Китаева Ирина Вячеславовна

МБОУ гимназия №12 г.Липецка

Семейная фотография Поповой К.

Тема: Разговор о правильном питании.

Цель: организовать диалог между семьей и школой по вопросу организации правильного питания школьников, чтобы соединить усилия педагогической и родительской общественности для расширения знаний детей, и привития им общих основ здрового питания и, в частности, необходимости и пользы школьного питания.

Учитель: Здравствуйте уважаемые родители! Сегодня я предлагаю поговорить о сохранении здоровья школьников. Это один из приоритетных вопросов, в решении которого необходимо объединение: знаний врачей и педагогов, любви и защиты родителей и желания самих детей. Цикл собраний о здоровье мы начнем с вопроса о правильном питании. И прежде чем привить нашим детям основы правильного питания, поделимся друг с другом знаниями в этой сфере и постараемся вместе ответить на вопрос: что такое правильное питание, как организовать правильное питание школьника? Начнет наш разговор медицинский работник гимназии.

Медработник: Стабильная работа всего организма, полноценное усваивание всех полезных веществ и элементов, быстрое и правильное протекание процессов обмена в системе пищеварения – залог и гарантия крепкого здоровья и высокого иммунитета. Правильное питание – определенные и постоянные часы приема еды. При этом пища распределяется в течение суток по количеству калорий, набору химических элементов содержащихся в еде. Кроме того, обязательно учитывается набор блюд и их количество. Зрелым и

физически здоровым людям специалисты по правильному питанию рекомендуют кушать в течение суток три или четыре раза. При некоторых заболеваниях, связанных в основном с пищеварительной системой стоит питаться пять, шесть раз в день. Дневная норма еды распределяется таким образом: легкий завтрак, равный примерно трети всей дневной нормы; плотный обед и ужин, составляющий четверть дневной нормы. Большинство диетологов сходятся во мнении, что 4-х разовое питание – самый правильный выбор. Такая система правильного питания позволяет организму наиболее оптимально усваивать полезные вещества и витамины. Распределение продуктов по часам приема очень сильно зависит от состава и энергетического потенциала. Например: продукты с высоким содержанием белка – мясо, рыба, бобовые стоит употреблять на завтрак или обед. Такие продукты повышают активность центральной нервной системы. Перед сном стоит кушать кисломолочные продукты, фрукты и овощи. Они не нагружают пищеварительные органы. Не стоит употреблять на ночь чай, кофе, острые приправы. Так вы можете активизировать нервную систему и нарушить сон. Излишнее количество еды или ее недостаток тоже ухудшают сон. Прием еды лучше всего стоит начинать с салатов или овощей. Так вы активизируете деятельность желудка и увеличите выделение желудочного сока. При этом блюда стоит подавать не горячее 50-ти градусов и не холоднее 10-ти градусов. Для хорошей усвояемости пищи, ее необходимо тщательно пережевывать. Беседы, телевизор, книги сильно отвлекают от правильного приема еды. Такое питание вредно и портит пищеварительную систему. Принимайте еду по расписанию и не нарушайте его. Правильный и систематический прием пищи способствует профилактике работы желудочно-кишечного тракта. Питайтесь умеренно и пределах разумного, переедание приводит к накоплению жировой массы и вызывает множество разнообразных болезней, снижает активную работу иммунной системы.

Учитель: Ответьте на вопрос: Чего мы достигнем, питаясь правильно?

Родитель1: Скорректировав свой рацион, мы сможем уменьшить проявление хронических болезней, которыми болеем долгие годы. Так, например, снизив количество перца в ваших любимых блюдах, вы с легкостью позабудете об изжоге и гастрите.

Учитель: Послушаем совет от наших уважаемых бабушек о правильном питании и возрасте.

Бабушка1: Существуют определенные ограничения, которые можно игнорировать в молодом возрасте и которые должны стать “библией” для людей старшего поколения. Молодому человеку со здоровой пищеварительной системой можно есть любые продукты. Я рекомендую, лишь знать меру и не налегать на какой-то один вид продукта. Людям старшего возраста не желательно есть сильно соленые блюда, чтобы не

спровоцировать гипертонический криз. Людям старше 50-ти, особенно женщинам, нужно употреблять больше продуктов, содержащих кальций: это необходимая профилактика остеопороза (ломкости костей и частых переломов в старости).

