Павловская начальная школа

 **Лекторий для родителей**



**Подготовила: учитель начальных классов Бексеитова Л.И.**

 **2018-2019 учебный год**

**Цель:** формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.

**Задачи:**

-развивать представления родителей о правильном питании, его значимости для здоровья детей;

-формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни и поведения;

-воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей;

**Любовь Ивановна:** Здравствуйте, уважаемые мамы! Когда люди говорят друг-другу, ЗДРАВСТВУЙТЕ, - это значит, они желают здоровья друг-другу. Сегодня мы поговорим о неотъемлемой части здоровья человека о питании, а точнее о том, как питаются наши дети и чем мы можем помочь, чтобы они росли здоровыми. Наблюдая за питанием детей в нашей столовой, я увидела, что лишь 30% детей едят кашу, многие дети не любят первые блюда, салаты, даже не попробовав, уносят со стола. Я решила изучить вопрос питания наших детей более глубже. Проведя анкетирование и проанализировав ответы детей, получила следующие результаты. Оказывается, что только около 8% детей завтракают до школы дома, около 50 % пьют только чай или другие напитки, а есть дети, которые вообще не завтракают.  Более 50% детей не каждый день едят каши. 50% детей фрукты или овощи получают иногда. Но, зато «Мусорную пищу», к ней я отнесла различного рода чипсы, чупа-чупсы, «батончики», как говорят дети, употребляют около 90 % детей. Значит, не все так хорошо в организации питания наших школьников. Права ли я в таком утверждении? Давайте проверим и я вам предлагаю провести

**Самоанализ ''Мой ребенок"**

- Для этого я вам хочу предложить необычное задание. Ваша задача дать самооценку тому, как питается ваш ребенок. У вас на столах набор геометрических фигур, вам будут предложены вопросы и три варианта ответов. Вам следует выбрать из каждой группы ответов тот, который наиболее близок вам. Если близок ответ под

 а)

 б)

 в)

 .Итак, приступаем.

1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВАШ РЕБЕНОК ПИТАЕТСЯ?

а) четыре – пять раз; б) три раза; в) два раза.

2. ОН ЗАВТРАКАЕТ:

а) каждое утро;

б) один - два раза в неделю;

в) очень редко, почти никогда.

3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЕГО ЗАВТРАК?

а) из  каши и какого-нибудь напитка;

б) из бутербродов;

в) из одного только напитка.

4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ОН ПЕРЕКУСЫВАЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?

а) никогда;

б) один - два раза;

в) три раза и больше.

5. КАК ЧАСТО ВАШИ ДЕТИ ЕДЯТ СЫРЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ?

а) каждый день;

б) три-четыре раза в неделю;

в) один раз в неделю

6. КАК ЧАСТО ОНИ ЕДЯТ ТОРТЫ C КРЕМОМ, ШОКОЛАД?

а) раз в неделю;

б) от 1 до 4-х раз в неделю;

в) почти каждый день.

7. ОНИ ЛЮБЯТ Фаст – фуд, чипсы, лимонад…?

а) почти не прикасаются к таким продуктам;

б) иногда;

в) очень любят.

8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВАШИ ДЕТИ ЕДЯТ РЫБУ?

а) два-три раза и больше;

б) один раз;

в) реже одного раза в неделю

9. КАК ЧАСТО ЕДЯТ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?

а) раз в день;

б) два раза в день;

в) три раза и более.

10. СКОЛЬКО СТАКАНОВ МОЛОКА ОНИ ВЫПИВАЮТ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?

а) один-два;

б) очень редко;

в) не пьют вообще

**Любовь Ивановна:** Подведем итоги.

Посмотрите на свою работу. Если у вас: 8-9 кружков - вы правильно организуете питание ребенка .7-6 кружков - стоит пересмотреть свои взгляды на организацию питания .5 и меньше - стоит серьезно задуматься, т.к. вы рискуете здоровьем ребенка.

**Любовь Ивановна**: Спасибо. Итак, Как вы считаете, правильно ли вы питаются ваши дети? В наше стремительно летящее время, когда дел много, когда некогда как следует выспаться, мы совершенно забываем о своём здоровье. Наши дети вместе с нами «перекусывают» чипсами, запивают лимонадом сомнительного производства. Зачастую, до полуночи сидят у компьютера «лишь бы не мешали»! А о здоровье вы задумываетесь тогда, когда «подкатило» хроническое заболевание. Вы не задумывались, что целое поколение выросло именно так? Отсюда ослабленные физически дети, отсюда детские хронические заболевания, которые раньше встречались только у пожилых людей. Ещё древнегреческий философ Сократ  (470 - 399 до н.э.) сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Это старинное высказывание актуально и в наше время,  особенно для растущего детского организма. Хотя ваш ребенок уже подрос и ходит в школу, он все еще требует огромного количества заботы и внимания. Правильное питание детей школьного возраста – залог здоровья в будущем. Именно поэтому важно узнать о нем как можно больше  и как можно раньше.

