**МОУ Березовская ООШ**

**Тема: «Правильное питание детей»**

**Начальная школа**

2022г.

**Тема:** «Правильное питание детей»

**Цель**: создание условий для формирования у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья, просвещения родителей в вопросах сохранения здоровья детей через правильное питание.

**Задачи:**

1. Способствовать просвещению родителей в вопросах сохранения здоровья детей через правильное питание.

2. Воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей.

3. Дать рекомендации по правильному питанию детей.

**Участники:** родители обучающихся 3 класса.

**Оборудование:** компьютер, проектор, презентация, распечатанные памятки и буклеты для родителей, листочки с напечатанными вопросами для обсуждения, напечатанные надписи: зерновые продукты, овощи, фрукты, мясные продукты, молочные продукты, жиросодержащие продукты, клей – карандаш, нарисованная на ватмане пирамида, разделённая на 6 частей.

**Подготовительная работа**: собрать необходимую информацию по теме собрания, сделать презентацию, оформить и распечатать памятки и буклеты для родителей, напечатать вопросы для обсуждения, напечатать надписи: зерновые продукты, овощи, фрукты, мясные продукты, молочные продукты, жиросодержащие продукты, на ватмане нарисовать пирамиду и разделить её на 6 частей.

**Ход собрания.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Деятельность учителя** | **Деятельность родителей** | **Теоретические обоснования** |
| **1. Вводная часть****(вступление).** | Здравствуйте, уважаемые родители! Меня зовут Иванова Марина Анатольевна и сегодня я проведу родительское собрание. Я рада видеть Вас на нашей встрече. Спасибо, что вы нашли время и пришли на родительское собрание.Сегодняшнее родительское собрание посвящено весьма актуальной теме – «Правильному питанию детей».Об этом и пойдет наш сегодняшний разговор.Это очень важная тема как для вас, так и для ваших детей, поэтому приготовьтесь пожалуйста внимательно слушать и активно участвовать в нашем диалоге на сегодняшнем родительском собрании. | Все родители садятся за сдвинутые к середине парты в виде круга.Приветствуют классного руководителя.Внимательно слушают. | Создание положительной атмосферы. Знакомство с родителями и учителем. |
| **2. Основная часть.** | **1. Дискуссия. *(слайд 2)***- Я предлагаю Вам разделиться на 2 группы и подумать над вопросами:1 группа – «Что значит правильное питание»?2 группа – «Как Вы понимаете фразу: ЧЕЛОВЕК ЕСТЬ ТО, ЧТО ОН ЕСТ»?- Выскажите, пожалуйста, ваши мнения.**2.Значение правильного питания для человека.**- Здоровое питание - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье- это самое важное для родителей.. Одним из важных составляющих благополучного развития ребенка является здоровое питание. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же, наоборот, ускорить ее появление. ***(слайд 3)*** 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.**3.Последствия неправильного питания *(слайд 4)***- Неправильное и неполноценное горячее питание детей и подростков было отмечено как основной и самый мощный здоровьеразрушающий фактор. ***(слайд 5)*** Неправильное питание* создаёт большой дефицит микроэлементов и витаминов в организме ребёнка, снижает функциональные резервы организма,
* способствует высокому эмоциональному напряжению, несформированности коммуникативных качеств (отсюда раздражительность, агрессия или, наоборот, обидчивость, плаксивость), распространённости появления вредных привычек.

***(слайд 6)**** Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей и подростков хронических заболеваний.
* Ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения.
* По мере взросления детей распространённость гастритов возрастает в 19 раз, заболеваний щитовидной железы - в 6 раз.

**Принципы рационального питания*. (слайд 7)***- Чтобы быть рациональным, питание ребёнка должно отвечать следующим основным принципам:1. Рацион питания детей по энергетической ценности должен покрывать их энергетические затраты.
2. 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.
3. Ребёнок должен получать все группы продуктов, т.е. рацион должен быть разнообразным.
4. Пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в РФ.
5. Необходимо также учитывать индивидуальную особенность детей, в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд.
6. Важное внимание должно уделяться соблюдению режима питания.

**4.Обсуждение в группах «Модель рационального питания» *(слайд 8)*.** - Здоровое питание – это питание сбалансированное по соотношению: углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов.  - Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды (на доске на ватмане): продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности.**-** Уважаемые родители, перед вами на партах лежат листочки с надписями. Каждый из Вас берет одну надпись из: зерновые продукты, овощи, фрукты, мясные продукты, молочные продукты, жиросодержащие продукты. Вам нужно обсудить, на какую часть пирамиды вы прикрепите свою надпись в зависимости от полезности данных продуктов.- Молодцы! Вы верно расставили продукты. **5. Пищевая пирамида.****Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой. *(слайд 9)***Основание пирамиды образуют цельно - зерновые продукты, значение которых часто недооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное. *(слайд 10)** Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в овощах и фруктах. Конечно, определенный процент населения ест на завтрак мюсли, но все же стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные блюда, как каши с различными добавками - грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и крайне полезно.
* Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булки, торты.

**Кирпичи 2-ой и 3-ий - овощной и фруктовый. *(слайд 11)**** Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты (2 отдельные группы).
* Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций.

Фруктов - от 3 до 5. * 1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1,5 чашки сока, или 1 чашка сухофруктов. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста.

