

ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово

**Презентация для родительского собрания,
проведенного в 1 «Б» классе**

«Режим и рацион питания школьников моего класса».

Подготовила:

Титова Елена Петровна,

учитель начальных классов

2016 г

Цель:

формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.

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;

дать рекомендации по правильному питанию детей;

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

Гиппократ

В 1 классе я провела анкету на тему
**«Режим и рацион питания школьников
моего класса»**

**По результатам анкеты Вам, уважаемые
родители, будут даны рекомендации.**



- ▶ **В классе 21 человек. Из них постоянно завтракают дома только 18 человек. Это примерно в 7.45.**
- ▶ **Завтракают в школе, а это в 10.00 – 21 чел., то есть все учащиеся класса. Дети не обедают в школе, домой приходят , в среднем, в 15.00, в это время обедают, что, конечно же , очень поздно. В школу берут с собой перекус (булочки, яблоко), но полноценный горячий обед это не заменит.**

- ▶ 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 дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

ПП (ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)



Завтрак: сложные углеводы(каши)+фрукт



2ой завтрак: творог/кефир/овощи



Обед: сложный углевод(каша), белки(рыба, курица, индейка), овощи



Полдник: творог/кефир/овощи



Ужин: белок(рыба, индейка, курица, творог, белок яйца), овощи



Поздний ужин: кефир/творог

- ▶ На вопрос анкеты «Что было в твоём меню вчера?» дети ответили следующим образом.
- ▶ 1) Свежие овощи или салат из свежих овощей – 6 чел
- ▶ 2) Свежие фрукты – 14 чел
- ▶ 3) Любые молочные продукты – 18 чел
- ▶ 4) Суп – 13 чел
- ▶ 5) Рыба – 12 чел
- ▶ 6) Каша – 9 чел
- ▶ 7) Чипсы или сухарики – 11 чел
- ▶ 8) Сладкие газированные напитки – 6 чел
- ▶ 9) Конфеты, пирожные, другие сладости – 17 чел

- ▶ По результатам анкетирования можно сделать выводы, что родители стараются правильно кормить своих детей, включая в рацион их питания каши, молочные продукты, супы, рыбу, фрукты и овощи.
- ▶ Но нехватка времени у родителей отрицательно влияет на здоровье ребенка, ведь по дороге из школы на деньги, данные заботливыми родителями со словами «купи себе что-нибудь пожевать», дети покупают чипсы, сухарики, газированную воду и пирожные.

- ▶ 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. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

РЫБА, ПТИЦА, МЯСО

ОВОЩИ

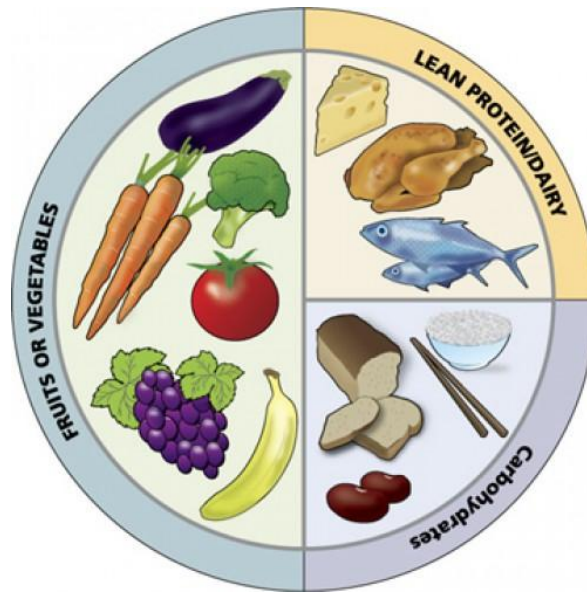
ФРУКТЫ

ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ



В связи с усилением энергетического обмена в организме младшего школьника увеличивается потребность в пищевых веществах — это обуславливает необходимость увеличения таких продуктов, как мясо, рыба и крупы, и постепенного снижения потребления молока. Кулинарная обработка продуктов для младших школьников приближается к кулинарии для взрослых. Но надо учитывать, что острое, жареное, сладкое для ребенка все еще слишком вредно. Закуски, приправы, соусы не должны быть слишком острыми, овощи для салатов нарезаются мелко, заправляются растительным маслом или сметаной. Мясные и рыбные блюда, овощи лишь слегка поджариваются, а лучше — тушатся и подаются на стол 3-4 раза в неделю. Не рекомендуется включать в рацион питания ребенка много сладостей и сладких напитков, особенно в промежутках между едой — полезнее выпить полстакана яблочного или морковного сока.

Важно соблюдать питьевой режим. Суточная потребность школьников в воде — 1,5 л. Обычно существуют две проблемы с питанием школьников: дети или перекормлены, или недокормлены.





- ▶ Перекормленные дети обычно слабее худощавых, чаще болеют и тяжело переносят болезни. Как правило, родители упитанных детей не слишком волнуются — надеются, что с возрастом это пройдет и комплекция ребенка придет в норму. Это не так: возникшие при перекармливании жировые клетки часто сохраняются на всю жизнь, появляется постоянная склонность к полноте. Дети с избыточной массой тела с раннего возраста подвержены частым респираторным и аллергическим заболеваниям. Они обычно поздно начинают ходить, у них часто бывают кривые ноги и круглая спина. Возникающие в дошкольном возрасте нарушения обмена веществ, связанные с ожирением, способствуют развитию атеросклероза в среднем возрасте и даже в молодости.

Перекармливать ребенка плохо, но и введение диет, предназначенных взрослым так же не несет ничего хорошего, поскольку нарушает нормальные процессы роста и развития ребенка. Большинство худых детей, как правило, здоровы, хотя их родители беспокоятся по поводу их питания гораздо чаще родителей упитанных детей.

