

## Родительское собрание по теме «Разговор о правильном питании»

### Задачи собрания:

1. Познакомить родительский коллектив с основными принципами рационального питания.
2. Показать родителям актуальность обсуждаемой проблемы.

### Подготовительная работа к собранию:

1. Анкетирование детей по теме собрания.
2. Выставка детских рисунков.
3. Памятка для родителей по теме собрания.
4. Подготовка вопросов для работы в группах.

### Ход собрания

#### 1. Вступительное слово классного руководителя.

- Уважаемые папы и мамы! Я рада снова встретиться с вами. Тема нашего родительского собрания важна и актуальна. Большое спасибо тем, кого заинтересовала тема нашего родительского собрания и вы пришли в наш уютный класс, чтобы поговорить и посоветоваться, обсудить вопросы питания детей.

- Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г. Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым, подчёркивая исключительную роль питания в формировании и тела, и поведения ребёнка. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов. При правильном рациональном питании человек меньше подвергается заболеваниям, легче с ними справляется. Повышается устойчивость детей к инфекциям. Неправильное питание приводит к нарушению здоровья постепенно, как правило, однозначно.

- Центральная нервная система создаётся и поддерживается пищей, которую мы едим. И когда мы лишаем нашу ежедневную пищу витаминов и минеральных веществ, следовательно, мы ослабляем центральную нервную систему. Недостаток витаминов приводит к нервозности, хронической усталости. Нарушения питания могут отрицательно сказываться и на функции сердечно-сосудистой системы, органов дыхания. Недостаточное питание может привести к истощению, развитию малокровия, появлению гиповитаминозов, частым заболеваниям ОРВИ. Избыточное питание, особенно с преобладанием пища, изобилующей углеводами, приводит к развитию ожирения, способствует возникновению аллергических заболеваний и также снижает сопротивляемость инфекциям.

Для правильного развития школьника очень важен режим питания. Беспорядочное питание, слишком длительные или, наоборот, очень короткие перерывы между едой, сухомытка часто приводят к расстройству работы органов пищеварения, снижению аппетита, а в некоторых случаях — к развитию привычки часто и много есть. Всё это вредит здоровью.

#### 2. — Об основных принципах рационального питания детей расскажет валеолог.

- Чтобы быть рациональным, питание ребёнка должно отвечать следующим основным принципам:

а) рацион питания детей по энергетической ценности должен покрывать их энергетические затраты;

б) рацион питания ребёнка должен быть сбалансирован по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы;

в) ребёнок должен получать все группы продуктов, т.е. рацион должен быть разнообразным;

г) пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в РФ.

д) необходимо также учитывать индивидуальную особенность детей, в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд;

е) важное внимание должно уделяться соблюдению режима питания.

-Итак, в рацион питания современного ребёнка должны быть включены все группы пищевых продуктов: мясо и мясопродукты; рыба и рыбопродукты; молоко и молочные продукты; яйца, пищевые жиры, плоды и овощи, сахар и кондитерские изделия, напитки, хлеб и хлебобулочные изделия, макаронные изделия. крупы, бобовые.

3. — Продолжит нашу тему **врач гастроэнтеролог** о вреде некоторых продуктов и о заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

- В последнее время на Российском рынке появился большой ассортимент продуктов, которые к указанным валеологом группам продуктов можно отнести лишь частично. Гамбургеры и супы быстрого приготовления, каши-минутки и чилси стали неотъемлемой частью нашего питания. Очень часто в рекламе этих продуктов принимают участие дети. Однако это вовсе не значит, что рацион питания школьника должен состоять из «супов в стакане» и «хот-догов».

