

## Лекция для родителей «Рациональное питание»

Речь идет о здоровье нации. Количество здоровых детей значительно уменьшается. Почти половина школьников относится к группе риска по состоянию здоровья. Стабильно высоким остается количество выпускников средней школы, сдающих экзамены в щадящем режиме по состоянию здоровья. Только десять процентов юношей-выпускников без ограничений могут быть призваны в ряды Вооруженных Сил.

В общей структуре заболеваний детей болезни органов системы пищеварения вышли на второе место.

**Выражение "здоровое питание"** по-разному понимается в разных странах, людьми с разными культурными традициями. Здоровое питание должно быть неотъемлемой частью повседневной жизни ребенка. Дети, выходя со школы во взрослую жизнь, имеют букет заболеваний. А это будущие родители. Как известно, больные родители не могут иметь здоровых детей. По показанию исследований, дети, которые питаются более качественно, получают при тестировании и экзаменах стабильно высокие оценки, не смотря на материальное положение их семей и уровень школы и наоборот, недостаток питательных веществ в организме ребенка влияет на способность к учению и вниманию.

Одной из важнейших задач школы сегодня является **формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью**. Школьники должны узнать и принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате совместной работы учителей, родителей и самого ребенка.

В условиях школы питание имеет большое воспитательное значение. Именно в школьном возрасте формируются привычки. Поэтому в данный период надо больше внимания уделять воспитанию навыков рационального питания. Сбалансированный горячий завтрак приносит растущему организму ребенка большую пользу, в отличие от Фаст-фудов и прочей продукции, богатой «пустыми» калориями. Отмечено, что учащиеся, получающие горячий завтрак, лучше воспринимают учебный материал и остаются до конца учебных занятий бодрыми, меньше устают. Замена полноценного горячего питания в школьной столовой, чипсами, сухариками, шоколадом наносит урон здоровью наших детей.

Ведь для правильного роста и развития каждый ребенок должен получать определенный суточный набор продуктов, который должен включать в себя: молоко и кисломолочные продукты, творог, сыр, мясо, рыбу,

яйца, крупы и макаронные изделия, растительные и животные жиры, овощи, свежие фрукты, натуральные соки, хлеб и хлебобулочные изделия.

При составлении меню для школьников, учитывается разнообразие блюд в течение дня и всей недели, их биологическая ценность, возможность сочетания, масса и объем пищи. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и напряжение. Благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья, причем не только физического, но и психологического.

**Исследования ученых показали,** что у детей, имеющих "вольный график" приема пищи, отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости. У них чаще возникают конфликты со сверстниками, учителями, родителями, им сложнее учиться. Но согласитесь, мало, кто из взрослых, сталкиваясь с такой проблемой задумывается о **режиме питания** (или, вернее, о его отсутствии) В школьном возрасте жалобы на регулярные боли в животе предъявляют до 15% детей. Во многих случаях изменение качества питания, режима дня дают положительные результаты.

Необходимо помнить, что выпускные и вступительные экзамены требуют особенно строгого отношения к режиму питания школьников. Ассортимент продуктов питания в этот период должен быть особенно разнообразным и не повторяться. Ребенок должен питаться не менее 3 раз в сутки. В ежедневном рационе обязательно должны быть овощи, фрукты, молочные продукты, мясо, рыба, соки, орехи, сухофрукты, мед, растительное масло.

Дополнительное введение фруктов в промежутке между основными приемами пищи, необходим в период повышенной нагрузки. **Формирование культуры питания** – это всегда сотрудничество родителей и учителей . Глава администрации нашего края Александр Ткачев выразил свою позицию по данному вопросу, цитирую: "**Чтобы дети росли здоровыми, они должны хорошо питаться**" конец цитаты. А теперь я предлагаю вам Небольшую анкету. Ответьте на вопросы анкеты и определите - Ваше питание рационально? Сегодня мы с вами узнали о рациональном питании. Надеюсь, что ваш интерес к здоровому питанию позволит сохранить ваше здоровье и здоровье ваших детей.

### **Определите - Ваше питание рационально?**

Выделите в каждой строке то, что Вы обычно употребляете в течение недели.

№ п/п	Продукты питания	Каждый день	3-5 раз в неделю	1-2 раза в неделю	Ни разу
-------	------------------	-------------	------------------	-------------------	---------

1.	Хлеб с маслом и вареньем (медом, шоколадной пастой и т.д.)	А	Б	В	Г
2.	Яйца	А	Б	Г	В
3.	Йогурт, кефир, простокваша, молоко, творог, другие молочные продукты	Г	Г	Б	А
4.	Свежие фрукты,	Г	Г	Б	А
5.	Зелень	Г	Г	Б	А
6.	Ужин за 1 час до сна или менее	А	Б	В	Г
7.	Мясо	А	Б	Г	В
8.	Хлеб	Г	Г	В	А
9.	Разнообразные овощи (кроме картофеля)	Г	Г	В	А
10.	Салаты из свежих овощей	Г	Г	В	А
11.	Торты, пирожные, выпечка, изделия из теста (кроме хлеба)	А	А	Б	Г
12.	Бутерброды, гамбургеры	А	А	Б	Г
13.	Консервы,	А	А	Б	Г
14.	Полуфабрикаты,	А	А	Б	Г
15.	Готовые блюда	А	А	Б	Г
16.	Шоколад, в т.ч. белый, шоколадные батончики, шоколадные конфеты	А	Б	В	Г
17.	Хлеб с сыром	Б	В	Г	А
18.	Колбасные изделия	Б	В	Г	А
19.	Алкогольные напитки, включая пиво	А	Б	В	Г
20.	Газированные напитки (кола, спрайт и т.д.)	А	Б	В	Г
21.	Готовые соки	А	Б	В	Г
22.	Готовые приправы к блюдам (соусы, майонез и т.д.)	А	Б	В	Г
23.	Пицца ресторанов быстрого питания	А	А	Б	Г
24.	Картофель фри	А	А	Б	Г

25.	Мороженое	А	А	Б	Г
26.	Салаты из свежих фруктов	Г	Г	В	А

**Сложите все полученные значения: А – 4 очка, Б – 3 очка, В – 2 очка, Г – 1 очко.**

**75 очков и более:** Ваш организм не получает достаточного количества полезных веществ, Вы едите слишком много мяса, колбасных изделий, сыра и яиц. Бутерброды, жареный картофель, торты хотя и вкусны, однако малополезны и содержат большое количество калорий. Включите в рацион больше овощей и фруктов, мясо замените рыбой, добавьте в меню фасоль, сою.

**От 50 до 74 очков:** Такое питание в целом правильное. Тем не менее, нужно быть осторожнее. Сыры, соусы, мясо, мороженое, шоколад содержат так называемые "скрытые" жиры. Сладкие напитки, апельсиновый сок, торты, варенье – частая причина лишних килограммов, кариеса и диабета, поэтому потреблять указанные продукты нужно в ограниченных количествах.

**До 50 очков:** Ваше питание сбалансировано. И впредь разнообразьте пищу, контролируйте потребление жиров, умеренно используйте приправы, пейте больше жидкости.

Наиболее выраженные отклонения от рационального питания соответствуют выбору ответа "А". Выработайте алгоритм действий, чтобы данный ответ заменить на "Г" или "В".

Таким образом, питание детей школьного возраста должно быть сбалансированным и правильным. Этому способствует, в первую очередь, горячие школьные обеды.