**Практическая деятельность родителей. Каждая группа постарается составить меню.**

1 группа – завтрак дома

2 группа – обед

3 группа – полдник

4 группа – ужин

**Завтрак дома**

Согласно результатам анкетирования, не все родители знают, какой завтрак наиболее ценен для школьника. (Ответы родителей)

Помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином.

**Завтрак в школе**

Так как ребенок посещает школу, второй завтрак проходит в школьной столовой.

Хочется обратить внимание на то, что многие дети очень плохо кушают.

**Обед**

"Школьный бутерброд" после 4 урока для обучающихся 2-4 классов не может заменить полноценного обеда. Ребенок находится на занятиях до часа или до двух, а затем отправляется домой, взрослые должны проследить, чтобы там его ждал полноценный обед.

**Полдник**

Иногда про полдник забывают, но он должен входить в режим питания ребенка. Обычно полдник, состоит из питья (кефир, простокваша, молоко, кофе, чай с молоком), мучных изделий (булочка, печенье, пирожное, бублик) фруктов, ягод и сладостей.

**Ужин**

Ужинают все школьники за 1,5—2 часа до сна. Ужин, принятый непосредственно перед сном, мешает ночному отдыху.

Чтобы сон ребенка был спокойным и глубоким, на ужин необходимо давать легко и быстро переваривающиеся блюда (молочные, растительные). Мясо, рыба, фасоль, горох сравнительно долго остаются в желудке и оказывают возбуждающее действие на нервную систему, мешают ночному сну: дети плохо, беспокойно спят.

Перед едой детям полезны овощные закуски (винегреты, салаты). Они способствуют выделению пищеварительных соков, а следовательно, возбуждают аппетит и улучшают пищеварение.

***Обратите внимание!***

- Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием!

- «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».

- Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод - в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).

***Никогда:***

- Не делайте проблему из того, что ваш ребенок не любит какую-то пищу. Никакой вид пищевых продуктов не является сам по себе незаменимым. Например, овощи одного цвета могут заменить друг друга, и если ребенок не любит молоко, то необходимый ему кальций он может получить из сыра.

-  Не говорите: «Съешь все это, тебе это полезно». Это звучит так, будто вы предлагаете лекарство. Пусть дети увидят, что вы едите то же самое и с удовольствием.

-  Не говорите: «Если съешь овощи, получишь мороженое». Ненавистная еда станет еще противнее, запретный плод еще желаннее, и ребенок поймет, что все, что нужно сделать, чтобы получить сладкое, - это подкупить вас.

***В целом эти рекомендации сводятся к следующей пирамиде.***

1. В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека. Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого помола ("бородинский", "докторский" и другие). В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, "чистке" кишечника и обладает желчегонным действием. В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная.

Макароны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта, от них вашему организму будет больше пользы.

Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира. Его самые главные качества - это высокая питательность и сочетаемость с другими ингредиентами блюда - мясом, птицей, рыбой, морепродуктами и овощами. Рис очень полезен для организма человека.

2. Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.

В среднем, взрослый человек за год должен съедать 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи.

Ягоды - настоящий кладезь витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву - как антибиотики. В крыжовнике и чернике содержится янтарная кислота, необходимая для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине.

3. В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.

Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, то есть в 7-9 раз больше энергии, чем на углеводы. Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день.

Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные "деликатесы" включают в себя

различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.

Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает ее быстрое переваривание и нежную консистенцию после тепловой обработки. Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.

4. Молоко любят многие.

И о том, пить его или не пить, существует масса мнений и споров в научном мире. Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. В зрелом возрасте, когда построение и рост органов и систем завершен, предпочтительнее кисломолочные продукты - йогурты, кефир, творог, простокваша, которые призваны поддерживать и обеспечивать микрофлору кишечника, кислотно-щелочной баланс и влиять на жировой и углеводный обмены. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.

5. На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, ожирение, атеросклероз и почечная патология. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.

