**Родительское собрание по теме: «Здоровое питание ребёнка»**

**Цель:** формирование у родителей культуры питания как составляющей здорового образа жизни их детей

**Задачи:**

**-**дать информацию об основных принципах детского питания;

-раскрыть смысл понятия  «здоровое питание»;

-показать, как нарушение режима питания сказывается на здоровье детей;

- д ать рекомендации по правильному питанию детей.

**Задачи:**

1. формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.
2. Воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей.
3. Дать рекомендации по правильному питанию детей.
4. Познакомить с аппаратно-диагностическим комплексом «АРМИС» доврачебное обследование.
5. Техника безопасности в праздничные дни и летний период.

**1.Теоретическая информация для родителей.**

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. К ним прежде всего нужно отнести рост и развитие, а также непрерывное обновление тканей (пластическая роль пищи). С пищей доставляется энергия, необходимая для всех внутренних процессов организма, а также для осуществления внешней работы и передвижения. Наконец, с пищей человек получает вещества, которые необходимы для синтеза соединений, играющих роль регуляторов и биологических катализаторов: гормонов и ферментов.

Поэтому основным требованием к питанию является соответствие количества и качества пищи потребностям организма.

Выделяем основные принципы рационального питания:

1.   Соответствие калорийности пищевого рациона суточным  энергетическим затратам.

2.   Соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма.

3.  Сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов).

4.  Разнообразие используемых пищевых продуктов (широкий ассортимент, в том числе овощей, фруктов, ягод, разнообразной зелени).

5.  Правильная кулинарно -  технологическая обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности.

     Организм ребенка даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной работе обмен веществ усиливается. Расход энергии колеблется в зависимости от возраста детей.

     Восполнить эту энергию можно только за счет питания. Чтобы пища принесла максимальную пользу, она должна содержать все вещества, из которых состоит наше тело: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.

    Важнейшим компонентом питания являются белки. Важнейшими источниками *белка*являются следующие продукты: *мясо, рыба, яйца, сыр, молоко, хлеб, картофель, фасоль, соя, горох.*

    Недостаточное поступление в организм жира может привести к нарушению центральной нервной системы, ослаблению иммунобиологических механизмов, изменениям в почках, коже, органах зрения. 

      Углеводы являются основным источником энергии. Людям, занятым умственным или легким физическим трудом, требуется небольшое количество углеводов.

     Витамины — это такие вещества, которые совершенно необходимы организму в минимальных количествах для поддержания жизни. Длительное отсутствие витаминов в питании приводит к авитаминозу, но чаще встречаются гиповитаминозы, развитие которых связано с недостатком витаминов в пище; это особенно заметно в зимние и весенние месяцы.

       Потребность детского организма в воде выше, чем у взрослого человека, так как рост клеток возможен только при наличии воды.

       При приготовлении пищи очень важно учитывать также вид кулинарно-технологической обработки продуктов. Для нормального развития организма детей большое значение имеет правильный режим питания. Понятие «режим питания» включает регулярность питания, кратность питания, распределение суточного рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи.

    Вредно, если дети «перехватывают» на ходу кусок хлеба, пирога, котлету и т.д.

Для младших школьников рекомендуется 4-х-разовое, возможно также 5-разовое питание.

     Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, так как в это время он наиболее активно работает. В связи с этим завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и включать горячее мясное, крупяное, овощное, творожное или яичное блюдо, а также молоко, кофе или чай с хлебом и маслом. Обед должен состоять из двух или трех блюд: борща с гарниром и компота или киселя, фруктов. Для полдника и второго завтрака превосходно подойдут фрукты, соки, молоко или кефир с легкими закусками. Ужин рекомендуется за 1,5 - 2 часа до сна, в основном он должен включать легкие крупяные или овощные блюда с маслом, молоко или простоквашу. Перед сном не рекомендуется есть продукты, содержащие много белков, так как они возбуждающе действуют на нервную систему, повышают активность организма и долго задерживаются в желудке. При этом дети спят беспокойно и за ночь не успевают отдохнуть.

**2. Ситуация.**

С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».

Раз бабулю Люсю посетила внучка,

Крохотная девочка, милая Катюшка.

Бабушка от радости накупила сладостей,

Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

- Кушай Катенька, скорей – будешь крепче, здоровей,

Вырастешь такая – умная, большая,

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.

- Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.

- Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:

- Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.

Морщит Катя носик - есть она не хочет.

- Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,

Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда,

Остальные все продукты – ерунда!

Расскажите, Кате, что же с ней произойдёт,

Если будет кушать Катя лишь конфеты и компот?

-Попробуйте объяснить ребёнку, что он не прав?

Подумайте, можно ли приготовить обед из трех блюд, если у вас есть только свекла, картофель, фасоль, лук и плоды шиповника. Какие из продуктов вы больше всего любите?

**4.Практическая часть Составление меню завтраков на учебную неделю.**

Начало учебного года всегда приносит родителям массу забот. Один из самых злободневных вопросов — чем и как накормить ребенка, который отправляется в школу?

Прежде всего, детский завтрак должен быть таким, чтобы ребёнок его съел. Не секрет, что у многих детей (да и взрослых тоже)  желудок «просыпается» гораздо позже, чем остальной организм. Так зачем же начинать день со стресса? Предложите ребёнку тот завтрак, который он наверняка съест: кашу или бутерброд, яйцо в всмятку или омлет, а то и просто полезный и сытный напиток.

Подбирайте блюда для детского завтрака так, чтобы ребёнок не вспоминал о еде до следующей трапезы. Диетологи считают, что дольше всего чувство сытости  остается от белковой пищи. А это молочные продукты, яйца, нежирное мясо. Дополните их «полезными» углеводами, клетчаткой и витаминами фруктов и ягод, и детский завтрак будет сытным и полезным.

Учитывайте особенности своего ребёнка, прислушивайтесь к его пожеланиям. Тогда утро будет добрым, и учебный день пройдёт удачно!

Обязательное условие, в течение недели продукты не повторяются.

**Решение родительского собрания.**

Родителям совместно со своим ребёнком выработать наиболее рациональный режим питания и всячески содействовать его выполнению.

Обеспечивать каждого учащегося горячим питанием в школьной столовой.

Родительскому комитету контролировать пищевой рацион школьной столовой.

Витаминизировать питание учащихся в период инфекционных заболеваний.

Воспитывать самопознание у детей, заботу о своём здоровье.