

МБОУ «СОШ № 1 р.п. Базарный Карабулак Саратовской области»

Родительское собрание на тему «Здоровое питание – здоровые дети»

Выполнила
учитель первой
квалификационной категории
Струкова Н. А.

2018г

Цель: формировать представление об организации правильного здорового питания; привить здоровый образ жизни

Задачи:

- 1) выявить проблемы семьи в вопросах здорового питания;
- 2) расширить знания родителей о продуктах здорового и нездорового питания; формировать интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.
- 3) повышать педагогическую компетентность родителей;
- 4) способствовать развитию обмена семейным опытом в воспитании культуры здорового образа жизни;
- 5) развивать творческую активность, умение работать сообща;
- 6) создать атмосферу эмоциональной комфортности.

Закон “Об образовании” (ст.18)

**Ответственность за воспитание детей
возлагается на семью, а все
остальные социальные институты (в
том числе школьные учреждения)
призваны содействовать и дополнять
семейную воспитательную
деятельность**

Дети учатся у старших по возрасту, и родители должны помнить, что они являются образцом для подражания, а **это значит, что мы должны вести активный образ жизни и питаться здоровой и сбалансированной пищей**



Защита коллективного проекта на тему «Мы за здоровый образ жизни»

Наш девиз: Мы думаем, Вы без сомнения знаете,
Что пользу приносит не все, что съедаете.
Запомним и всем объясним очень ясно:
Желудок нельзя обижать понапрасну.

Цель проекта: формирование у школьников ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму.

Задачи проекта:

- расширить знания обучающихся начальной школы о продуктах здорового и нездорового питания;
- формировать интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- способствовать развитию творческих способностей, умению работать сообща.

Помните: наше здоровье в наших руках!



Познавательная игра для родителей

1. Какие основные питательные вещества можно найти в продуктах питания и какого их значение в жизнедеятельности организма?



Шесть основных питательных веществ

Название питательных веществ	Значение в жизнедеятельности организма	Продукты, в которых содержится наибольшее количество вещества
Белки	Необходимы для роста, восстановления и замещения тканей организма	Содержатся в бобовых (бобы, чечевица, горох) и крупах, а также в мясе, рыбе и молочных продуктах
Жиры	Необходимы как запас энергии. Они дают организму больше калорий, чем любые другие вещества	Содержатся в продуктах животного происхождения, в молочных продуктах и яйцах, в домашней птице, маргарине, оливковом, кукурузном и подсолнечном масле, а также в рыбе
Углеводы	Главный источник энергии	Содержатся в злаках, крупах, корнеплодах в виде натуральных Сахаров и крахмала
Клетчатка	Способствует нормальной функции кишечника	Представляет собой остатки растительных продуктов, которые не усваиваются в пищеварительном тракте
Минеральные соли	Активно участвуют в процессе обмена веществ, и в электрохимических процессах нервной системы мышечной ткани. Также они необходимы при формировании таких структур, как скелет и зубы	Содержатся в яйцах, рыбе, мясе, фруктах и овощах и т. д.
Витамины	Нужны организму для регуляции обмена веществ и образования энергии из углеводов в жиры	Содержатся в сырых овощах и фруктах

Познавательная игра для родителей



2 вопрос

Как должно выглядеть меню ребенка на несколько дней?

3 вопрос

Какие полезные блюда Вы готовите детям? Поделитесь своими рецептами.

4 вопрос

Соблюдаете ли Вы режим питания своего ребенка? Сколько приемов пищи Вы планируете в течение дня?

**Всемирная организация
здравоохранения (ВОЗ)
рекомендует**



Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.

Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

**Полноценное и правильно организованное питание —
необходимое условие долгой и полноценной жизни,
отсутствия многих заболеваний.**



Доброго всем здоровья!!!



Список литературы:

- 1. Влощинский П.Е., Позняковский В.М., Дроздова Т.М. Физиология питания: учебник; 2007г.
- 2. Михайлов В.С. и др. «Культура питания и здоровья семьи», 2002г.
- 3. Левашова Е.Н. «Вкусно и быстро», 2008г.
- 4. Парахонский А.П. «Актуальные проблемы рационального питания населения», 2003 г.
- 5. Пшендин А.И., Петленко В.П. «Рациональное питание», 2007г.
- 6. Эддар А. «Трактат о питании», 2005г.
- 7. <<http://www.pitanieplus.ru/>> - сайт «Питание+»