Воспитать у детей привычку и вкус к здоровой пище дело нелегкое, требующее терпения, настойчивости и твердости. Не все дети любят то, что полезно. Часто они отказываются от молока, рыбных, овощных блюд, предпочитая сладости, закуски. Да и родители нередко стремятся дать детям дорогостоящие деликатесы в ущерб необходимой «норме» молока, творога, рыбы, забывая или не зная, что изысканный продукт или блюдо нередко по своему химическому составу уступает «простой» обыденной пище. Ребенка нужно приучать есть все блюда, которые готовятся в семье, или предлагаются в составе школьного завтрака или обеда. Конечно, нельзя полностью лишать детей конфет, пирожных, мороженого. Сладости следует давать во время приема пищи: например, на десерт можно предложить ребенку мороженое, к чаю пастилу, мармелад, мед, повидло, пирог, кусок торта.

*10 самых вредных продуктов, от которых стоит отказаться*.

Если вы наконец-то решили перестроить свой рацион и сделать его более здоровым, вам без сомнения придется отказать себе в употреблении многих продуктов. С чем же стоит попрощаться в первую очередь? Диетологи в ходе долгих наблюдений и экспериментов составили список самых вредных для человеческого организма продуктов питания.

Познакомьтесь же с этой «вредной десяткой», чтобы знать своего врага в лицо.

**1. Леденцы, жевательные конфеты, пастила и мармелад неестественно ярких расцветок.**

Помимо зашкаливающего за все разумные рамки количества сахара, в этих сладостях содержатся и особенно опасные для нашего организма красители и ароматизаторы, в буквальном смысле убивающие клетки человеческого организма.

**2. Чипсы, картофель фри.**

Эти, безусловно, вкусные, продукты вредны не только для фигуры, но и для здоровья вообще, ведь они представляют собой богато сдобренную химическими улучшителями вкуса и специями смесь легкоусваиваемых углеводов и жиров.

**3. Газированные напитки.**

В одном стакане сладкой воды с газом содержится больше трех ложек сахара! Плюс к этому – красители и ароматизаторы, которые в мгновение ока разносятся по организму благодаря углекислому газу.

А знаете ли вы, что Небольшой кусочек мяса может раствориться в кока-коле уже через сутки. Несмотря на то, что кока-кола это напиток, его очень хорошо используют в быту, например, кола хорошо удаляет накипь из чайника, хорошо прочищает канализацию и даже справляется с ржавчиной.

Кроме этого кока-кола неплохой пятновыводитель. А также если вам на одежду прилипла жвачка, то благодаря коле она твердеет и отлепляется без труда.

**4. Шоколадные батончики.**

Огромное количество сахара, содержащееся в них, очень быстро вызывает привыкание: человек буквально не может и дня прожить без очередного «Марса» или «Сникерса».

**5. Колбасы и сосиски.**

Даже самые безобидные на вид сорта («Докторская» колбаса или «Молочные» сосиски) содержат большую долю вредных для человека жиров – нутряного сала, свиной шкурки – а также соль и специи в далеко не полезном количестве. К тому же, сегодня до 80% колбасных изделий содержат сою, воздействие которой на человеческий организм до конца еще не изучено.

**6. Жирное мясо.**

Излишнее количество животного жира ведет к образованию холестериновых бляшек, следствием чего становятся заболевания сердечнососудистой системы.

**7. Майонез, кетчуп, фабричные соусы.**

Эти продукты, которые для многих являются каждодневной добавкой ко всем блюдам, не только крайне калорийны, но и насыщены химически сгенерированными вкусовыми добавками, загустителями и ароматизаторами и, к тому же, содержат в большом количестве уксус, который может привести к серьезным поражениям органов желудочно-кишечного тракта.

**8. Продукты быстрого приготовления.**

О какой-то пользе данной категории продуктов говорить не приходится: для ускорения приготовления в них добавляют рекордное количество химикатов, что не может положительно сказаться на здоровье употребляющих их людей.

**9. Соль.**

Нарушения сна, гипотония, отечность – это далеко не все проблемы, возникающие из-за употребления слишком соленой пищи. Люди редко могут полностью отказаться от «белой смерти», но для сохранения нормального самочувствия нужно хотя бы свести ее потребление к минимуму.

**10. Алкоголь.**

Не стоит верить тем, кто утверждает, что в малых дозах спиртные напитки полезны. Наоборот, даже одна рюмка алкоголя способна помешать усвоению витаминов, нарушить кровообращение и вызвать проблемы с желудком. Да и о калорийности спиртного тоже забывать не следует.

**Рефлексия.**

**Любовь Ивановна:**- А теперь, пожалуйста, подведем итоги нашего лектория.

 - тема лектория оказалась нам полезной.

 - многое, но не всё было полезным.

 - зря потрачено время.