Некоторые из этих продуктов дети любят, а некоторые из них даже очень любят. для тех родителей, которые живут в высоком темпе и не имеют возможности, сил и времени готовить ежедневно «правильные» обеды и ужины, продукты, которые можно приготовить по принципу «просто добавь воды», представляются удачным выходом. Очень популярны среди нашего населения кафе быстрого питания типа «Макдоналдс», «Русское бистро», «Ростикс» и т. д. дети часто ходят туда вместе, а то и по инициативе родителей, чтобы отметить праздники, да и просто перекусить. Что представляет кафе типа «фаст-фуд» детскому организму? Прежде всего, большое количество калорий, насыщенных жиров, холестерина и натрия (соли). А это как раз то, что нужно для развития болезней цивилизации: ожирения, гипертонии, атеросклероза. Так, например, стандартный обед, который предлагается ребёнку в Макдоналдсе, содержит больше половины суточной нормы для взрослого человека калорий, холестерина и соли. Можно было бы порекомендовать выбирать порции поменьше. Однако в большинстве кафе быстрого питания этот приём «не сработает». В «Макдоналдс» детская порция высококалорийного коктейля начинается с 250 мл, а газированного напитка — с 300 мл. Использование продуктов высокой термической обработки, лишённых не только витаминов и микроэлементов, но и пищевых волокон, необходимых для нормальной работы желудочно-кишечного тракта; применение далеко не щадящих, агрессивных методов термической обработки: обжаривание продуктов, их повторный разогрев, фритюр; добавление специй и соли в больших количествах — всё это позволяет рассматривать такого рода питание только как редкое исключение. У детей, которые питаются в основном гамбургерами, чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиваться витаминная недостаточность. Учёные полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушения дисциплины и низкой успеваемости.

4. Выступления **родителей** в группах.

- Что же представляют собой эти продукты? давайте рассмотрим внимательно. На предыдущем родительском собрании мы договорились о том, что вы сами постараетесь найти материал о вредности некоторых продуктов.

**О.Ю.** Дудина — «Газированные напитки»; **Е.Б.** Шабьшева — «Картофельные чипсы и сухарики»; **О.В.** Мосягина - «Майонез» и «Сардельки и сосиски»; **Т.П.** Козина «Жевательная резинка». (Материал находится в приложении).

#### **5. Врач гастроэнтеролог о некоторых заболеваниях.**

- Дискинезия желчевыводящих путей — это весьма частое функциональное расстройство моторики мышечной стенки желчного пузыря и желчевыводящих протоков, в результате которого нарушается отведение желчи из печени в 12- перстную кишку. Проявляется эта патология чаще всего болями в правом подреберье. Лечение сводится к нормализации диеты на постоянной основе, назначению некоторых лекарств, использованию минеральных вод и курса физиотерапевтических процедур.

Хронический гастродуоденит — среди жалоб характерны боли в животе, которые отличаются упорством, появляются до приёма пищи, чаще вечером и реже-ночью. Чаще всего боли локализуются в животе, в правом подреберье. Беспокоят тошнота, изжога, склонность к запорам. Общие жалобы — головная боль, утомляемость, головокружение. Лечение и профилактика: диета и специфические противовоспалительные препараты, используемые при заболеваниях системы пищеварения, кроме того, физиотерапевтические средства и санаторно-курортное лечение.

#### **б. Работа родителей в группах.**

- Каждой группе будет предложен 1 вопрос и время на обсуждение.

**1 группа:** «Следует ли заставлять ребёнка есть через силу или отказывать ему в приёме пищи перед сном?»

(Заставлять нельзя. Оценивая своё желание поесть, ребёнок прислушивается к потребностям своего организма.)

**2 группа:** «Обязательно ли детям в возрасте 6— 10 лет есть первые блюда?»

(Да. Употребление только второго блюда не вызывает достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. С течением времени такое неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения.)

**3 группа:** «Ваш ребёнок отказывается завтракать, а вы считаете, что утром обязательно надо поесть. Так ли это?»

(Если ваш ребёнок получает необходимые питательные вещества в течение дня, отказ от завтрака не должен повредить здоровью. Но это может повлиять на его успеваемость в школе. Ведь для организма пища — это источник энергии.)

**4 группа:** «Что лучше: поесть основательно или перекусить?»

(Надо определить самим, какой способ питания больше по душе. Часто и понемногу перекусывая, вы обеспечиваете организму постоянный приток энергии и питательных веществ. Такое питание обычно подходит очень активным и занятым людям. Если у вас серьёзные заболевания желудочно-кишечного тракта или, например, диабет, предпочтительнее питаться часто и понемногу. В то же время при частом перекусывании можно просто переест. Безусловно, гораздо важнее обращать внимание на то, когда вы едите, поэтому, употребляя полноценные блюда, легче составлять и правильный рацион питания)

#### **7. Обсуждение памятки.**

- Давайте обратимся к памятке (У каждого родителя памятка лежит перед глазами).

