определённых соотношениях, так как недостаток или избыток одного из них может повести к нарушениям в развитии организма. Особенно большое значение имеет содержание в рационе белка. Белок – наиболее важная часть в пищи; неслучайно его иначе называют протеином, производя это название от греческого глагола, означающего «занимать первое место».

***При недостатке его в пище возникают:***

* слабость;
* вялость;
* падение веса;
* отставание в росте;
* снижение сопротивляемости к болезням.

***Избыток ведёт к:***

* нарушению обменных процессов;
* снижению аппетита.

Лучшей усвояемости белка и лучшему использованию его организмом способствуют овощи. Следовательно, мясные и рыбные блюда целесообразно давать с овощными гарнирами.

Жиры также входят в состав органов и тканей; покрывая внутренние органы, они предохраняют их от повреждения и охлаждения. Подкожная жировая прослойка способствует уменьшению отдачи тепла организмом.

Кроме того, жиры являются источником энергии и обеспечивают нормальное состояние иммунитета. Наличие жира в пище делают её вкусной, и даёт более длительное насыщение.

***Лучше усваиваются жидкие жиры и жиры, плавящиеся при низкой температуре:***

сливочное масло; жир молока, жир сливок и жир яиц. Кроме того, эти жиры содержат витамины А и D.

Растительные жиры (подсолнечное, кукурузное, оливковое масло) не содержат витаминов, но в их состав входят ненасыщенные жирные кислоты, являющиеся веществами, биологически важными для организма.

Углеводы – главный источник энергии в организме. Он имеются в растительных продуктах. Из продуктов животного происхождения только одно молоко содержит углеводы. В овощах, картофеле, крупах муке, хлебе, углеводы содержатся в виде крахмала (картофельного, рисового, пшеничного); во фруктах, ягодах и некоторых овощах – в виде сахаров (свекловичного, тростникового, виноградного)

.

К углеводам относится и клетчатка, из которой состоят оболочки клеток овощей и злаков. Несмотря на то, что клетчатка почти не усваивается организмом, некоторое количество её необходимо в пище здорового ребёнка для нормальной работы кишечника. Для этого в рационе питания должно быть больше овощей: моркови, свеклы, свежей и квашеной капусты, тыквы, кабачков, огурцов, яблок, бахчевых культур, слив. Овощи и фрукты должны составлять не менее 50 – 60% ежедневного рациона и употребляться в любом виде.

Ежедневно и обязательно в питании должны быть кисломолочные продукты (ряженка, варенец, свежий одно или двухдневный кефир); их лучше употреблять утром натощак и на ночь. Мясо лучше употреблять отварное, хлеб с отрубями вчерашней выпечки.

Для нормальной работы всей мускулатуры, и кишечной в частности, необходимо употреблять продукты, содержащие калий; печёный картофель, сухофрукты, курагу, чернослив.

*Обсуждение выставки рисунков «Моё любимое блюдо».*

Приёмы пищи должны происходить в строго определённое время, так как деятельность органов пищеварения у человека протекает ритмично. Если ребёнок привыкает принимать пищу в одни и те же часы, то к этому времени, ещё до приёма пищи, у него начинает выделяться желудочный сок – «аппетитный». Пища при этом хорошо переваривается и усваивается.

При правильном питании пища покидает желудок в среднем через 4 часа. Таким образом, интервалы между приёмами пищи должны составлять около 4 часов. Более частое питание рекомендуется только физически ослабленным детям и по медицинским показаниям.

, и *Обсуждение выставки рисунков «Моё любимое блюдо».*

Приёмы пищи должны происходить в строго определённое время, так как деятельность органов пищеварения у человека протекает ритмично. Если ребёнок привыкает принимать пищу в одни и те же часы, то к этому времени, ещё до приёма пищи, у него начинает выделяться желудочный сок – «аппетитный». Пища при этом хорошо переваривается и усваивается.

При правильном питании пища покидает желудок в среднем через 4 часа. Таким образом, интервалы между приёмами пищи должны составлять около 4 часов.

Более частое питание рекомендуется только физически ослабленным детям и по медицинским показаниям.

