

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И.Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области – «Детский сад «Одуванчик»

**Родительский интерактив**  
**«Разговор о правильном питании»**

## **Тема:** «Разговор о правильном питании»

**Цель:** привлечение внимания родителей к формированию у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни

### **Задачи:**

- Повышение педагогической культуры родителей;
- Пропаганда правильного питания, здорового образа жизни;
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания по вопросу здорового образа жизни.

**Оборудование:** экран, проектор, ноутбук, памятки для родителей

**Форма проведения:** собрание-беседа

### **Ход собрания.**

#### **1. Организационный этап ( 1 мин.)**

Уважаемые родители! Я очень рада видеть Вас у нас в гостях. Спасибо, что нашли время и пришли на собрание, тема которого звучит так «Разговор о правильном питании»

#### **2. Основной этап ( 30 мин.)**

- Я думаю, Вам будет интересно узнать, почему именно питание стало темой нашего собрания? А как Вы думаете? Ваши предложения? (выслушать ответы родителей)

Да, в настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. Все мы понимаем, что ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста, потому что дети это наше будущее.

- 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. Одним из важных составляющих благополучного развития ребенка является здоровое питание. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же, наоборот, ускорить ее появление. Поэтому в вопросах питания ребенка родители должны проявить максимум внимательности и настороженности.

Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, поддержания нормального состояния кожных покровов. При правильном рациональном питании человек меньше подвергается заболеваниям, легче с ними справляется. Повышается устойчивость детей к инфекциям. Неправильное питание приводит к нарушению здоровья постепенно, как правило, однозначно.

#### **Последствия неправильного питания**

Неправильное и неполноценное горячее питание детей было отмечено как основной и самый мощный фактор разрушающий здоровье.

Неправильное питание

- создаёт большой дефицит микроэлементов и витаминов в организме ребёнка, снижает функциональные резервы организма,

- способствует высокому эмоциональному напряжению, несформированности коммуникативных качеств (отсюда раздражительность, агрессия или, наоборот, обидчивость, плаксивость), 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.**

Чтобы быть рациональным, питание ребёнка должно отвечать следующим основным принципам:

- Рацион питания детей по энергетической ценности должен покрывать их энергетические затраты.
- Рацион питания ребёнка должен быть сбалансирован по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
- Ребёнок должен получать все группы продуктов, т.е. рацион должен быть разнообразным.
- Пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в РФ.
- Необходимо также учитывать индивидуальную особенность детей, в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд.
- Важное внимание должно уделяться соблюдению режима питания.

### **- 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.**

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.

- 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.**

- 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.**

- 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.**

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).

#### **Кирпич 6-ой пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный.**

И на самом вершине 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.

Если прислушиваться к советам по правильному питанию для дошкольников, то ваш ребенок будет хорошо себя чувствовать и всегда находиться в прекрасном расположении духа.

#### **Раздача памяток и буклетов родителям.**

- Обратимся к памяткам и буклетам, которые вы получили.

#### **Составление примерного меню на день.**

- Уважаемые родители! Вы сегодня много послушали о правильном питании. Теперь посмотрим, как вы усвоили информацию.

- Я предлагаю вам составить примерное меню на день. Всеми памятками можете пользоваться.

- Путём совместной деятельности у нас с вами получились следующие результаты: Завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным.

Примерное меню *первого завтрака*:

1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий.

*Второй завтрак*:

Хороший завтрак - сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужные организму.

1. Котлета (рыбная, мясная), гуляш и т.д.
2. Пюре.
3. Сок, компот, напиток, чай.
4. Хлеб.

Примерное меню на *обед*:

Как правило, на обед подается горячая пища:

1. Суп
2. Биточки
3. Пюре.
4. Компот из сухофруктов.
5. Хлеб.

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.

Примерное меню на *ужин*:

Ужин - последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

- запеканки
- творог
- омлет
- кефир
- простоквашу

## **Выводы**

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

Ответы родителей на актуальные вопросы по здоровому питанию.

- Уважаемые родители, разделитесь, пожалуйста на 4 группы. Для каждой группы я приготовила весьма актуальный вопрос по здоровому питанию. Обсудите ваши ответы в группе и выступите.

*1 группа:* «Следует ли заставлять ребёнка есть через силу или отказывать ему в приёме пищи перед сном?»

(Заставлять нельзя. Оценивая своё желание поесть, ребёнок прислушивается к потребностям своего организма.)

*2 группа:* «Обязательно ли детям в возрасте 6— 10 лет есть первые блюда?»

(Да. Употребление только второго блюда не вызывает достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. С течением времени такое неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения.)

*3 группа:* «Ваш ребёнок отказывается завтракать, а вы считаете, что утром обязательно надо поесть. Так ли это?»

(Если ваш ребёнок получает необходимые питательные вещества в течение дня, отказ от завтрака не должен повредить здоровью. Но это может повлиять на его успеваемость в школе. Ведь для организма пища — это источник энергии.)

*4 группа:* «Что лучше: поесть основательно или перекусить?»

(Надо определить самим, какой способ питания больше по душе. Часто и понемногу перекусывая, вы обеспечиваете организму постоянный приток энергии и питательных веществ. Такое питание обычно подходит очень активным и занятым людям. Если у вас серьёзные заболевания желудочно-кишечного тракта или, например, диабет, предпочтительнее питаться часто и понемногу. В то же время при частом перекусывании можно просто переест. Безусловно, гораздо важнее обращать внимание на то, когда вы едите, поэтому, употребляя полноценные блюда, легче составлять и правильный рацион питания)

### **3. Заключительный этап ( 4 мин.)**

#### **Заключительное слово педагога-психолога.**

Ребёнок должен получать пищу около пяти раз в день. Поэтому горячее питание в саду для ребёнка просто необходимо. И лучше придерживаться определённого режима питания. Если человек получает пищу в одно и то же время, она лучше усваивается организмом.

Питание должно быть сбалансированным, содержать необходимое количество витаминов и минералов. Необходимо пить много воды, также положительное влияние имеют цитрусовые и зелёный чай.

Каждому из нас стоит помнить, что полноценное питание наших детей в самый ответственный период их физического формирования и роста личности - это главный путь здоровья нации.

И, напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей: не кормите ребенка насильно! Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.