### **ПАМЯТКА УЧИТЕ ДЕТЕЙ, КАК НАДО ЕСТЬ**

Во время семейных трапез будьте доброжелательны и спокойны.

Не садитесь за стол, если вы торопитесь или расстроены. Садитесь за стол в одно и то же время, чтобы у детей не было слишком больших перерывов между приёмами пищи.

Имейте дома что-нибудь питательное, если захочется перекусить.

Не увлекайте ребёнка «вкусеньким».

Старайтесь, чтобы дети помогали вам готовить блюда. Рано усвоенные хорошие привычки останутся на всю жизнь.

Если вы даёте детям завтрак в школу, положите в пакет бутерброды, сыр и фрукты, а не жирные пироги, чипсы, пирожные или конфеты.

Если в школе ребёнка кормят обедом, выясните, какое там меню, и дайте совет, что ему следует выбирать.

8. Анализ детских анкет.

9. Выступление школьного библиотекаря.

(Новинки литературы по вопросам правильного питания.)

10. Итоги собрания, заключительное слово классного руководителя.

## **картофельные чипсы и сухарики**

Чипсы занимают, к большому сожалению специалистов в области детского питания, большой удельный вес в рационе питания современного школьника. Согласно технологии приготовления, ломтики сырого картофеля или специально приготовленное тесто, в состав которого может входить и картофель, обжаривают в большом количестве растительного масла. Затем добавляют соль, специи (сушённые лук, чеснок, палрику и др.), усилители вкуса, красители и антиоксиданты. Очень сходная с описанной технология приготовления сухариков. Таким образом, чипсы и сухарики содержат большое количество жиров, в первую очередь насыщенных, углеводов, много специй и соли. Они являются поставщиками «пустых» калорий, которые могут остаться в виде избыточных жировых отложений в области талии и бёдер у подростков.

Таким образом, чрезмерное увлечение чипсами и сухариками может спровоцировать развитие избыточной массы тела у школьников, а также ожирения в более старшем возрасте. Кроме того, известен тот факт, что чипсы, а точнее, специи, содержащиеся в них, раздражают слизистую оболочку желудочно — кишечного тракта, вплоть до развития заболеваний желудка и кишечника.

## **майонез**

Майонез — очень популярная приправа для салатов, а также компонент для приготовления первых и вторых блюд. Даже использование тех сортов майонезов, где не закладываются искусственные консерванты и красители, не гарантируют абсолютную полезность для здоровья ребёнка. Учитывая высокий процент содержания в майонезе горчицы, уксуса и соли, детям не рекомендуется использование этого продукта в повседневном рационе, поскольку это может сказаться в первую очередь на состоянии желудочно — кишечного тракта. Более того, на потребление этого продукта должны быть наложены строгие ограничения для детей, имеющих избыточный вес и склонных к ожирению, а также для детей, имеющих аллергические реакции на продукты или ингредиенты майонеза (яйца).

## **сардельки и сосиски**

Сардельки и сосиски являются излюбленными блюдами людей во многих странах мира. Быстрота приготовления и разнообразие гарниров, которые можно подать к ним, обусловили их широкое распространение в меню бистро, кафе. да и на вопрос врачей, наблюдающих детей в детских садах и школах: «Что ты любишь есть больше всего?», дети хором отвечают: «Сосиски и макароны». Однако возникает вопрос: полезны ли они детям?

В рецептурах сосисок и сарделек в зависимости от их сорта предусмотрено использование мясного сырья как высококачественного, так и низкосортного, то есть с повышенным содержанием жира и субпродуктов. Повсеместным в настоящее время является использование различных функциональных добавок, которые позволяют наряду со снижением себестоимости продукции за счёт использования низкосортного сырья сохранить удовлетворительные качества для потребителя: стабильный розовый цвет, аромат, консистенцию. допускается хранить сосиски и сардельки всех сортов в натуральных и искусственных газо- пароводонепроницаемых оболочках (типа целлофана)

до 5 суток. Ассортимент сосисок, колбас и сарделек, представленных на рынке, достаточно широк, и производители, стремясь к увеличению срока годности своих продуктов, вводят всё новые консерванты, которые позволяют хранить, например, сардельки в газопароводонепроницаемых оболочках до 40 суток.