Обязательное условие рационального питания школьников — разнообразие рациона за счет, как использования разных продуктов, так и способов их приготовления.

Существенное значение имеет правильное сочетание обеденных блюд. Если первое блюдо овощное, то гарнир второго блюда может быть из круп или макарон. В весенне-летний период и в начале осени следует готовить больше блюд из свежей зелени, овощей, фруктов, ягод.

Биоритмические особенности также должны учитываться. Так, для детей-«жаворонков» (с высокой работоспособностью в первой половине дня) завтрак и обед могут содержать до $\frac{2}{3}$ и даже $\frac{3}{4}$ общей калорийности дневного рациона, тогда как для «сов» полезны легкий завтрак, не слишком калорийный обед и плотный ужин. Улучшению аппетита и усвоению пищи способствует красивое оформление блюд и сервировка стола. Температура еды не должна быть слишком высокой или низкой.



Режим дня школьника

В младшем школьном возрасте очень важно следить за соблюдением режима сна активном отдыхе на свежем воздухе.

- ▶ Рационально организованный режим дня школьника выглядит примерно следующим образом. Подъем за час-полтора до выхода в школу, утренняя зарядка, завтрак, который обязательно должен быть горячим. Занятия в школе. Когда ребенок возвращается из школы, он находится на спаде работоспособности. Поэтому сначала ему необходимо пообедать, отдохнуть — и ни в коем случае не садится сразу же за уроки. Отдых желателен активный, на свежем воздухе, в играх и движении — не менее 3-3,5 часов. Нельзя ни в наказание, ни по любым другим причинам лишать ребенка этого отдыха, он необходим ему. Для детей ослабленных, часто болеющих, со слабой нервной системой лучший отдых — полуторачасовой дневной сон в хорошо проветренной комнате. Сон способствует еще и разгрузке опорно-двигательного аппарата и служит хорошей профилактикой нарушений осанки.

- ▶ Важно правильно организовать выполнение школьником домашних заданий. Часто выполнение всех заданных на дом уроков занимает у младших школьников полтора-два часа, поскольку у них еще нет навыков самостоятельной работы и они делают все медленно, через силу. Максимальная продолжительность работы у младших школьников не больше 30 минут. Лучшее время для приготовления уроков — 15-16 часов. Через каждые 25-30 минут необходим перерыв для восстановления работоспособности. Начинать готовить уроки надо с менее сложных, затем переходить к самым трудным.

Ребенку, который начал учиться в школе, часто не хватает двигательной и физической нагрузки, из-за этого появляются вялость, утомляемость, задержки роста. Поэтому в распорядке дня у школьника обязательно должны присутствовать утренняя гимнастика и физкультурные минутки во время приготовления домашних заданий

- ▶ Младшим школьникам не стоит смотреть телевизор дольше 40-45 минут в день. А детям возбудимым, ослабленным стоит сократить и это время. Нельзя смотреть телевизор лежа, только сидя на расстоянии 2-5,5 м от экрана. Желательно сзади установить подсветку, чтобы снизить контрастность экрана.

В младшем школьном возрасте очень важно следить за соблюдением режима сна. Первокласснику необходимо спать 11,5 часов в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Сон должен быть глубоким и спокойным, поэтому не допускайте перед сном шумных игр, занятий спортом, просмотра страшных фильмов, ссор и повышения голоса. Снижение работоспособности и повышенная утомляемость могут наблюдаться и при достаточном по времени, но беспокойном сне, частых пробуждениях, что нередко бывает, когда в комнате, где спит ребенок, включен телевизор, радио.

Рацион питания ребенка

Рацион питания ребенка дошкольника и младшего школьника должен быть составлен таким образом, чтобы обеспечить нормальное развитие детского организма, подготовить его к возрастанию умственных и физических нагрузок, связанному с началом учебы в школе. Ребенок должен не только получать количество необходимое растущему организму калорий, но и жизненно важные вещества, обеспечивающие его полноценное развитие: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.

► Основные требования к рациону питания ребенка:

- питание должно быть разнообразным и сбалансированным;
- при приготовлении пищи соблюдайте санитарно-гигиенические нормы, соблюдайте правила хранения продуктов, никогда не давайте ребенку просроченный продукт или продукт, вызывающий у вас подозрения;
- обрабатывайте продукты таким образом, чтобы в них максимально сохранялись питательные вещества и витамины;
- не злоупотребляйте солью и сахаром;
- установите режим питания, предусматривающий не менее 4 приемов пищи;
- на долю завтрака должно приходиться приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%;
- учитывайте индивидуальные особенности ребенка, возможную непереносимость каких-либо продуктов;
- новый продукт давайте небольшой порцией, чтобы убедиться, что у нет ребенка на него аллергии.

- ▶ Рационы должны быть распределены по своей энергетической ценности, содержанию белков, жиров и т.п. в зависимости от возраста. Необходимо соблюдение режима питания - завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе (10-11 часов), необходимый для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения; обед (дома или в школе) и ужин (не позднее, чем за 2 часа до сна). Школьное питание должно быть щадящим как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение синтетических пищевых добавок, соли, специй и др.).

► **Выбор продуктов**

- Мясо: нежирная говядина, телятина, курица, индейка, субпродукты. В ограниченных количествах колбаса, сосиски и сардельки.
Рыба: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. В ограниченных количествах соленые рыбные деликатесы и консервы.
Молоко и молочные продукты.
Фрукты, овощи, плодоовощные соки.
- Хлеб, макароны, крупы, особенно полезны гречневая и овсяная крупы.
Растительное масло.



Рекомендации правильного питания



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;



Информационные источники

1.efim-school.ucoz.ru

2.yandex.картинки