Учитель: Давайте послушаем совет от нашего родителя –фармацевта о значении белков, жиров и углеводов.

Родитель2: В основе правильного питания лежит оптимальная пропорция белков, жиров и углеводов. Сколько их должно содержаться в еде для каждого человека, узнать не сложно. Все зависит от того, каким видом деятельности занимается человек. Люди умственного труда мало двигаются, но их мозг поглощает много энергии, поэтому в их рационе должно быть 100-110 грамм белка, 80-90 грамм жиров и 300-350 грамм углеводов в день. У людей, занятых физическим трудом больше энергии затрачивают мышцы, поэтому им необходимо 115-120 грамм белка, 80-90 грамм жиров и 400 грамм углеводов. Кроме этого каждый человек должен ежедневно получать витамины и клетчатку. Оптимальным можно назвать рацион, в котором присутствуют мясо, рыба, молочные продукты, овощи и фрукты. Богатая углеводами пища хорошо утоляет голод (мучное, сладости), но пользы от такой пищи очень мало. Потребление сахара и мучных изделий лучше свести к минимуму. А если уж очень хочется сладкого, лучше съесть ложку меда, чем конфету.

Учитель: Слово еще одной маме класса – медицинскому работнику

Родитель 3: Я хотела познакомить вас с общими основами правильного питания: *(на слайдах)*

1. Пища должна быть свежей. При хранении неизбежно ухудшаются диетические качества. Приготовленную еду нельзя оставлять надолго. В ней начинают идти процессы брожения и гниения. Лучше кушать еду сразу после приготовления.

2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Если вы питаетесь на рабочем месте, лучше заказывать доставку готовых обедов в офис. Это позволит вам поддерживать разнообразный и сбалансированный рацион. Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше биологически активных веществ поступает в организм.

3. В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты. В сырых плодах сконцентрирована живительная сила, в них сохраняется значительно больше витаминов и микроэлементов, чем в вареных. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов. Для людей с избыточным весом, флегматичным, склонным к депрессивным состояниям очень хорошо включать в рацион сырые овощи и фрукты, для повышения скорости

обменных процессов. Людям же с повышенной возбудимостью лучше есть овощи и фрукты, приготовленные на пару или в духовке.

4. Сезонность питания. Весной и летом необходимо увеличивать количество растительной пищи. Зимой, напротив целесообразно добавлять в рацион питания продукты, богатые белками и жирами.

5. Ограничение в питании. Увеличение веса всегда развивается на фоне энергетического дисбаланса, поэтому для снижения массы тела необходимо ограничивать энергетическую ценность рациона питания. Кроме того, переедание снижает работоспособность, вызывает усталость.

6. Определенное сочетание продуктов. Нельзя есть несовместимые блюда, и это обязательное правило. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике, активизируются процессы брожения и гниения пищи, и в организме происходит накопление шлаков и токсинов. Если принять во внимание тот факт, что около 90 процентов людей в возрасте свыше 40-ка лет страдают от вздутия живота, изжоги, горечи во рту, запоров и т.д., то всем им следует подумать об изменении характера питания.

7. От пищи мы должны получать максимум удовольствия. Прежде всего, надо отказаться от спешки во время еды, от неприятных разговоров и от чтения.

Учитель: Итак, подведем итог: правильное питание, как образ жизни – это разнообразная, свежая пища в умеренных количествах, съедаемая в 3-4 раза в день с удовольствием. Данными основами общего питания можно воспользоваться и для организации правильного питания школьников. Родители успешно смогут организовать рацион продуктов и блюд для правильного питания своего ребёнка, открытым остается вопрос дробного питания. Обратимся к примерному режиму дня наших гимназистов (по материалам анкетирования учащихся класса): *(на слайде или на доске)*

Режим дня

6.30-7.30 – Подъем, зарядка, водные процедуры
7.00-7.30 – Завтрак
7.30- 8.20 – Дорога в гимназию
8.20-14.00 – Уроки
14.00-15.00 – Дорога домой
15.00-15.30 – Отдых, водные процедуры

8, 5 часов

15.30-16.00 –Обед
16.00-18.30 – Дополнительное образование (включая дорогу)
18.30-19.00 – Отдых

3,5 часа

19.00-19.30 – Ужин
19.30-21.30 – Выполнение дом.задания
21.30-22.00 –подготовка ко сну, водные процедуры
22.00-сон

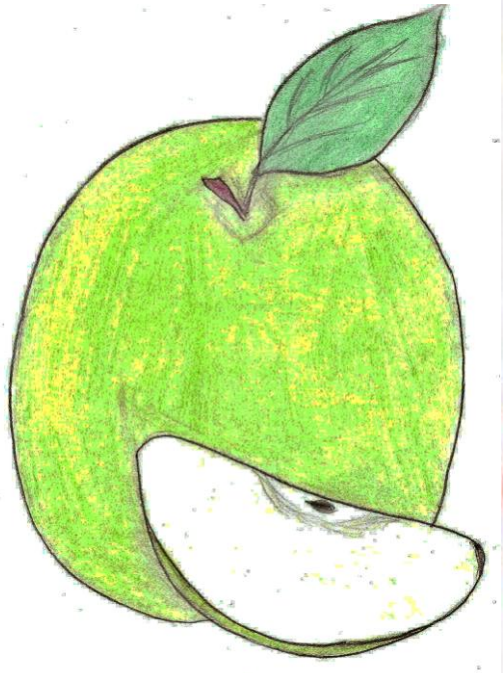
Учитель: Вы можете видеть, что питание детей в течение дня распределено неравномерно. Восемь с половиной часов это слишком большой перерыв

между приемами пищи. И, конечно же, проголодавшиеся школьники восполняют недостаток калорий тем, что придется им под руку: купленные наспех по дороге домой в киоске чипсы или псевдо шоколадный батончик, сухарики или энергетик. Процент заболеваний ЖКТ школьников, в том числе и нашего класса неуклонно растет. Альтернативой стала организация школьных завтраков. Это простая и полезная пища, которая поможет сохранить здоровье ребёнка, но не имеет ни блестящей и яркой упаковки, ни усилителей вкуса, запаха и яркого цвета пищи, поэтому она мало привлекает наших детей. И наша с вами задача познакомить их с реальностью и истинной, относительно их вредных увлечений и наоборот, полезного школьного питания. Давайте познакомимся с фотоменю на сайте нашей гимназии (*открываем страницу сайта)*

И сегодня наши повара предоставили вам возможность самим продегустировать школьное питание. Проходите к столу, угощайтесь. Хотелось бы услышать ваше мнение о вреде или пользе данных блюд.

Родитель4: Пища достаточно простая, но приготовлена вкусно, хочется поблагодарить поваров гимназии за это. Порция небольшая, но мне кажется, что это хорошее дополнение к режиму питания школьников и возможность разделить те 8 часов между завтраком и обедом, когда ребенок голоден.

Учитель: Я обязательно передам слова вашей благодарности поварам. Но мне хотелось бы, чтобы вы поделились своим мнением о пользе школьного питания с детьми. Мы – педагоги в свою очередь проводим тематические беседы, классные часы, организуем различные творческие конкурсы, которые направляют детей к выбору правильных продуктов. Познакомьтесь с работами ваших детей. (*Организована выставка детских творческих работ, параллельно на слайдах смена рисунков)*



Родитель5: Судя по детским работам, у детей есть представление о правильных продуктах.

Учитель: Да, действительно, теперь нам осталось соединить наши усилия, расширить знания детей, и привить им общие основы здрового питания и, в частности, необходимость и пользу школьного питания. Спасибо вам за участие и активную работу.

Список литературы

1. Руководство для школьных врачей под редакцией С. М. Белостоцкой издательство «Медицина».
2. Азбука питания. Ледовских Н. В. Министерство здравоохранения. г. Москва.
3. Рациональное питание школьников (материалы в помощь лектору). г. Москва
4. Основные принципы здорового питания СПБ ГУЗ «Творческий центр медицинской профилактики», 2010 г.