

1.Выступление учителя.

Почему детям необходимо здоровое питание?

Для каждого человека, в особенности для детей, режим питания — основа укрепления здоровья. Еда должна быть разнообразной и в достаточной степени насыщенной «строительными» материалами — белками, которые содержатся в таких продуктах, как мясо, рыба, яйца, творог и др. Однако для молодого организма с его неиссякаемой энергией требуется и много «горючего» материала — углеводов и жиров, которые содержатся: первые — в сахаре, хлебе, фруктах и овощах, а вторые — в сливочном и растительном масле. «Вита» — жизнь, поэтому трудно переоценить значение витаминов для человека. **Полезно есть** черную смородину во всех видах или отвар и настой шиповника, свежие овощи и фрукты, зелень: петрушку, укроп, лук, которые можно выращивать круглый год даже в домашних условиях. Но самое важное в питании — его регулярность, ибо это и есть главный принцип режима питания.

Ваш ребенок - самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» - чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища - единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребенка в этот период - залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания. **«ГЛАВНОЕ - ВОВРЕМЯ ПОДКРЕПИТЬСЯ!»** «Должен он скакать и прыгать, всех хватать, ногами дрыгать...». Учебный день по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он зубрит стихи, извлекает корень из числа, пишет диктант, а в следующий момент уже бежит кросс на лыжах. И так всю неделю. Очень важно, чтобы здоровый рацион питания каждый день полностью восстанавливал силы и энергию ребенка. Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.

Как обеспечить здоровое питание своим детям?

Разнообразьте рацион питания школьника.

ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия
2. Овощи, фрукты, ягоды
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи
4. Молочные продукты, сыры
5. Жиры, масла, сладости.

В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

Сбалансируйте питание

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами.

Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ: Мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ: Мясные и молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ: Подсолнечное, кукурузное, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОДОВ: Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ): Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

Меню школьника должно быть разнообразным. Если вы хотите, чтобы ребенок ел с аппетитом, не увлекайтесь «супами на неделю»

ЗАВТРАК За завтраком ребенок должен получать не менее 25 % от дневной нормы калорий (при четырехразовом питании). Завтрак должен состоять из: закусок: бутерброда с сыром и сливочным маслом, салатов горячего блюда: творожного, яичного или каши (овсяной, гречневой, пшенной, ячневой, перловой, рисовой) горячего напитка: чая (можно с молоком),кофейного напитка, горячего витаминизированного киселя, молока, какао с молоком или напитка из шиповника. **ПОМНИТЕ!** Отсутствие завтрака сказывается на успеваемости ребенка и его способности к обучению. **ОБЕД** В обед ребенок должен получать не менее 35 % дневной нормы калорий. Обед должен состоять из: закуски: салаты из свежих, отварных овощей, зелени; горячего

первого блюда: супа второго блюда: мясное или рыбное с гарниром (крупяной, овощной или комбинированной). напитка: сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов. ПОЛДНИК На полдник ребенок должен получать 15 % от дневной нормы калорий Полдник должен состоять из: напитка (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или мучными кондитерскими изделиями (сухари, сушки, нежирное печенье) либо из фруктов УЖИН На ужин ребенок должен получать до 25 % от дневной нормы калорий Ужин должен состоять из: горячего блюда (овощные, смешанные крупяно - овощные, рыбные блюда) и напитка (чай, сок, кисель) Уважаемые родители! Надеемся, что наши рекомендации помогут вам организовать правильное питание ваших детей. Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребенок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе.

2. Работа родителей с анкетами

Анкета для родителей

1. Сколько раз в день питается ваш ребенок?
(Два, три, четыре, пять, более). Нужно подчеркнуть
2. Завтракает ли ваш ребенок дома? *(Да, нет) Нужно подчеркнуть*
3. Ужинает ли ваш(а) сын (дочь): *перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает? Нужно подчеркнуть*
4. Часто ли ест ваш ребенок:
Каши (да, нет)
Яйца (да, нет)
Молочную пищу (да, нет)
Сладости (да, нет)
Соленья (да, нет)
Жирную и жареную пищу (да, нет)
Нужно подчеркнуть
5. Сколько раз в день ваш ребенок употребляет молоко, кефир, йогурт?
6. Сколько видов свежих овощей и фруктов ваш ребенок съедает ежедневно?
7. Какие напитки чаще всего пьет ваш ребенок?
(Газированные, соки, молоко, воду, чай, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду) Нужно подчеркнуть
8. Считаете ли вы, что пища, которую употребляет ваш ребенок, разнообразна и полезна для здоровья? *(Да, нет) Нужно подчеркнуть*
9. Отзыв вашего ребенка о питании в столовой *положительный отрицательный* *Нужно подчеркнуть*
10. Устраивает ли вас школьное меню? *(Да, нет) Нужно подчеркнуть*

11. Ваши пожелания по организации школьного питания.

3. Родителям раздаются памятки .

Как правильно питаться

1. Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.
2. Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте.
3. Не надо есть много жаренного, копчёного, солёного, острого.
4. Больше есть круглый год овощей и фруктов.
5. Пища не должна быть очень горячей, обжигающей и очень холодной.
6. Нужно стараться есть в одно и то же время.
7. Утром перед школой надо обязательно завтракать.
8. Ужинать нужно не позднее чем за 2 часа до сна.



Прежде, чем сесть за стол,
я подумаю, что съесть.

**ЗОЛОТЫЕ
ПРАВИЛА
ПИТАНИЯ**

**«Какова еда
- таково
и житье»**