***Наиболее целесообразно придерживаться примерно следующего режима питания:***

**7.00 - 7.15**

**Завтрак из 2 блюд:**

Первое - каша, яйца, творог, овощи, картофель.

Второе - кофе, молоко, чай с молоком, какао.

**13.00 – 14.00**

**Обед:**

Первое - суп мясной, овощной или молочный.

Второе – рыба, мясо, крупяные или овощные гарниры.

Заканчивается обед сладким (компот, кисель, фрукты, ягоды).

**16.30 – 17.00**

**Полдник, состоящий из питья**

(кефир, простокваша, молоко, сок, час с молоком)

**И мучных изделий и фруктов, ягод.**

(булочка, печенье, бублик)

**19.30 – 20.00**

**Ужин:**

Первое - каши, запеканки, творожные и яичные блюда, крупяные или овощные котлеты.

Второе – чай, кефир, молоко, сок.



Все **учащиеся, независимо от времени начала занятий в школе, должны вставать и завтракать в одно и тоже время.**

Перед едой детям полезны овощные закуски (винегреты, салаты). Они способствуют выделению пищеварительных соков Горькие овощи: редьку, чеснок, лук – целесообразно употреблять в умеренных количествах. В качестве питания детей можно использовать петрушку, укроп, щавель, свежие и сухие грибы.

Ребёнок должен есть не торопясь, тщательно пережёвывая пищу. Однако растягивать время пребывания за столом не следует. Для завтрака и ужина школьникам достаточно по 15 – 20 минут, для обеда – 20 – 25 минут, для полдника 5-8 минут.

Особое внимание родителей должно быть обращено на приём детьми завтраков в школе.

Если ребёнок. Находясь в школе 4 -5часов, не принимает пищи, он становится менее внимательным, быстро утомляется, восприятие учебного материала снижается. Кроме того, длительные перерывы в приёме пищи отрицательно сказываются на функциональном состоянии центральной нервной системы т всего организма (начинает болеть и кружиться голова, появляется слабость, тошнота, боли в животе).

Завтраки обеспечивают более длительное сохранение работоспособности учащихся, и оказывает благоприятное влияние на их развитие. Наблюдения показывают, что в коллективе дети едят охотнее.

Очень важно, чтобы дети не только регулярно и вовремя питались, но и получали при этом необходимые гигиенические навыки, обучаясь правилам поведения за столом. Навыки и привычки, привитые с детства, сопровождают человека в течение всей его жизни.

Правильный режим питания является составной частью общего распорядка дня школьника. Он должен гармонично сочетаться с режимом занятий, труда и отдыха детей.

**Примерное меню школьных завтраков**

**1-й день:**

*Мясные котлеты с овощным гарниром*

*Чай с молоком*

*Хлеб ржаной*

*Фрукты*

**2-й день:**

*Запеканка из творога со сметаной*

*Кисель*

*Хлеб пшеничный*

*Фрукты*

**3-й день:**

*Сосиски с тушёной капустой*

*Кофе с молоком*

*Хлеб ржаной*

*Фрукты*

**4-й день:**

*Пудинг морковный*

*Молоко*

*Хлеб пшеничный*

*Фрукты*

**5-й день:**

*Рыба, жаренная с картофельным пюре*

*Хлеб ржаной*

*Компот*

*Фрукты*

**6-й день:**

*Капустные котлеты*

*Простокваша или кефир*

*Хлеб пшеничный*

*Фрукты*

Таким образом, мы сегодня поговорили о правильном и полезном питании школьников.

А как же сладости?

На вопрос анкеты «Много ли ты ешь сладкого?» ребята ответили:

«ДА» - \_\_\_\_\_\_\_\_\_человек

«НЕТ» - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_человек.

В день достаточно 6-8 ложек сахара, 1-2 конфеты.

О таких вкусных изысках как халва, пирожные, торты стоит вспомнить по праздникам (140г торта, 1-2 пирожных). Как можно реже покупайте детям сильногазированные напитки – они раздражают слизистую желудка и кишечника.

**Учитель:**

Уважаемые родители! В заключении хочу пожелать вам и вашим детям здоровья, счастья и надеюсь, что тема нашего собрания поможет вам в оздоровлении ваших детей, в организации правильного питания.