

Советы родителям: Здоровое питание дома

Дети в возрасте от 8 до 12 лет уже в состоянии принимать самостоятельные решения, однако опыт, полученный дома, по-прежнему оказывает наибольшее влияние на их поступки и будет иметь для них большое значение на протяжении всей жизни. Вы можете помочь им в формировании привычки к здоровому питанию, пользуясь следующими основными рекомендациями:

- всегда держите какие-то здоровые продукты питания в холодильнике, в буфете, на кухонном столе
- убеждайте детей личным примером; дети лучше всего запоминают то, что происходит в реальной жизни
- помните, что завтрак – самый важный из всех приемов пищи; если вам утром не хватает времени, может быть стоит положить на стол что-то к завтраку – например, фрукты и хлопья – с вечера
- поощряйте детей участвовать в планировании завтрака и его приготовлении; это очень поможет им в дальнейшем правильно определиться с питанием самостоятельно
- старайтесь, когда это возможно, принимать пищу вместе, всей семьей; вовсе необязательно устраивать «семейный» обед; совместные завтраки, полдники и просто перекусы не менее важны
- если ваш ребенок привередлив в еде или просто не любит есть, постарайтесь особенно не переживать по этому поводу; предложите несколько вариантов здоровой пищи на выбор и дайте ребенку решить, что и сколько съесть; некоторые дети должны видеть новые продукты много раз, прежде чем они их попробуют
- старайтесь в каждый прием пищи включать продукты, по крайней мере, из трех, если не из четырех пищевых групп; это не значит, что вы должны тратить много времени на приготовления; сэндвич с тунцом, молоко и фрукты – это хорошо сбалансированный ланч; хлопья из злаков с молоком – здоровый завтрак; за новыми идеями обращайтесь к пищевому календарю.

Родительское собрание-праздник по теме "Хочешь быть здоров – правильно питайся"

Цели:

- организовать совместный досуг детей и родителей;
- дать возможность родителям познакомиться с программой «Разговор о правильном питании», узнать о семейных традициях, организации правильного питания в семье;
- формировать у детей и родителей основы здорового питания;
- развивать чувство юмора, уважение друг к другу.

Форма проведения: собрание-праздник

Подготовительная работа учителя (совместно с родительским комитетом класса): подготовка пригласительных билетов, оформление класса, подготовка выставки рисунков учащихся на тему: «Любимые блюда семьи», подготовка сценария.

Предварительная подготовка: каждой семье заранее дается задание - составить свою визитную карточку, подобрать пословицы о семье, вспомнить детские песни, приготовить фирменное семейное блюдо.

Ход собрания

1. Вступительное слово учителя.

Уважаемые мамы и папы! Мы рады вновь видеть вас в стенах нашего класса. Как вы уже догадались, сегодня мы поговорим о питании наших детей. Благодаря программе «Разговор о правильном питании», разработанной специалистами Института возрастной физиологии РАО, мамы и папы познакомятся с правилами питания, как залого здоровья на долгие годы. Нас ждут интересные конкурсы, шутки, улыбки и звонкий смех. Желаю всем хорошего настроения и успехов.

2. Проведение праздника

А сейчас наши дети расскажут вам, что значит для них слово «семья».

1 ученик

Когда родилась наша дружная семья,
Рядом с папой и мамой не было меня.
Часто я смотрю на фото их красивое,
И немножко злюсь, и чуть-чуть завидую.
Спрашиваю папу: «Где я был тогда?»
Отвечает папа: «Не было тебя!»
Как же может быть такое, чтобы без меня
Родилась такая дружная счастливая семья?

2 ученик

Сегодня в доме – выходной,

Сегодня – воскресенье.

Мы с папой на кухне колдуем вдвоем,

Для мамы готовим печенье.

3 ученик

Мы на стол накрываем и ставим цветы,

Печенье кладем на блюдо.

Мы маме подарим любовь и букет,

А мама... помоем посуду.

4 ученик

Сегодня праздник у меня,

Сегодня день рождения!

Придет поздравить вся семья,-

Готовим угощение!

Две бабушки мои придут

И два солидных деда.

5 ученик

Человеку нужно есть,

Чтобы встать, и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Мальчик-ведущий. Мы могли бы говорить о семье еще больше, но нам хотелось бы дать слово и нашим гостям – родителям.

3. Блицинтервью для родителей (проводят дети)

- Что вы понимаете под «режимом питания?»
- Сколько раз в день необходимо ребенку питаться?
- Какие блюда лучше давать детям на завтрак?
- Что необходимо ребенку съесть на обед?
- Какие продукты больше всего любит употреблять в пищу ваш ребенок?
- Какие питательные вещества должны поступать в организм человека с пищей?
- Почему человеку нужно питаться?
- Что такое «витамины»?

- Какое питательное вещество необходимо для улучшения мозговой деятельности?
- Знакомы ли вы с программой «Разговор о правильном питании»?

Блицинтервью для детей (проводит учитель)

- Какое любимое блюдо у мамы, папы?
- Из какой крупы варят манную кашу?
- Можно ли целый день есть одни конфеты?
- Самое фирменное блюдо вашего дома?

Девочка-ведущая. А сейчас мы объявляем конкурсы для пап и мам, и, конечно же, для нас – ваших детей.

4. Проведение конкурсов.

В каждом конкурсе участвуют 3-4 семьи. Задание выполняется на время.

Жюри: школьный повар, медицинский работник, представитель от родительского комитета класса.

Конкурс «Визитная карточка»

Ведущий. Предлагаю вам представить свои команды, то есть дать характеристику каждого члена семьи: имя, возраст, род занятий, увлечения, как организовано правильное питание в вашей семье.

Конкурс «Что нам стоит обед приготовить».

Ведущий. Командам нужно представить меню своего обеда с аргументированием и доказательством выбора продуктов по полезности и питательности. Все ваши мечты изобразите на листе бумаги.

(Команды рисуют обед своей семьи, затем представитель от команды рассказывает и доказывает правильность выбора блюд для обеда).

Выставка рисунков. Победителя конкурса выбирает жюри.

Конкурс «Быстрый повар»

Ведущий. А теперь следующий конкурс. Кто за одну минуту нанижет больше макарон на нитку? Конкурс, подведение итогов.

Конкурс «Пантомима»

Ведущий. А теперь я предлагаю вам показать свое актерское мастерство и проявить фантазию в конкурсе «Пантомима».

Первое задание - пофантазировать и изобразить:

папа печет блины (первой семье);

дочь ест кашу (второй семье);

мама готовит салат (третьей семье);

папа жарит шашлык (четвертой семье).

Второе задание - изобразить походку:

человека, который только что сытно пообедал (первой семье);

человека, которому хочется кушать (второй семье);
человека, который не любит есть борщ (третьей семье);
человека, который ест банан (четвертой семье).

*Третье задание - показать действия. Ребята получают карточки, на которых указано задание (выполняют дети)
выбрать иллюстрации с изображением продуктов, где имеются данные витамины.*

разложить картинки с изображением овощей и фруктов в кастрюли с надписями «компот», «борщ».

Ведущий. Отлично! У вас все здорово получилось.

Конкурс «Самая стройная семья»

Ведущий. За последнее время с экранов телевизоров нам предлагают множество средств для уменьшения веса и улучшения фигуры. Я не знаю, какими средствами пользуется ваша семья и пользуется ли вообще, но мне кажется, что вы поддерживаете свою форму за счет правильного питания и постоянных занятий спортом.

Сейчас члены каждой семейной команды должны как можно плотнее прижаться друг к другу. Можно вырасти вверх, взяв кого-нибудь на руки или посадив на плечи. А я с помощником обмерю каждую семью на уровне талии. Сравнив результаты, мы определим самую стройную семью.

Объявление итогов конкурса.

Конкурс «Пословица не даром молвится»

(домашнее задание)

Проводится аукцион пословиц и поговорок о семье и продуктах питания.

Побеждает команда, которая назовет пословицу последней. Примеры:

Дом вести - не рукавами трясти.

Когда семья вместе, и сердце на месте.

Дом красив не углами, а пирогами.

Дети не в тягость, а в радость.

Семейные нелады доведут до беды.

В родной семье и каша гуще.

Без корня и полынь не растет

Хлеб да каша – пища наша.

Худ обед, когда хлеба нет. И другие. Подведение итогов.

Конкурс «Как я на бал гостей позвал»

Задание: правильно и оригинально сервировать стол и представить «фирменное» семейное блюдо.

Конкурс «Песенный»

Задание - вспомнить и исполнить как можно больше детских песен, в которых встречаются названия продуктов: чья команда больше?

5. Подведение итогов.

Каждой семье вручается благодарственное письмо от имени класса и классного руководителя. Общая фотография участников праздника на память. Всем участникам раздаются памятки о правильном здоровом питании. Праздник заканчивается чаепитием с фирменными семейными блюдами.

6 правил здорового питания для детей

Правило №1: "Считается каждый кусок"

Все, что кушает ваш ребенок, должно быть питательным. Дети могут быть очень капризными и непоследовательными в приеме пищи, поэтому вам необходимо удостовериться, что то, что они едят, действительно полезно для них. Таким образом, если ваш ребенок на ужин съест всего лишь два кусочка картошки, можете быть уверены, что он сытно пообедал или же съел какую-нибудь закуску.

"В чем же суть?" - зададитесь вы вопросом. Размер желудка ребенка невелик, поэтому хорошенько подумайте, прежде чем кормить ребенка, чем попало. И спросите себя, зачем вам давать ребенку плитку шоколада или печенье в качестве закуски. Зачастую, именно родители радуются, когда видят, как их ребенок радостно поглощает непитательные закуски. Ваш ребенок может радоваться и по другим поводам, не только получая вредную еду.

Правило №2: "Исключите слово "десерт" из своего обихода, и осторожно используйте слово "угощать".

Пусть десерты будут здоровыми (не только приносящими радость), чтобы такие продукты, как фрукты, орехи, йогурт стали частью рациона питания, а не наградой за окончание приема пищи. Угощать можно всеми полезными продуктами, но мы зачастую думаем, что делать это можно только при помощи вредной пищи, поэтому будьте благоразумны.

Исключив из рациона питания подобные продукты, вы также будете исключать и их питательную ценность для ребенка, если вы следуете правилу №1. Опять-таки, обычно именно родители с радостью дают двухлетнему ребенку десерт или угощение, хотя последний вряд ли бы расстроился, если бы никогда в жизни не попробовал шоколадный торт с взбитыми сливками.

Правило №3: "Будьте упорны, а не настоятельны"

Ребенку, чтобы привыкнуть к новой пище, может понадобится время. Вводите новые продукты в рацион питания ребенка постепенно, чтобы он мог привыкнуть к ним. Никогда не настаивайте на том, чтобы ребенок попробовал что-то, чего ему не хочется пробовать, и, конечно же, никогда не настаивайте на том, чтобы он доедал до конца. Час приема пищи не должен становиться часом битвы. Ваш ребенок съест все, если понадобится.

Если вы начнете бороться с ребенком из-за еды, вы рискуете тем, что это может затянуться надолго. Основной идеей здесь является здоровое питание ребенка, а не развитие связи между едой и контролем. Именно по этой причине важно начинать прививать ребенку понятия о здоровом питании с раннего возраста.

Правило №4: "Нарушайте правила, которым следовали наши родители"

Многие из нас вспомнят, как наши мамы клали еду нам на тарелку и ждали, съедим мы ее или нет. В то время не было такой проблемы с детьми из-за еды, потому что дети быстро понимали, что если они не съедят то, что им было предложено, они просто-напросто останутся голодными. И после нескольких вечеров, проведенных за столом в попытках доесть горох, дети привыкали съедать его без возражений.

Теперь нам известно, какой разрушительный эффект может иметь подобная практика. Многие проблемы с пищеварением начинались именно в детстве, и многие страдающие подобными проблемами могут вспомнить такие эпизоды из своего детства.

Помня о том, что вкусовые пристрастия вашего ребенка отличаются от ваших собственных или от пристрастий вашего супруга или соседа, вы должны время от времени нарушать правило "семейного приема пищи".

Пусть ваш ребенок сам придумает себе блюдо из здоровых продуктов на его вкус, и пусть все остальные члены семьи наслаждаются своей запеканкой, карри или жаркое. Если пища здоровая, и вы позволяете ребенку экспериментировать с ней не так уж часто, вы добьетесь того, что у вас не будут возникать проблемы, которые могли бы возникнуть, если бы вы последовали правилу, практикуемому вашими родителями. Данная практика позволит вашему ребенку ценить здоровую пищу, а не быть под влиянием отрицательных эмоций, связанных с ее приемом.

Правило №5: "Каждому человеку нужен завтрак"

Завтрак является самым важным приемом пищи для многих детей.

Пропущенный завтрак может сказаться на всем остальном дне и может стать причиной того, что ваш ребенок будет слишком усталым, чтобы кушать, или

же слишком голодным, чтобы уснуть и т.д. Какому родителю понравится, если его ребенок будет голодным и усталым?

Многие исследования показали, что полноценный завтрак помогает детям лучше мыслить. Хотя большинство подобных исследований было нацелено на детей школьного возраста, это правило применимо также по отношению к новорожденным и маленьким детям.

Существует мнение, что зачастую именно дети в возрасте двух лет остаются голодными. Завтрак должен содержать пищу, богатую белками для поддержания энергии, чтобы предотвратить утрату сил по утрам. Лучше позаботиться об этом заранее, потому что ребенок может привыкнуть не кушать по утрам, и вам будет сложно накормить его.

Правило №6: "Учитесь у своего ребенка"

Нашим детям известно намного больше, чем нам зачастую кажется. Желудок может подсказать своему владельцу о том, когда следует кушать, и сколько нужно кушать. Пусть ваш ребенок прислушается к требованиям своего организма. Невозможно применять одно правило ко всем детям, потому что любое правило должно соответствовать условиям вашей семьи. Научитесь иногда следовать правилам своего ребенка, они могут вас удивить.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Новый учебный год – это всегда новые заботы для мам и пап, бабушек и дедушек. Особенно волнуются родители первоклассников. Как сберечь здоровье ребёнка? Как помочь ему привыкнуть к новой школьной жизни, такой сложной и напряжённой? Врачи напоминают о важности правильного питания.

Мы и сами знаем, что нужно кормить детей «правильными» продуктами, без всяких сосисок и пельменей, не говоря уже о хот-догах и гамбургерах. Питание школьника должно быть полноценным, разнообразным, сбалансированным. Всё это так. Каковы же конкретные рекомендации?

Детские диетологи предлагают идеальный рацион первоклассника.

Завтрак. Лучше всего – каша, если ваш ребенок к ней привык. Из каш на первом месте по питательности и полезности стоит овсянка. Но, если первоклашка не ест кашу в принципе, – не заставляйте его. Стоит ли начинать день с пререканий? Есть много других блюд, вполне подходящих для завтрака. Например, омлет, творожная запеканка, пудинг, сырники. Мясные тефтели и рулеты – тоже хороший вариант. В крайнем случае, если ваш ребёнок «сова» и по утрам у него совсем нет аппетита, можно на первых порах ограничиться порцией творога, йогуртом, сладким творожным сырком или предложить малышу бутерброд с сыром. Врачи настаивают на том, что завтрак школьника должен быть горячим, и они правы. Но приучать дочку или сына к «правильному» рациону всё-таки лучше постепенно, щадяще. Посоветуйтесь с ребёнком, спросите, что он хотел бы на завтрак. Самостоятельный выбор – великое дело!

Несколько слов о завтраках быстрого приготовления. Каши-«трёхминутки» по качеству не хуже обычных. А вот сухие смеси, которые нужно заливать молоком, – не лучший выбор: они содержат слишком много сахара и насыщают всего на 1–2 часа.

Запить завтрак можно сладким чаем или какао с молоком.

Обед в школе. Если ребёнок остаётся на «продлёнку», ему необходим сытный горячий обед. В школьных столовых рацион, как правило, сбалансированный и именно такой, который рекомендован для детей. Но в современной школе слишком много соблазнов: пиццы, уже упоминавшиеся хот-доги, а ещё – ужасно интересные для малыша автоматы с чипсами и шоколадками, а ещё – сладкие газированные напитки всех цветов... Прислушайтесь к рассказам ребёнка, вернувшегося из школы: если он говорит вам о длинной-предлинной очереди в буфете, значит, наверняка покупал гамбургер или сладкую булочку.

Что дать ребёнку с собой в школу? Лучше всего – яблоко, или питьевой йогурт, или батончик мюсли. И обязательно – гигиенические салфетки, чтобы вытереть руки перед едой.

Обед дома. Не обязательно давать ребёнку плотный обед из трёх блюд. Если ваш первоклассник не любит суп – пусть не ест. Возможно, у него такая особенность обмена веществ. Хорошо подать не обед кусок варёного или тушёного мяса (нежирной говядины, птицы) с гарниром. На гарнир предпочтительны овощи, рис, гречка, допустимы макароны или отварной картофель (но не каждый день). После обеда – свежие фрукты или компот.

Полдник. Стакан кефира или йогурта с булочкой или печеньем. Если у ребёнка лишний вес, дайте ему яблоко или апельсин.

Ужин. Мясо или рыба с овощами.

Особое внимание уделите зрению вашего первоклассника. В начале учёбы глаза школьника подвергаются большим нагрузкам, надо их поддержать. Почаще давайте ребёнку морковь, капусту, кабачки, помидоры, листовой салат. Не забывайте включать в рацион рыбу и морепродукты – в них много йода. Обдумывая «первоклассное меню» для сына или дочки, обратите внимание на продукты, улучшающие работу мозга: они помогут вашему ребёнку быть здоровым и хорошо учиться.

Организация питания школьников

«Ребенок нуждается в вашей любви больше всего именно тогда,
когда он меньше всего ее заслуживает»

Э. Бомбек

ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Когда речь идет о питании, редко используется слово «культура». Жаль! «Живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить», – часто цитируем мы, и формируется представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку топлива, а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение. Между тем А.П. Чехов – вот уж кого можно считать образцом подлинно культурного человека – утверждал, что тот, кто не придает питанию должного значения, не может считаться интеллигентом и достоин всяческого осуждения в "приличном обществе".

А какого человека можно считать культурным в плане питания? Не претендуя на строгую научность определения, скажем, что это тот, кто способен организовать свое питание в соответствии с потребностями своего организма, способствуя тем самым сохранению и укреплению здоровья. В основе такого «культурного» питания лежат 5 принципов. Основная задача формирования основ правильного питания заключается в том, чтобы помочь ребенку усвоить эти принципы.

Регулярность. Рекомендации соблюдать режим питания – не прихоть гигиенистов и диетологов, потребность в регулярном приеме пищи обусловлена законами деятельности нашего организма. Все процессы, протекающие внутри нас (дыхание, биение сердца, деление клеток, сокращение сосудов, в том числе и работа пищеварительной системы), носят ритмичный характер, и регулярность – неперемное условие эффективного функционирования сложной биологической системы.

Режим питания призван обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня, вот почему должно быть как минимум 4 приема пищи. В дошкольном и младшем школьном возрасте – 4-5 приемов через каждые 3-4 часа (именно столько времени требуется на то, чтобы пища переварилась).

Надо сказать, что еда " по часам" важна в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей и подростков, когда происходит активный рост и

созревание организма. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и напряжение в этом процессе, и... благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья, причем не только физического, но и психического. Исследования ученых показали, что у детей, имеющих "вольный график" приема пищи, отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликты со сверстниками и педагогами, им сложнее учиться. Но согласитесь, мало, кто из взрослых, столкнувшись с подобными проблемами у собственного ребенка, задумается – а не режим ли питания (или, вернее, его отсутствие) тому причиной?

Понятно, что привычка питаться регулярно должна воспитываться с раннего детства, и основа ее – организация питания в семье, позволяющая сформировать "рефлекс на время". Цель – появление у ребенка желания есть в "нужные" часы. А что надо знать и уметь самому ребенку? Уже у дошкольника должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник, ужин. В 6-7 лет ребенка можно научить самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. В младшем школьном возрасте ребенок может принимать посильное участие в организации своего режима питания. Если в детском саду, дома ответственность за это полностью лежит на плечах родителей или воспитателей, то школьная жизнь предполагает большую самостоятельность. Поэтому хорошо, если ребенок привыкнет брать с собой в школу бутерброд или яблоко, будет знать, когда, на какой перемене его съесть, а, придя, домой, сумеет организовать себе обед, не дожидаясь родителей.

Разнообразие. Наш организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества - все это мы должны получать из пищи. У каждого из перечисленных веществ свои функции: белки – основной строительный материал, из которого формируется и "ремонтируется" (в случае возникающих неполадок) тело, углеводы и жиры участвуют в энергообеспечении систем и органов, витамины - важнейший регулятор биологических процессов, протекающих в организме и т.д. Так что, перефразируя поэта, можно сказать: "вещества всякие нужны, вещества всякие важны!" Нехватка любого из них способна привести к возникновению серьезных сбоев в работе организма.

Вот почему так важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Широка вкусовых пристрастий – залог того, что во взрослой жизни человек сумеет правильно организовать свое питание. В рацион ребенка необходимо включать все

группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные. Одно и то же блюдо не следует давать ребенку в течение дня несколько раз, а в течение недели чаще 2 раз.

Нередко взрослые сталкиваются с проблемой необъяснимого на первый взгляд консерватизма ребенка в отношении еды. Мальчик или девочка готовы целый день питаться одной картошкой или макаронами, или, не прекращая, есть сосиски. Идти у них на поводу ни в коем случае не стоит (несмотря на то, что приверженность одному и тому же блюду в значительной степени облегчает жизнь маме), ведь такое питание никак нельзя назвать полноценным. Но вряд ли удастся решить проблему с помощью "диктаторских" мер, заставляя, есть то, "что положено" (вообще, насилие в деле питания – прием запрещенный). Попробуйте помочь ребенку "распробовать" вкус разных блюд. Как этого добиться? Один из рецептов – предоставить возможность экспериментировать и самостоятельно создавать вкус и внешний вид блюда. Так, к примеру, в кашу (очень полезную, но не очень популярную у детей) можно добавлять варенье, сок (изменится цвет), сухофрукты, орехи, семечки... Картофельное пюре может быть выложено на тарелку скучной горкой, а может – в форме мишки, Чебурашки с глазками-горошинками и т.д. Такие эксперименты занимательны для ребенка, а практика показывает: интерес эстетический в скором времени превращается в интерес гастрономический.

Адекватность. Пища, которую съедает в течение дня ребенок, должна восполнять энергозатраты его организма. А они немалые – ведь ребенок растет, в нем происходят сложнейшие функциональные перестройки. Но в каждом конкретном случае цифра эта может меняться в зависимости от пола, условий жизни, вида деятельности, состояния здоровья. Так, очевидно, что рацион и режим питания ребенка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников. Питание во время болезни – от питания в обычное время. Летний стол – от зимнего стола и т.д.

В деле контроля адекватности питания основная ответственность – на взрослых. Но не стоит здесь лишать самостоятельности и ребенка. Уже у дошкольника должно быть сформировано представление о том, какое количество пищи для него недостаточно, достаточно и избыточно. Важно, чтобы мальчик или девочка понимали, что для здоровья опасно как недоедание, так и переедание, например, излишнее увлечение сладким. Ребенку можно предложить самостоятельно контролировать количество сладостей, которое он съедает в течение дня. При этом любимые лакомства не ставятся вне закона, их не относят к вредным продуктам, как порой

рекомендуют некоторые методические пособия. Конечно, количество их должно быть ограничено, однако любой взрослый знает, как нелегко остановить сладкоежку. В этом случае мы рекомендуем переложить контролирующие функции на самого ребенка (задача взрослого – придумать для этого занимательную и интересную форму самоконтроля). Практика показывает, что ребенок в роли контролера самого себя очень успешно справляется с поставленной перед ним задачей.

Безопасность. Безопасность питания обеспечивают три условия – соблюдение ребенком правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

О том, что нужно мыть руки перед едой, известно даже самым маленьким. Но, к сожалению, знать не значит всегда выполнять. Желудочно-кишечные расстройства – одно из самых распространенных заболеваний в детском возрасте. В последние годы все чаще отмечаются вспышки гепатита, основная причина – несоблюдение элементарных гигиенических правил. Вот почему обучение правильному питанию должно включать и задачу формирования основных гигиенических навыков. Причем, подчеркнем, именно навыков, а не знаний о том, как это важно и полезно.

Уже к 5-6 годам ребенок получает некоторую самостоятельность в отношении собственного питания – может самостоятельно достать из холодильника и съесть йогурт, взять из вазочки печенье, яблоко и т.д. А значит, уже к этому возрасту у него должно быть сформировано представление о признаках, свидетельствующих о несвежести продукта (изменение запаха, цвета). Важно, чтобы ребенок знал: если есть даже небольшие сомнения в свежести продукта, есть его нельзя.

Такое же осторожное отношение должно быть сформировано и к незнакомым продуктам. Сегодня, когда от обилия ассортимента продуктовых магазинов рябит в глазах, порой трудно удержаться от соблазна попробовать что-то новенькое. В самом по себе желании нет ничего плохого. Но дело в том, что новые, нетрадиционные для нашей культуры питания продукты могут содержать незнакомые для нашего организма вещества, которые могут стать для него аллергенами. Поэтому важно, чтобы ребенок запомнил, что знакомство с новым продуктом или блюдом должно происходить только в присутствии взрослого.

Удовольствие. Почему-то, когда пишут о роли и значении питания, часто забывают об этой, весьма важной функции еды – доставлять удовольствие. А ведь приятные ощущения, которые возникают во время еды, имеют глубокий физиологический смысл, являясь показателем безопасности продукта (неприятный вкус воспринимается нашим организмом как сигнал

тревоги – это есть нельзя!). Поэтому чем выше уровень развития вкусовой чувствительности, тем выше уровень защиты его организма.

Призыв к получению удовольствия от еды – это не призыв к обжорству. Ведь удовольствие возникает не от количества съеденного (скорее, здесь обратная зависимость – переедание "убивает" приятные ощущения), а от умения различать, дифференцировать вкусы и запахи, оценивать гармоничность их сочетания, внешний вид блюда и т.д. Понятно, что сформированность таких умений зависит от того, насколько разнообразна пища, которую ест ребенок и насколько вкусно она приготовлена (еще раз повторим: разнообразие, и вкусовые качества блюда напрямую не определяются его стоимостью, гораздо большее значение имеют тут кулинарные способности и кулинарный кругозор повара).

Важно, чтобы ребенок умел описывать запах, вкус блюда, не ограничиваясь простым «вкусно-невкусно». А для этого нужно, чтобы за обеденным столом взрослые вместе с ним обсуждали достоинства блюда. Ведь только так ребенок сможет понять, какой вкус называют "мягким", "кисло-сладким", "горько-сладким" и т.д.

И еще удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Здесь должно быть наложено табу на ссоры, выяснения отношений (какое уж тут полноценное переваривание, когда кровь пульсирует в висках, бешено сокращается сердце и кипят африканские страсти!) и воспитательные беседы! Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление – семейный стол – это место, где всем уютно, тепло, и, конечно, вкусно!

Как организовать процесс формирования навыков правильного питания?

Итак, правильное питание должно быть регулярным, разнообразным, адекватным, безопасным и приносить удовольствие. Но как убедить ребенка в важности и необходимости соблюдения этих принципов?

Традиционный воспитательный прием взрослых, стремящихся сформировать у ребенка те или иные полезные привычки – объяснение их пользы для здоровья. «Будешь есть кашу – вырастешь и станешь сильным и крепким» или, наоборот, «Не будешь есть фрукты (заниматься физкультурой, закаляться и т.п.) – заболеешь...». Но является ли этот довод убедительным для ребенка? Нет! Ведь ему сейчас, в данный момент нужно отказаться от того, что приятно и вкусно, для того, чтобы когда-то в будущем получить «награду» (силу, рост, красоту). Как правило, здоровье для ребенка – это то, что дано ему от рождения, ему сложно осознать, почему нужно заботиться и укреплять его, если оно и так есть. Прогнозировать же последствия своего отношения к здоровью в настоящем на далекую перспективу способен далеко не каждый взрослый (что уж говорить о ребенке). Что же делать?

Мы рекомендуем организовать этот процесс в виде игры. Игра – это наиболее действенный для дошкольника и младшего школьника способ познания и взаимодействия с окружающим миром, в игре мальчик или девочка учатся общаться друг с другом и взрослыми, проверяют свои силы. Даже став более взрослым, подросток продолжает играть, только содержание и форма игры меняются. Итак, играем! Но пусть правила в этой игре будут особенные, связанные с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания. Вариантов тут множество – вести дневник, где ставить себе «улыбки» каждый раз, когда без напоминаний вымыл руки, организовать конкурс на самую необычную кашу, провести соревнование знатоков фруктов и овощей и т.д. Здесь можно использовать разные виды игр. Сюжетно-ролевая игра, основанная на каких-то знакомых ребенку эпизодах из жизни, может быть связана с отработкой навыков поведения за столом (к хозяевам пришли гости, нужно накрыть стол и занять гостей). Игра с правилами предполагает соревновательный характер взаимодействия ее участников: кто быстрее соберет овощи для салата, выберет блюдо для завтрака и т.д.

Эффект таких нехитрых с точки зрения взрослого, приемов оказывается очень высок, то что, не удавалось добиться за счет бесконечных напоминаний и нотаций, легко достигается в игре.

Формирование основ культуры питания предполагает и знакомство ребенка с народными традициями и обычаями, народной кухней. И это не просто дань уважения истории. Традиции, прошедшие многовековую проверку временем, всегда выполняли функцию социокультурных регуляторов питания с позиции его рациональности и целесообразности. Блюда народной кухни обычно оптимально соответствуют условиям жизни народа и структуре пищевых ресурсов территории, на которой он проживает. Здесь можно приводить многочисленные примеры – распространение сыроедения у северных народов (сырое мясо и рыба – основной источник витаминов, так как растительные ресурсы невелики), популярность кисломолочных продуктов у жителей Средней Азии (свежее молоко быстро скисает в жаре), обилие жирных и горячих блюд у сибиряков и т.д. На протяжении столетий у различных народностей вырабатывалась определенная адаптация к конкретным продуктам и способам их приготовления. Помните трагикомическую историю про бедного немца из «Железной воли» Лескова, которого погубило традиционное русское блюдо – блины (и, безусловно, особенности характера). Известная поговорка «Что русскому здорово, то немцу – смерть», несколько категорично, но все же отражает биологическую целесообразность традиционного питания.

Конечно, сегодня наш стол становится все более и более универсальным. Чизбургеры и гамбургеры, чипсы, суши, пицца – все это постепенно теряет статус «заморского» блюда. Вряд ли можно и стоит препятствовать процессу взаимопроникновения различных кулинарных традиций. Однако при этом глупо и неразумно забывать о собственной национальной кухне.

Вот почему так важно, чтобы у ребенка было сформировано представление о традиционной кулинарии, ее роли и значении для сохранения здоровья. При этом, кстати, решаются воспитательные задачи, непосредственно не связанные с формированием основ правильного питания. Так, для того, чтобы объяснить, почему различаются народные кухни, нужно, чтобы ребенок обладал определенными краеведческими знаниями – что растет в лесах, какая рыба водится в водоемах, каких животных разводят, особенности климата. Знакомство с традициями и обычаями расширяет представление о культуре и истории народа вообще, а значит, может рассматриваться и как элемент патриотического воспитания. А обсуждение кулинарных традиций разных народов – прекрасный вариант организации интернационального воспитания – близкий и понятный ребенку, лишенный пафоса, которым зачастую «грешат» традиционные методики.

Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности. А именно, все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Да, наверное, информация о группах витаминов и их значении для тех или иных физиологических функций организма важна, но вряд ли необходима для 7-11 летнего мальчика или девочки. А вот представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, безусловно, полезно, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Нужно ли рассказывать дошкольнику о технологии приготовления борща, если понятно, что пока ему рано вставать у плиты? Пока он может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе, и, значит, освоение правил сервировки будет иметь реальное практическое значение. Излишнее наукообразие, необоснованно большой объем сведений, который нередко рекомендуют программы, связанные с воспитанием здорового образа жизни, не только бесполезны, но и в определенном смысле, дискредитируют воспитательный процесс, снижают к нему интерес со стороны ребенка. Формирование основ правильного питания у ребенка – это, прежде всего, овладение полезными навыками, а степень их освоения напрямую зависит от того, востребованы ли они в повседневной жизни. Вот почему, при выборе содержания обучения правильному питанию, педагогу следует задуматься – насколько необходимо то, чему он собирается учить, детям.

Испокон веков основы культуры питания закладывались в семье. Здесь ребенок знакомился с традициями питания, здесь происходило формирование его вкусовых пристрастий, осваивались правила поведения за столом и т.д. К сожалению, сегодня роль семьи в этой сфере воспитания снижается. Из нашей жизни постепенно уходят традиции семейных застолий (ужин, когда вся семья собирается за столом, воскресные завтраки), нередко получается, что 5 раз в неделю ребенок завтракает, обедает, а то и ужинает вне дома – в школе или детском садике. Таким образом, семейное воспитание существенно дополняется и корректируется воспитанием в школьном коллективе.

Надо сказать, что с этической точки зрения проблема непростая. Обойтись без поддержки родителей в этой сфере воспитания школа, безусловно, не может (функцию «кормильцев» с родителей никто не снимал).

Формирование культуры питания – это всегда сотрудничество родителей и педагога. Но возникает опасность того, что определенные школой нормы будут идти вразрез с тем, что принято в семье. Поэтому одна

из важнейших задач, стоящих перед педагогом, заключается в эффективном взаимодействии с родителями. Первый шаг на этом пути – сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их осведомленность в этой области (вариантов много – лектории, клубы для родителей, выступление медиков, диетологов). Второй шаг – убедить родителей в практической пользе воспитательной работы, проводимой школой. И третий – не допустить неуважительного отношения к традициям питания в семье. Упоминаемые педагогом продукты, блюда должны быть доступны для семей с различным уровнем достатка, знакомы всем детям. Кстати, нередко родители отрицательно относятся к идеи проведения занятий, связанных с воспитанием основ рационального питания, именно потому, что считают правильное питание весьма дорогим удовольствием, чувствуют свою вину за то, что не могут обеспечить его своим детям. Между тем, рациональное питание не обязательно дорого. Существует огромное количество недорогих, полезных и вкусных продуктов. Простой пример – источником витамина С может быть апельсин, который стоит недешево. А может – смородина, клюква, протертые с сахаром и не менее вкусные, чем заморский фрукт. На завтрак ребенку можно дать бутерброд с колбасой, а можно рисовую кашу с различными добавками (вряд ли стоит выяснять, какой из этих вариантов завтрака полезней).

Работа с родителями в рамках программы "Разговор о правильном питании".

Систематически изучая и обобщая опыт работы по реализации Программы, можно утверждать, что педагоги выделили два направления во взаимодействии с семьей:

1. Просветительская деятельность по вопросам организации правильного и рационального питания детей.
2. Привлечение старших членов семьи к активному участию в организации и проведению учебных занятий.

Выбор первого направления обусловлен результатами проводимого первоначального анкетирования среди родителей с целью выявления фактических знаний у них о режиме, гигиене, правилах питания. Учителя и воспитатели убедились в том, что проблемы питания, в первую очередь, возникают в семье. Часто родители сами недостаточно разбираются в вопросах организации правильного питания как своего, так и детей. Многие родители, в силу своей занятости, отдают предпочтение продуктам быстрого приготовления; полноценные обеды и ужины они заменяют бутербродами, пиццей и т.п.

На вопрос анкеты: "Что для меня самое главное для полноценного всестороннего развития ребенка (здоровье, питание, хорошие друзья, успешная учеба, взаимоотношения с взрослыми, сверстниками, учителями, любовь и внимание родителей, деньги, образование, семья, посильный труд?" ряд родителей поставили на 1 место здоровье, но при этом на последнее (10 место) питание. Такие ответы свидетельствуют о том, что родители недостаточно понимают, какую роль в развитии ребенка и укреплении его здоровья играет организация правильного питания.

Поэтому свою работу по реализации программы «Разговор о правильном питании», педагоги начинают с информирования родителей о ней на родительских собраниях. Познакомившись с целями, задачами и учебно-методическим комплектом, взрослые члены семей сами изъявляют желание получить определенные знания в области правильного питания. Учителя и воспитатели разрабатывают тематику и содержание бесед для родителей. При необходимости приглашаются специалисты из детских поликлиник (гастроэнтерологи, диетологи, педиатры), приглашаются сотрудники школьных медицинских кабинетов, сотрудники школьных столовых.

Действует комиссия по питанию в состав, которой входят и родители. Члены комиссии дегустируют блюда в течение всего года, следят за качеством питания. Формы работы:

- клуб для родителей и педагогов, в котором они обмениваются разнообразными рецептами, проводят дегустацию любимых блюд, осенних заготовок, витаминных напитков, происходит обмен опытом между родителями по вопросам правильного питания (как полюбить овощи, как убедить ребенка есть каши, как лучше приготовить к употреблению овощи, каши) беседуют о значении различных витаминов для детского организма и т.п.

Секреты хорошего аппетита

Не делайте за столом замечаний;

Не рассказывайте страшных историй;

Не говорите о проблемах;

Не запугивайте, не упрекайте;

Накладывайте еды столько, сколько ребенок съест;

Украшайте блюда;

Хвалите предлагаемые блюда, а ребенка за старание и воспитанность.

Вот какие правила поведения за столом следует помнить и выполнять:

- *Есть и пить беззвучно и аккуратно, не оставляя на скатерти следов пищи;*
- *Не склоняться низко над тарелкой, только слегка наклонить голову. На столе лежат только кисти рук, локти на стол не ставим.*
- *Обе руки либо свободны, либо заняты: в правой руке нож, в левой — вилка.*
- *В правой руке вилка или ложка, левая рука придерживает тарелку.*
- *За столом нельзя говорить громко или с полным ртом.*
- *Если во рту пища, воду не пьют.*
- *Если ложка или вилка упала на пол, не спешите поднимать, попросите другую. Когда будете выходить из-за стола, поднимите упавший на пол прибор.*
- *Упавшую на пол полотняную салфетку не меняем на другую.*
- *Бумажные салфетки меняем по мере надобности и при новом блюде.*
- *Не привлекайте к своей ошибке внимания: не хмурьте брови, не плачьте, не жалуйтесь. У каждого может разбиться бокал, пролиться вода, салат вместо тарелки попасть на скатерть. Все поймут, что вы сделали это случайно. Но в таком случае обязательно скажите хозяйке дома: «Простите меня, я это сделал нечаянно».*
- *Не кладите на тарелку более двух закусок, например, колбасу, ветчину, шпроты, огурец, помидор и другие. Съешьте одно — положите другое.*
- *Не протягивайте руки через стол к блюду, стоящему от вас далеко. Попросите передать или положить вам угощение.*
- *Не спешите в еде, но и не сидите долго за одним блюдом.*
- *За столом мы не только едим, но и общаемся: разговариваем, слушаем, улыбаемся, Старайтесь не поворачиваться спиной к рядом сидящим. Сидите прямо, поворачивая только голову.*

- Не спешите выходить из-за стола. Если вы среди взрослых, они подскажут, когда это удобнее сделать. Первой садится за стол и встает хозяйка дома.
- Всегда благодарите за угощение хозяйку. Скажите: «Спасибо, очень вкусно!», или «Спасибо, такая вкусная солянка», или одно слово «Спасибо!».
- Никогда не говорите за столом плохо о приготовленных блюдах. Например: «Ой, опять гороховый суп. Я его не люблю» или «Как плохо пахнет. Это невкусно».
- Не говорите за столом и о том, что может испортить аппетит и настроение. Например: «Посмотри, макароны, как червяки».

Правил очень много, но они легко запоминаются. Соблюдать правила столового этикета приятно и необходимо, они помогают нам выглядеть красиво за столом и создают добрые отношения между людьми. Последовательность и постоянность требований относительно питания ребенка, безусловно, принесут желаемые результаты и понимание детьми необходимости запомнить и знать нехитрые правила! Желаем успехов!

Как сказать "Приятного аппетита!" на 24 языках

Если вы завтракаете, обедаете или ужинаете в компании иностранца, наверняка ему будет приятно, когда вы пожелаете приятного аппетита на его родном языке. А может быть, вы скажете эту фразу своему товарищу во время обеда?

1. По-каталонски - **Bon profit!**
2. По-хорватски - **Dobar tek!**
3. По-датски - **Velbekomme!**
4. По-голландски - **Smakelijk eten!**
5. По-французски - **Bon appetit!**
6. По-немецки - **Guten appetit!**
7. По-еврейски - **Bete'avon!**
8. По-итальянски - **Buon appetito!**
9. По-японски - **Itadakimas!**
10. По-корейски - **Mani deuseyo!**
11. По-литовски - **Gero apetito!/Skanaus!**
12. По-гречески - **Kale orexe!**
13. По-персидски - **Noosh-e jan!**
14. По-польски - **Smaczneho!**
15. По-португальски - **Vom apetite!**
16. По-сербски - **Prijatno!**
17. По-испански - **Buen provecho!**
18. По-шведски - **Smaklig meltid!**
19. По-турецки - **Afiyet olsun!**
20. По-белорусски - **Смачна есьці!**
21. По-болгарски - **Добър апетит!**
22. По-английски - **Enjoy your meal!**
23. По-фински - **Huva ruoka halua!**
24. На идише - **Est gezunterhayt!**

Научитесь правильно питаться

Здравствуйте, родители и ребята!

Я, Поваренок!

Я конечно, маленький и смешной, но когда вырасту, стану настоящим шеф - поваром. А пока, я люблю очень готовить разные вкусности и общаться с маленькими детишками, а так же их родителями.



Мне очень хочется дружить с вами и помогать вам разными советами по организации здорового питания, вдруг пригодятся!

ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.

Что такое здоровое питание?

Это:

- разнообразие продуктов
- сбалансированный рацион
- вкусно
- полезно для всех



Основные принципы здорового питания:

- Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.
- Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
- Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты
- Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный мир на растительный.



- Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
- Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли
- Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте количество сладостей.
- Ешьте меньше соли. Общее количество в пище не должно превышать чайной ложки - 6г в день. Употребляйте йодированную соль.
- Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи или кипячение уменьшат содержание жира, масла, соли и сахара.

Почему важно правильно питаться ?

Потому что это дает возможность:

- предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний
- сохранить здоровье и привлекательную внешность
- оставаться стройным и молодым
- быть физически и духовно активным

Питание подростка

Подростковый возраст является временем огромных перемен. Ребенок растет и начинает выбирать пищу самостоятельно, часто под влиянием сверстников. Однако родители все еще должны подавать им хороший пример и готовить питательную пищу. Вот несколько советов, как это можно сделать.

Помощь подросткам в выборе здоровой и питательной пищи

Определение того, что кушать и сколько заниматься физической активностью является частью взросления. Но слишком часто детский выбор приносит мало пользы здоровью. Подростки могут не иметь навыков и мотивации, которые им могли бы помогать оставаться здоровыми. Сбалансирование занятий в школе, занятий спортом, и занятий социальной деятельностью, является очень серьезной проблемой для здорового питания. Возрастающее количество обязанностей подростка и свобода выбора, заставляют расставлять приоритетные в пользу здорового питания. Пропуская приемы пищи, особенно завтрак, и выбирая обработанные продукты питания, вместо более свежих продуктов "тинейджеры" часто лишают себя клетчатки, витаминов и минералов, необходимых для крепкого здоровья.

Кальций является очень важным.

Кальций имеет решающее значение для развития костей и сытости, он является одним из самых важных питательных веществ. Потребности в кальции в подростковом возрасте выше, чем когда-либо - 1300 мг в день. Тем не менее, подростки часто получают недостаточное количество кальция, поскольку они заменяют молоко прохладительными напитками. Исследование показывает, что девочки 9 и 10 классов, которые пьют прохладительные напитки, в три раза чаще страдают от переломов костей.

Помимо того, что молоко содержит природный кальций, оно также обогащено витамином D, который способствует укреплению костей. Подросткам необходимо количество кальция, эквивалентное примерно 1 литру молока в день.

Вот некоторые другие продукты питания, которые содержат столько же кальция, сколько и стакан молока:

250 граммов йогурта

50 граммов твердого сыра

250 граммов обогащенного кальцием апельсинового сока

2 чашки творога с низким содержанием жира

Девочки нуждаются в дополнительном количестве железа.

Железо, как часть красных кровяных клеток, необходимо для транспортирования кислорода в каждую клетку организма. Этот микроэлемент очень важен для функционирования мозга подростка, а также для иммунитета. Девочкам в возрасте от 14 до 18 лет необходимо 15 мг железа в сутки. Мальчикам в этом же возрасте необходимо 11 миллиграммов железа. Железодефицитная анемия является общим явлением у девочек-подростков, и людей, которые ограничивают или отказываются от мяса. Молодые девочки менструального возраста подвергаются повышенному риску дефицита железа, поскольку их рацион питания может содержать недостаточное количество богатых железом продуктов питания для того, чтобы компенсировать ежемесячные потери этого витамина.

Железо содержится как в животных, так и растительных продуктах питания. Железо из продуктов животного происхождения лучше усваивается организмом. Старайтесь давать подростку примерно 150 – 200 граммов в день:

- Говядины
- Птицы
- Свинины
- Моллюсков
- Устриц
- Яиц

Хорошими немясными источниками железа являются:

- Овощи (в том числе шпинат, зеленый горошек, а также спаржа)
- Фасоль
- Орехи
- Обогащенный железом хлеб, зерно, рис и макароны.

Поливитамины, содержащие 100% или меньшую суточную норму железа, витамина D и других питательных веществ возместят нехватку этих витаминов в рационе подростка.

Дилемма с диетой

Подростки часто ограничивают пищу, которую они потребляют, чтобы соответствовать определенным стандартам. Любые внезапные изменения в подростковых привычках питания, такие как, постоянные диеты или неконтролируемые употребления пищи, являются причиной для беспокойства. Другие причины для беспокойства включают:

- потерю веса,

- озабоченность питанием,
- вынужденное занятие физической активностью,
- депрессии и социальную изоляцию,
- посещение туалета после еды.

Если вы подозреваете, что ваш ребенок неправильно питается, или думаете, что у него нервная анорексия, булимия, или привычка переедать, выразите свою обеспокоенность ребенку и поддержите его. Но не удивляйтесь, если ваш подросток отрицает, что у него есть какие-либо проблемы. Диагностирование и лечение расстройств питания является непростым заданием. Старайтесь избегать пренебрежительных замечаний о вашем собственном теле, а также о теле вашего ребенка, чтобы поощрить здоровый вес и чувство собственного достоинства. Родители, которые постоянно сидят на диетах или делают негативные высказывания касательно своего тела или определенных продуктов могут способствовать передаче такого негативного отношения своим детям.

Я хочу, чтобы мой ребенок вырос здоровым!!!

Что для этого нужно???

А нужно всего-то кормить ребенка здоровой пищей.

Если Вы хотите, чтобы Ваши дети выросли здоровыми, одна из ваших первостепенных задач – здоровое питание!

Ваш ребенок может кушать то, что ему хочется, в таких количествах, как ему нравится и позволяет ему его организм и образ жизни. Кроме следующих вещей:

1. Газированные напитки. Все знают, как дети любят лимонад, кока-колу и так далее. А они стоят на первом месте по вредности! Я просто прекратила покупать их. Прекратила и все! Вместо этого я покупаю соки, минеральную воду, варю компоты. Конечно, на 100% нельзя оградить ребенка от газировки, но тогда она должна быть с минимальным содержанием сахара.

Чем же страшна газировка? Мы об этом не задумываемся. Исследования специалистов будут полезны и Вам, дорогие родители.

Частое употребление сладких газированных напитков значительно повышает риск остаться без зубов, утверждают специалисты Академии общей стоматологии. Лимонная кислота, содержащаяся в фруктовой газированной воде, приводит к эрозии зубной эмали и, в следствии, к выпадению зуба.

Поэтому специалисты советуют отказаться от употребления таких напитков и заменить их обычным чаем и соками. В ходе исследования специалисты сравнили влияние на зубную эмаль черного и зеленого чаев, содовой и апельсинового сока.

Результаты оказались таковыми: чай, в отличие от газировки и сока, не разрушал эмаль; зеленый чай оказался полезнее черного - в нем содержится больше природных флавоноидов, обладающих противовоспалительными свойствами, но пить его врачи советуют без молока, лимона и сахара, потому как эти продукты понижают полезные свойства чая

2. Конфеты и прочие сладости. Конфеты и ребенок спутники жизни с самого рождения. Отношение родителей к сладостям и конфетам в детском возрасте должно быть весьма взвешенным.

Особенно это касается бабушек и дедушек, которые хотят ублажить маленькую кроху. Дети от двух до трех лет открывают для себя мир конфет и других лакомств, которые они просто обожают.

Дети видят конфеты на прилавках магазинов, где обычно сладости располагают внизу, чтобы ребенок обязательно увидел их.

Родители не должны им потакать в этом.

Детям следует давать как можно меньше сладкого.

Если ребенок привыкнет к сладостям, он будет кушать пустые калории, которые ведут к кариесу и перееданию. Сладости должны быть скорее исключением, чем нормой.

В ваших интересах не стесняться говорить другим взрослым не угощать сладким вашего ребенка.

Замените сладости орехами или фруктами, дети это тоже очень любят.

Но мы сами должны показывать детям пример.

Мы сами просто обязаны заменить сладости на фрукты!

Когда Вы идете в магазин, выделите небольшую сумму на яблоки, груши, клубнику, старайтесь, чтобы всегда дома были фрукты. Чтобы они стояли в вазе на видном месте. Чтобы для Ваших детей с детства было нормой наличие фруктов дома!!!

Почему же именно нужно кушать фрукты и не конфеты? Ответ прост.

Конфеты – это ОДИН ТОЛЬКО САХАР!!!

Фрукты же - это ВИТАМИНЫ, к тому же натуральные.

Овощи, фрукты и ягоды полностью обеспечивают человека витаминами.

Витамины входят в число незаменимых для организма веществ. Дефицит какого-нибудь витамина может вызвать серьезную болезнь - авитоминоз.

Если витамины употребляются с избытком, то существует другая опасность - гипervитаминоз.

Витамины должны употребляться ежедневно, но умеренно!

Вот некоторые витамины, содержащиеся во фруктах.

Каротин (Провитамин А): Участвует в процессах зрения, необходим для нормального роста, укрепляет кожу и слизистые оболочки: Абрикос, шиповник, рябина, хурма.

Рибофлавин (Витамин В2): Предупреждает поражение кожи, слизистых оболочек, нарушения зрения: Слива, вишня, алыча, шиповник.

Пиридоксин (Витамин В6): Входит в состав ферментов, участвует в обмене аминокислот: Барбарис, жимолость, боярышник, гранат, калина.

Фолиевая Кислота: Участвует в процессах кроветворения: Малина, земляника, гранат, виноград, шиповник.

Аскорбиновая Кислота (Витамин С): Участвует в окислительно-восстановительных процессах, предупреждает цингу, простудные заболевания: Шиповник, черная смородина, облепиха, рябина, апельсин, мандарин, лимон, грейпфрут.

Токоферол(Витамин E): Предохраняет липоидные вещества клетки от окисления, нормализует половую деятельность: Облепиха, сладкий миндаль, лещина, маслина, шиповник, боярышник, рябина.

Филлохинон (Витамин K): Участвует в образовании тромбина, повышает свертывание крови: Рябина, шиповник, черная смородина, облепиха.

Биофлаваноиды (Витамин P): Укрепляет стенки кровеносных сосудов: Рябина, смородина, некоторые яблоки.

Конечно, это только основные моменты здорового питания, но, надеюсь, они напомнят Вам о самом важном и помогут вырастить детей **ЗДОРОВЫМИ!**

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Почему детям необходимо здоровое питание?

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?

1. 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.

2. СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА

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 и рыжиковое масло, 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»

ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА?

Белки – «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины.

Жиры – источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.

Углеводы – основной поставщик энергии для жизни.

Пищевые волокна – способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.

3. ПРОДУМАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА.

Для этого необходимо определить:

- время и количество приемов пищи
- интервалы между приемами пищи
- меню по энергетической ценности и продуктовому набору

Ежедневно, как в школе, так и дома, ребенок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3,5 – 4 часа.

ОБРАТИ 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).
- Трапеза должна проходить в спокойной обстановке. Выделите на каждый прием пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться. Важно, чтобы ребенок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.

Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей.

Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям 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.

Родительское собрание

«Здоровый ребёнок – хороший ученик!»

СЛАЙД 1

Здоровье и физическое состояние школьников вызывают серьезную тревогу. Среди выпускников школы лишь каждый пятый может считаться здоровым. За период обучения в школе число детей с нервно-психическими отклонениями и расстройствами увеличивается в 4 раза, близорукость возрастает в 10 раз. Около 25-30 % детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а среди выпускников школ уже 70-80 % нельзя назвать абсолютно здоровыми. По данным Министерства здравоохранения РФ у 30 % школьников отмечаются симптомы различных неврозов. Психологи фиксируют отход от возрастных норм памяти, внимания, мышления.

Сейчас, когда так стремительно возрастает темп жизни, когда неумолимо множится количество внешних раздражителей – шум, обильный, перенасыщенный поток информации, перенаселенность больших городов, когда цивилизация на каждом шагу угоняет для каждого из нас великое множество стрессовых ситуаций, – создание здорового образа жизни, мобилизующего природные резервы человеческого организма, становится главной, насущной всеобщей нашей задачей.

СЛАЙД 2

И кто, как не родители, призван принять самое активное участие в решении этой проблемы. Кто, как не папы и мамы, дедушки и бабушки, пестующие своих детей и внуков с пеленок; могут обеспечить им рациональное питание, приобщить их к спорту, уберечь от вредных привычек, научить правилам гигиены и главное – настроить самих ребят так, чтобы они и без подсказок и напоминаний взрослых стремились жить разумно, правильно, не во вред, а на пользу своему здоровью. Чтобы дети отдавали себе отчет в том, что и сегодняшняя и вся их будущая взрослая жизнь, вся их профессиональная, общественная, семейная дееспособность будет зависеть от того, здоровы или нет их сердце, легкие, мозг, нервы и другие органы и ткани. Однако существует такое состояние, когда все органы и системы функционируют вроде бы нормально, но на них воздействуют сильные дополнительные нагрузки, которые, если не учитывать их, легко могут вывести организм из равновесия. Младшие школьники находятся под влиянием таких дополнительных нагрузок в течение длительного времени. Ведь, по сути, все, что происходит с ребятами в школе является огромнейшей нагрузкой. А если учесть, что все органы и системы юного организма еще

очень хрупкие, не сформировавшиеся, можно представить, какие тяжелые последствия при неблагоприятном стечении обстоятельств могут вызвать эти нагрузки. Вот почему от родителей требуется столько предупредительности, душевной зоркости, терпеливости, такта по отношению к детям.

СЛАЙД 3

Верный способ повысить сопротивляемость детского организма различным заболеваниям, сделать его выносливым, крепким, сильным – правильное физическое воспитание. Систематические занятия физкультурой и спортом способствуют всестороннему физическому совершенствованию, укрепляют здоровье, увеличивают работоспособность, вызывают бодрое настроение, при котором учеба и любая работа лучше спорится. Многие из нас, взрослых, даже не представляют, какую огромную опасность представляет собой гиподинамия. Она отрицательно влияет буквально на все органы и системы организма. Снижается его устойчивость к простудным факторам и действию патогенных микроорганизмов. Люди, страдающие гиподинамией, простужаются в 3-5 раз чаще, чем люди с нормальной активностью. Гиподинамия вызывает нарушение обмена веществ, способствует ожирению, которое само по себе неблагоприятно влияет на растущий организм. У детей, которые мало двигаются, чаще бывают травмы, излечиваются они труднее. Все родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми, красивыми, счастливыми. Давайте поможем ребятам в этом. Последуем совету, который, не подозревая о масштабах гиподинамии в XX веке, назвал Жан-Жак Руссо, живший в XVIII веке. «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, – призывал великий французский мыслитель, – сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении». Но современные мамы и папы по себе знают, каково это – оттащить современного подростка от телевизора, перед которым тот готов сидеть часами. Непросто доказать нынешним «телевизионным» мальчикам и девочкам, что смотреть все передачи подряд вредно; вот те, что предназначены специально для школьников, – пожалуйста, а потом лучше пойти погулять, побегать по двору с мячом. Но добиться этого – не такое уж и безнадежное, как порой кажется, дело. Хотя бы потому, что у взрослых есть верные союзники – сами ребята, в натуре которых от природы уже заложено огромное стремление к активности, и прежде всего двигательной. Потребность в движении воспитуема, но может быть загублена.

Для поддержания нормальной двигательной активности школьник должен ежедневно делать 23-30 тысяч шагов.

Приучить себя к ежедневной двигательной нагрузке нелегко даже взрослому. Ребенку тем более. Ему хочется сразу удивить мир своими спортивными достижениями. И вот тут, чтобы ребячий азарт не сменился слишком быстрым разочарованием необходимо помочь ребятам подобрать те упражнения или спортивный снаряд, которые им больше всего по душе.

Заниматься физкультурой желательно не раньше, чем через два часа после основной еды. Даже быстрая ходьба рекомендуется не раньше, чем через час после еды. После нагрузки хорошо принять ванну или теплый душ, но не холодный и не горячий. Именно в младшем школьном возрасте пора закладывать положительное отношение к двигательной активности. Для детей во многом является решающим пример родителей. Родители, занимающиеся физической культурой, – объект для подражания.

СЛАЙД 4

Организовать правильное, эффективное физическое воспитание помогает режим дня. Для каждого ребенка должен быть свой распорядок, который зависит от возраста, индивидуальных особенностей детей, даже от распорядка дня родителей. Равномерное чередование работы и отдыха, т. е. правильный режим дня, необходимо для нормального физического роста школьника, для правильного развития его нервной системы.

СЛАЙД 5

Утром не вставай резко после звонка будильника. Это неблагоприятно влияет на самочувствие. Просыпайся медленно, потянись, несколько раз зевни, а потом приступай к гимнастике. Подбери интересный для себя комплекс упражнений и упражняйся. Хотя бы 5 минут, но систематически, при открытом окне.

СЛАЙД 6

Затем ополоснись в ванне холодной водой. Лицо обмой теплой, кипяченой. Почисти зубы. Волосы расчеши щеткой. Завтрак – чрезвычайно важное дело. Путь в школу – великолепный повод размяться. До школы лучше идти пешком.

В школе во время перемен не забывай о необходимости движения. Можно сделать несколько энергичных двигательных упражнений, снимающих усталость. Перемены короткие, и их нужно использовать максимально для отдыха: не читать, не писать.

СЛАЙД 7

Родителям необходимо помнить, что между здоровьем человека и его питанием очевидна прямая зависимость. Существует очень много правил наиболее рационального питания ребенка. Каждому возрасту, и тем более детскому, свойственны потребности в калориях. А они определяются не

массой тела, а расходом энергии. В среднем на один килограмм веса ребенка до 12 лет необходимо 60 калорий. Поэтому очень полезны для подростков салаты из тертой моркови с яблоком, из сырой капусты, лука, редиса и редьки. Если нет излишней полноты, то сладости не вредят, разумеется, после еды, а не вместо нее.

СЛАЙД 8

Благотворное влияние на организм оказывают естественные силы природы. Роль взрослых заключается в том, чтобы приучать своих детей сознательно следовать правилам пользования воздухом, солнцем, водой. Цель закаливания заключается в том, чтобы сделать организм устойчивым к различным внешним условиям: к охлаждению или перегреванию, к влажности или сухому воздуху, к ветру.

СЛАЙД 9

Как ни важны для человека физические нагрузки, на здоровье также влияет настроение. Старайся чаще слушать любимую веселую музыку – это лучшее лекарство от плохого настроения!

СЛАЙД 10

Большинство людей, в том числе и школьников, знают, что курение является одной из причин возникновения многих тяжелых болезней, особенно таких, как заболевания сердца, сосудов, возникновение злокачественных опухолей. Ученые установили, что, чем раньше человек начинает курить, тем больше возрастает опасность возникновения злокачественных опухолей. Влияние никотина на растущий организм особенно пагубно. Однако факты говорят о том, что возраст курильщиков значительно помолодел. Иногда дети 8-10-летнего возраста уже знакомы с сигаретой. Как вести борьбу с курением школьников? В приобщении детей к курению повинны, прежде всего, родители, их пример. В тех семьях, где курят взрослые, в 79-86 % случаев начинают курить и дети. И наоборот, если рядом с ребятами нет курильщиков, вероятность приобщения их к никотину невелика.

СЛАЙД 11

Итак, питание, образ жизни, организация занятий и отдыха – все это влияет на здоровье наших детей. Все мы: учителя, ученики и родители вместе учимся думать, беречь, заботиться и укреплять свое здоровье.

Здоровый ребенок – хороший ученик!