

МБОУ Верхнеуринская СОШ

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 взирая 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.

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.

Каким должно быть питание школьника

Есть основные рекомендации по здоровому питанию от Всемирной организации здравоохранения, Роспотребнадзора, Минздрава и других научных сообществ.

Соблюдать БЖУ

Правильное питание школьника — это в первую очередь баланс белков, жиров и углеводов. Недостаток этих веществ плохо сказывается на здоровье. Так, **белки** — строительный материал организма, который отвечает за генерацию тканей и обмен веществ. Больше всего его содержится в бобовых.

Насыщенные **жиры** обеспечивают транспортировку питательных веществ в организме и выработку нужных гормонов. Их больше всего в рыбе и орехах.

Углеводы — источник энергии. Они бывают простые и сложные: если первые чаще содержатся в хлебобулочных изделиях и сладостях, то вторые можно найти в цельнозерновых продуктах, бобовых и крупах.

Пить воду ежедневно

Часто встречается утверждение о двух литрах в день, но это условно. Проще всего ориентироваться на чувство жажды и пить тогда, когда хочется. Но у некоторых людей естественное чувство жажды притуплено — чтобы сделать воду привычкой, нужно механически выпивать несколько стаканов в течение дня. Можно скачать ребёнку приложение для соблюдения водного баланса — на телефон будут приходить напоминания.

Включить в рацион овощи, фрукты, орехи и бобовые

По предписаниям ВОЗ овощи и фрукты — основной компонент правильного питания. Рекомендуется есть не менее 400 граммов в день — это норма, которую часто недобирают. Потом идут бобовые — по 50 граммов 1–2 раза в

неделю, орехи — до 40 граммов в день, цельные злаки — около 50 граммов в сутки.

ВОЗ не выделяет мясо как обязательный продукт — более полезной альтернативой являются бобовые, так как содержат больше белка и клетчатки.

Ограничить соль и сахар

По рекомендациям ВОЗ важно следить за размером порций и ограничить потребление соли до примерно половины чайной ложки в день. То же самое призывают сделать и с сахаром — лучше употреблять фрукты.

Учитывайте, что 50–75% потребляемой соли уже содержится в продуктах. Избыток соли и сахара приводит к задерживанию жидкости в организме и повышению веса. А ещё ребёнок привыкает к усилителям вкуса и не получает удовольствия от еды без добавок.

Сбалансировать режим питания школьника

В суете между кружками, уроками и секциями у ребёнка не остаётся времени поесть — а для поддержания энергии нужно есть не менее трёх раз в день.

Частая проблема, особенно среди старших классов, — отсутствие завтрака. Если младшеклассника мама усадит и накормит кашей, то подросток пулей вылетит из дома, в лучшем случае выпив чаю. Но горячий полноценный завтрак — одна из рекомендаций Роспотребнадзора по питанию школьника.

За ним должны следовать обед и ужин — желательно каждый день в одно и то же время.

Памятка для родителей №1

«Правила здорового питания»

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)

10.30- 11.30 горячий завтрак в школе

14.00- 15.00 обед в школе или дома

19.00- 19.30 ужин (дома)

Следует употреблять йодированную соль.

В межсезонье (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника.

Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.

Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Памятка для родителей №2

«Знаете ли вы, что...?»

- Питание школьника должно быть сбалансированным. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие белки, жиры и углеводы, аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. **Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.**

- Калорийность рациона школьника должна быть следующей: **7-10 лет – 2400 ккал, 14-17лет – 2600-3000ккал**

- Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

- **Необходимые продукты для полноценного питания школьников:**

1. **Белки.** Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения. **Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка**, из них 40-55 г животного происхождения. В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать молоко или кисломолочные напитки, творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.

2. **Жиры** также необходимо включать в суточный рацион школьника. Необходимые жиры содержатся не только в «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины. **Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.** Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло, растительное масло, сметану.

3. **Углеводы** необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна. **Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г**, из них на долю простых должно приходиться не

более 100 г. Необходимые продукты в меню школьника: хлеб или вафельный хлеб, крупы, картофель, мёд, сухофрукты, сахар.

4. Витамины и минералы.

Продукты, богатые витамином А: морковь, сладкий перец, зеленый лук, щавель, шпинат, зелень, плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты-источники витамина С: зелень петрушки и укропа, помидоры, черная и красная смородина, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель.

Витамин Е содержится в следующих продуктах: печень, яйца, пророщенные зёрна пшеницы, овсяная и гречневая крупы .

Продукты, богатые витаминами группы В: хлеб грубого помола, молоко, творог, печень, сыр, яйца, капуста, яблоки, миндаль, помидоры, бобовые.

- В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие. Вода, хоть и не является продуктом питания, но составляет около шестидесяти процентов от общей массы организма. Школьнику необходимо ежедневно потреблять порядка полутора-двух литров воды.