**Кирпич 4-ый пищевой пирамиды – мясной. *(слайд 12)**** В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба.
* Кстати, к этой же группе (а не к группе молочных продуктов) диетологами отнесен творог. Таких продуктов следует потреблять от 4 до 8 порций (1 порция: 30 г приготовленного мяса, птицы или рыбы, 1 чашка бобов, гороха или чечевицы, 1 яйцо или 2 белка, 30-60 г обезжиренного сыра, 1 чашка обезжиренного творога).
* В мясе содержится железо, которое является иммуномодулятором, витамины группы В (в основном в свинине). А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мяса в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно! Чтобы получать в достаточном количестве микроэлемент селен, ешьте морепродукты (источник кислот омега-3 и омега-6). Обратите внимание: витамины и микроэлементы из разных типов продуктов усваиваются с разной интенсивностью.

**Кирпич 5-ый пищевой пирамиды – молочный. *(слайд 13)***Каждый день на Вашем столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира). Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез). **Кирпич 6-ой пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный. *(слайд 14)***И на самом верху пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено. **6.Вручение памяток и буклетов родителям.**- В современном мире нам доступны не только полезные продукты, но и такие, как чипсы, сухарики, газированные напитки, сардельки, сосиски, картофель фри, гамбургеры. Они очень вредны.  - Я Вам вручаю памятку «Правила здорового питания». Она Вам поможет правильно составлять рацион питания и меню.**7. Работа в группах. Составление примерного меню на день.**- Уважаемые родители! Вы сегодня много послушали о правильном питании. Теперь посмотрим, как вы усвоили информацию.- Я предлагаю вам разделиться на 3 группы и составить примерное меню на день. Всеми памятками можете пользоваться.1 группа – завтрак, 2 группа - обед, 3 группа – ужин.- Молодцы! Почти всё правильно составили.**Завтрак** должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным.**Примерное меню первого завтрака: *(слайд 15)***1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий.

**Второй завтрак**:Хороший **завтрак** - сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужные организму.1. Котлета (рыбная, мясная), гуляш и т.д.
2. Пюре.
3. Сок, компот, напиток, чай.
4. Хлеб.

**Примерное меню на обед:**Как правило, на **обед** подается горячая пища:1. Суп
2. Биточки
3. Пюре.
4. Компот из сухофруктов.
5. Хлеб.

Можно на **полдник** есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.**Примерное меню на ужин:**Ужин - последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:1. Запеканки
2. Творог
3. Омлет
4. Кефир
5. Простоквашу

**Выводы *(слайд 16)****Правильное питание* - это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, в том числе холестерина, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.**8.Ответы родителей на актуальные вопросы по здоровому питанию. *(слайд 17)***- Уважаемые родители, разделитесь, пожалуйста на 2 группы. Для каждой группы я приготовила весьма актуальные вопросы по здоровому питанию. Обсудите ваши ответы в группе и выступите.1 **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.)**2 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 переесть. Безусловно, гораздо важнее обращать внимание на то, когда вы едите, поэтому, употребляя полноценные блюда, легче составлять и правильный рацион питания) | Делятся на 2 группы. Отвечают на вопросы.Ответы родителей.Слушают учителя.Рассматривают «пирамиду питания».Родители обсуждают и прикрепляют надпись на пирамидуСлушают учителяРассматривают «кирпичи» пирамиды.Получают памятки и буклеты о правильном питании.Делятся на 3 группы и составляют примерное меню на день.Представляют вариант примерного меню на день.Рассматривают и знакомятся с примерным меню.Делятся на 2 группы и обсуждают ситуации.Выступают с ответами. | Дискуссия « Правильное питание».Групповая работа родителей.Беседа с родителями.Постановка проблемного вопроса.Групповая работа родителей.Составление модели рационального питания.Знакомство родителей с составляющими пищевой пирамидой.Памятки родителям.Творческое задание Групповая работа.Составление меню на день ребенка.Знакомство с предположительным меню для рациона ребенка.Групповая работа.Решение проблемных ситуаций. |
| **3. Заключительная часть** | - Уважаемые родители, давайте подведём итог нашей встречи.- Должна ли быть «культура питания»? В чём она заключается? Какие продукты запретить?**9. Решение родительского собрания. *(слайд 18)***Подводя итоги, можно сказать, что ребёнок должен получать пищу около пяти раз в день. Поэтому горячее питание в школе для ребёнка просто необходимо. И лучше придерживаться определённого режима питания. Если человек получает пищу в одно и то же время, она лучше усваивается организмом.Питание должно быть сбалансированным, содержать необходимое количество витаминов и минералов. Необходимо пить много воды, также положительное влияние имеют цитрусовые и зелёный чай.Придя к выводу необходимо сказать, что Вам, родителям, совместно со своим ребёнком необходимо выработать наиболее рациональный режим питания и всячески содействовать его выполнению.Я хочу вручить вам еще такие буклеты, в котором прописаны решения ситуаций, возникших при питании ребенка. Можем пользоваться подсказкой-примером дневного меню для ребенка 3 класса.Всем большое спасибо за активную позицию и участие в собрании. - На этом собрание можно считать закрытым. Спасибо за внимание! | Отвечают на поставленные вопросы учителя.Слушают итоги родительского собрания.Вручение буклетов | Подведение итогов.Выводы по родительскому собранию. |