Мясные блюда служат источником необходимых человеку веществ — белков, кальция, железа и ряда витаминов, недостаток которых приводит к отставанию в физическом и умственном развитии. Однако ни сосиски, ни сардельки не являются продуктами, идентичными натуральному мясу. Более того, они уступают ему по показателям пищевой ценности (в первую очередь по белку) и содержат ряд пищевых добавок. Поэтому использовать колбасные изделия при организации питания ребёнка, в частности, сосиски, надо не чаще, чем 1-2 раза в неделю, и уж совсем не каждый день, как поступают многие.

### **Вредные для здоровья компоненты, которые содержатся в картофеле фри.**

В картофеле фри содержится целый ряд вредных веществ, в том числе насыщенный жир и акриламид. Шведские учёные обнаружили, что высокий уровень содержания акриламида, обычно используемого при производстве различных пластмасс и красок, обнаружен не только в картофеле фри, картофельных чипсах и гамбургерах, но и в крахмалсодержащих хлебопекарных изделиях. Экспериментально доказано, что акриламид оказывает токсичное действие на нервную систему животных и человека. Установлена взаимосвязь между наличием в организме животных акриламида и онкологическими заболеваниями. Исследования, посвящённые воздействию акриламида на организм человека, находятся на ранней стадии, однако внушает тревогу тот факт, что акриламид недавно обнаружен в пищевых продуктах, которые богаты углеводами и готовятся при высокой температуре, таких как картофель фри и картофельные чипсы. Анализ показал, что акриламид образуется в результате нагревания продуктов. Если картофель варить, а не жарить и не нагревать в духовке, акриламид не образуется совсем. Акриламид — белое или бесцветное кристаллическое вещество, растворимое в воде. Он повреждает нервную систему и, по утверждению онкологов, вызывает генетические мутации и образование злокачественных опухолей в брюшной полости. Эти данные были получены в результате наблюдений над подопытными животными.

### **ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ**

К газированным напиткам относятся такие как: «Кока — Кола», «Пепси — Кола», «фанта», «Миринда», «Спрайт», «Тархую», «Колокольчик», «Байкал» и многие другие.

В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, загустители. Кроме того, все газированные напитки содержат углекислоту, чрезмерное использование которой раздражает слизистую оболочку желудочно — кишечного тракта ребёнка, вызывает отрыжку, вздутие кишечника, а в дальнейшем может провоцировать и заболевания желудочно — кишечного тракта, Е: например, гастрит. Именно поэтому использование сильно газированных и газированных напитков является нежелательным для дошкольников и школьников, желудочно — кишечный тракт которых ещё не сформировался. Необходимо учитывать, что употребление газированной воды может повышать кислотность желудочного сока, стимулировать моторную деятельность кишечника. Поэтому детям с предрасположенностью к заболеваниям желудочно — кишечного тракта или уже страдающим этими заболеваниями (гастритом, гастродуоденитом, язвенной

болезнью желудка) рекомендуется исключить эти напитки из рациона. Необходимо помнить о том, что газированные напитки могут вызвать реакцию непереносимости у детей. Все химические добавки, внесённые в напиток для улучшения вкуса, запаха, цвета, а также консерванты, внесенные для увеличения срока годности продукта, потенциально являются довольно сильными аллергенами. Таким образом, проявление симптомов пищевой аллергии может быть связано не с каким - либо конкретным напитком, а с компонентами, входящими в состав широкого спектра напитков. В этом случае необходимо отказаться от всех видов такого рода напитков. Газированная вода особенно противопоказана детям, имеющим избыточный вес, страдающим сахарным диабетом, заболеваниями печени. Учёными обсуждается связь между потреблением сладкой газировки и образованием камней в почках. Высказывается предположение, что фосфорная кислота, которую используют для яодкисления некоторых напитков, способствует этому. Сахар в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес. Даже если в качестве подсластителей используются сахарозаменителя, газированная вода не утоляет жажду, поскольку не устраняет так называемую «остаточную сладость». А это означает, что чем больше пьёшь такую воду, тем больше хочется пить.

Таким образом, хоть реклама называет газированные напитки «лёгкими», это совершенно не соответствует действительности.

Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму