

*Лекции для  
родителей  
(родительские собрания)*

## Лекция 1 "Роль питания в укреплении здоровья детей в современных экологических условиях"

**Выражение "здоровое питание"** по-разному понимается в разных странах, людьми с разными культурными традициями. Здоровое питание должно быть неотъемлемой частью повседневной жизни ребенка. Дети, выходя со школы во взрослую жизнь, имеют букет заболеваний. А это будущие родители. Как известно, больные родители не могут иметь здоровых детей. По показанию исследований, дети, которые питаются более качественно, получают при тестировании и экзаменах стабильно высокие оценки, не взирая на материальное положение их семей и уровень школы и наоборот, недостаток питательных веществ в организме ребенка влияет на способность к учению и вниманию.

Одной из важнейших задач школы сегодня является **формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью**. Школьники должны узнать и принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате совместной работы учителей, родителей и самого ребенка.

В условиях школы питание имеет большое воспитательное значение. Именно в школьном возрасте формируются привычки. Поэтому в данный период надо больше внимания уделять воспитанию навыков рационального питания. Сбалансированный горячий завтрак приносит растущему организму ребенка большую пользу, в отличие от Фаст-фудов и прочей продукции, богатой «пустыми» калориями. Отмечено, что учащиеся, получающие горячий завтрак, лучше воспринимают учебный материал и остаются до конца учебных занятий бодрыми, меньше устают. Замена полноценного горячего питания в школьной столовой, чипсами, сухариками, шоколадом наносит урон здоровью наших детей.

Ведь для правильного роста и развития каждый ребенок должен получать определенный суточный набор продуктов, который должен включать в себя: молоко и кисломолочные продукты, творог, сыр, мясо, рыбу, яйца, крупы и макаронные изделия, растительные и животные жиры, овощи, свежие фрукты, натуральные соки, хлеб и хлебобулочные изделия.

При составлении меню для школьников, учитывается разнообразие блюд в течение дня и всей недели, их биологическая ценность, возможность сочетания, масса и объем пищи. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и напряжение. Благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья, причем не только физического, но и психологического.

**Исследования ученых показали**, что у детей, имеющих "вольный график" приема пищи, отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости. У них чаще возникают конфликты со сверстниками, учителями, родителями, им сложнее учиться. Но согласитесь, мало, кто из взрослых, сталкиваясь с такой проблемой задумывается о **режиме питания** (или, вернее, о его отсутствии) В школьном возрасте жалобы на регулярные боли в животе предъявляют до 15% детей. Во многих случаях изменение качества питания, режима дня дают положительные результаты.

Необходимо помнить, что выпускные и вступительные экзамены требуют особенно строгого отношения к режиму питания школьников. Ассортимент продуктов питания в этот период должен быть особенно разнообразным и не повторяться. Ребенок должен питаться не менее 3 раз в сутки. В ежедневном рационе обязательно должны быть овощи, фрукты, молочные продукты, мясо, рыба, соки, орехи, сухофрукты, мед, растительное масло.

Дополнительное введение фруктов в промежутке между основными приемами пищи, необходим в период повышенной нагрузки. **Формирование культуры питания** – это всегда сотрудничество родителей и учителей. А теперь я предлагаю вам Небольшую анкету. Ответьте на вопросы анкеты и определите - Ваше питание рационально? Сегодня мы с вами узнали о рациональном питании. Надеюсь, что ваш интерес к здоровому питанию позволит сохранить ваше здоровье и здоровье ваших детей.

### **Определите, Ваше питание рационально?**

Выделите в каждой строке то, что Вы обычно употребляете в течение недели 9 (тест заимствован с интернет сайта).

№ п/п	Продукты питания	Каждый день	3-5 раз в неделю	1-2 раза в неделю	Ни разу
1.	Хлеб с маслом и вареньем (медом, шоколадной пастой и т.д.)	А	Б	В	Г
2.	Яйца	А	Б	Г	В
3.	Йогурт, кефир, простокваша, молоко, творог, другие	Г	Г	Б	А

	молочные продукты				
4.	Свежие фрукты,	Г	Г	Б	А
5.	Зелень	Г	Г	Б	А
6.	Ужин за 1 час до сна или менее	А	Б	В	Г
7.	Мясо	А	Б	Г	В
8.	Хлеб	Г	Г	В	А
9.	Разнообразные овощи (кроме картофеля)	Г	Г	В	А
10.	Салаты из свежих овощей	Г	Г	В	А
11.	Торты, пирожные, выпечка, изделия из теста (кроме хлеба)	А	А	Б	Г
12.	Бутерброды, гамбургеры	А	А	Б	Г
13.	Консервы,	А	А	Б	Г
14.	Полуфабрикаты,	А	А	Б	Г
15.	Готовые блюда	А	А	Б	Г
16.	Шоколад, в т.ч. белый, шоколадные батончики, шоколадные конфеты	А	Б	В	Г
17.	Хлеб с сыром	Б	В	Г	А
18.	Колбасные изделия	Б	В	Г	А

19.	Алкобольные напитки, включая пиво	А	Б	В	Г
20.	Газированные напитки (кола, спрайт и т.д.)	А	Б	В	Г
21.	Готовые соки	А	Б	В	Г
22.	Готовые приправы к блюдам (соусы, майонез и т.д.)	А	Б	В	Г
23.	Пища ресторанов быстрого питания	А	А	Б	Г
24.	Картофель фри	А	А	Б	Г
25.	Мороженое	А	А	Б	Г
26.	Салаты из свежих фруктов	Г	Г	В	А

**Сложите все полученные значения: А – 4 очка, Б – 3 очка, В – 2 очка, Г – 1 очко.**

**75 очков и более:** Ваш организм не получает достаточного количества полезных веществ, Вы едите слишком много мяса, колбасных изделий, сыра и яиц. Бутерброды, жареный картофель, торты хотя и вкусны, однако малополезны и содержат большое количество калорий. Включите в рацион больше овощей и фруктов, мясо замените рыбой, добавьте в меню фасоль, сою.

**от 50 до 74 очков:** Такое питание в целом правильное. Тем не менее, нужно быть осторожнее. Сыры, соусы, мясо, мороженое, шоколад содержат так называемые "скрытые" жиры. Сладкие напитки, апельсиновый сок, торты, варенье – частая причина лишних килограммов, кариеса и диабета, поэтому потреблять указанные продукты нужно в ограниченных количествах.

**до 50 очков:** Ваше питание сбалансировано. И впредь разнообразьте пищу, контролируйте потребление жиров, умеренно используйте приправы, пейте больше жидкости.

Наиболее выраженные отклонения от рационального питания соответствуют выбору ответа "А". Выработайте алгоритм действий, чтобы данный ответ заменить на "Г" или "В".

## **Лекция 2 «Организация правильного питания в семье»**

Проблемы школьного питания сейчас серьезно волнуют взрослых. Ведь от того, как питается ребенок, во многом зависит его здоровье. К сожалению, вопросам охраны здоровья детей долгое время не уделялось должного внимания. Потому и результаты Всероссийской детской диспансеризации, проведенной в 2006 году, оказались неутешительными - абсолютно здоровых детей чуть больше десяти процентов, большинство имеют те или иные отклонения в здоровье. Исследования (2010 г.) Научного центра здоровья детей РАМН показали, среди выпускников российских школ только 3% здоровых детей. Здоровье детей резко ухудшается именно за годы обучения. В структуре хронических болезней современных подростков на одно из первых мест вышли болезни органов пищеварения. Сегодня ученые говорят об угрозе прижизненной «мумификации» всех категорий граждан, включая детей, за счёт избыточного потребления в пище консервантов и значительного объема так называемой «мусорной» еды. Глава комиссии Общественной палаты РФ, детский врач Леонид Рошаль особо отметил прямую связь между плохим состоянием здоровья российских детей и неудовлетворительным положением в сфере финансирования и организации школьного питания. Недостаточное, нерегулярное, неправильное питание школьников приводит к тому, что ко времени окончания учебы у большинства уже имеется 2-3 хронических заболевания, а 50 процентов детей, которых медики по врачебным показателям относят к категории здоровых, имеют сниженные адаптивные способности. То есть при любой трудовой нагрузке ребенок из состояния здоровья легко переходит в состояние болезни или предболезни. Особое внимание организации питания школьников уделяют Президент и Правительство России. Поставлена задача модернизации школьного питания.

Школьные обеды и завтраки – это не только важная составляющая часть дневного рациона ребенка, но и основа его физического и интеллектуального развития. Дети школьного возраста расходуют огромное количество энергии на учебу и получение знаний, усвоение учебного материала и выполнение домашних заданий, беготню и игры в перерывах между уроками. Поэтому потребность их организмов в основных пищевых веществах и дополнительных источниках энергии остается достаточно высокой и обуславливается такими физиологическими и биохимическими особенностями как ускоренный рост и развитие.

Школьные обеды в столовой в силу своей неправильной организации не всегда способны помочь детям в получении в достаточной мере всех необходимых и жизненно важных элементов (растительные и животные жиры, белки, углеводы). Самым важным аспектом питания детей является установленный режим, зависящий не от прихоти ребенка или его родителей,

а от учебного процесса и нагрузки ребенка. Наиболее целесообразным считается следующий режим питания:

Первый прием пищи — в 8.30 утра.

Второй прием пищи — в 12-13 часов дня.

Третий прием пищи — в 15. 30-16 часов дня.

Четвертый прием пищи — в 19 часов вечера.

Причем завтрак и ужин (первый и четвертый приемы пищи) обязательно должны составлять по 25 процентов от суточной калорийности.

Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 14-17лет – 2600-3000ккал
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- молоко или кисломолочные напитки
- творог
- сыр
- рыба
- мясные продукты
- яйца
- сливочное масло
- растительное масло
- сметану
- хлеб или вафельный хлеб

- крупы
- картофель
- мед
- сухофрукты
- сахар
- овощи и фрукт

**ЗЕРНОВЫЕ** – основа здорового питания; в них содержится мало жиров, они поставляют организму необходимые витамины, минералы и клетчатку. Эта группа продуктов является источником сложных углеводов.

**ФРУКТЫ И ОВОЩИ** обеспечивают организм важными витаминами, минералами и клетчаткой. И, как правило, не содержат жиров.

**Продукты ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ** – это группа молочных и мясных продуктов, куда также относятся птица, бобовые, яйца и орехи. Такая пища обеспечивает организм важными питательными веществами, в первую очередь белком, кальцием, железом и цинком.

#### **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Молоко, йогурты и сыры занимают третий уровень пирамиды, соседствуя с мясом, птицей, рыбой, бобовыми, яйцами и орехами. Как и продукты мясной группы, молочные продукты являются хорошим источником белков. Кроме того, в них много кальция и витаминов А и D – отличная добавка к вашему рациону!

#### **ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**

На вершине Пирамиды Здорового Питания – жиры, сахар и сладости.

Как мало им отводится места! Столь же невелика должна быть их доля в здоровом рационе. Действительно, излишнее потребление жиров грозит повышением уровня холестерина в крови и развитием множества грозных заболеваний, среди которых инфаркт и инсульт. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес.

При составлении рациона для школьников 7-17 лет учитываются изменения физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста и пола ребенка.

## **Лекция 3 "Режим для школьника"**

**“Здоровье – это ещё не всё,  
но всё без здоровья – ничто”**

Проблема сохранения здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления в современном обществе.

Здоровье человека, по исследованиям учёных и социологов, зависит:

- на 20% – от наследственных факторов
- на 10% – от развития медицины
- на 20% – от состояния окружающей среды
- на 50% – от образа жизни человека.

Система знаний о здоровье необходима человеку, потому что насколько он будет владеть культурой питания, соблюдать правильный режим дня, заниматься профилактикой заболеваний, гигиеной, закаливанием, знать о пагубном действии на организм курения, алкоголя, наркотиков, настолько здоров человек будет. Одним из важнейших факторов сохранения здоровья является всем известный режим дня. Об этом мы с вами сегодня и поговорим.

Итак, первого сентября школы открывают двери своим воспитанникам. Навстречу знаниям устремилось и новое поколение учеников – первоклашки. Процесс обучения в современной школе очень насыщенный. У родителей возникает много вопросов и даже требований. Однако здоровье ребёнка не должно перекладываться на плечи педагогов. Помощником в нелёгком 11-летнем марафоне может и должен быть правильно организованный режим дня ребёнка.

Режим дня – это распределение времени на все виды суточной деятельности и отдыха с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей личности. Основной его целью служит обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма с учетом возрастных особенностей, и, прежде всего, с учетом особенностей деятельности нервной системы. По мере роста и развития школьника совершенствуется его нервная система, повышается ее выносливость к большей нагрузке, организм привыкает к выполнению большей работы без утомления.

Основными элементами режима дня школьника являются:

- учебные занятия в школе и дома
- активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе
- регулярное и достаточное питание

- физиологически полноценный сон
- свободная деятельность по индивидуальному выбору

Содержание и длительность каждого из этих компонентов меняются в зависимости от возраста (табл. 1). Как видно из таблицы, с возрастом увеличивается учебная нагрузка в школе, больше времени отводится для выполнения домашних заданий. Одновременно увеличивается время на внеклассные и внешкольные занятия (творческая деятельность, общественно полезный труд и т.д.), которые выбираются по собственному желанию школьника.

В каждой семье режим организуется по-своему, это зависит от жилищно-бытовых условий семьи, отдаленности школы от дома, степени занятости ребенка в семейных делах, от занятий в секциях или кружках. Но основа плана режима дня для ребенка должна оставаться постоянной. Рациональный режим дня должен чередовать различные виды деятельности ребенка, обеспечить двигательный режим, в том числе и на открытом воздухе, полноценный отдых, достаточный по продолжительности сон.

Начать день необходимо с утренней зарядки, которая облегчит переход от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу. Продолжительность зарядки в зависимости от возраста от 10 до 30 минут. Упражнения постепенно усложняются, ускоряется и темп движений. Комплексы упражнений желательно менять каждые 7-10 дней. Обязательным является обеспечение притока свежего воздуха на момент занятий. Помимо зарядки к физическому воспитанию относятся игры на свежем воздухе. Лучшими считаются подвижные игры, а так же занятия спортом. В игре совершенствуются двигательные навыки ребенка, повышается его эмоциональный тонус. Кроме того, подвижные игры дают хороший оздоровительный эффект. Особенно важно пребывание ребёнка на улице вечером перед сном. Доказано, что лучшим режимом является наличие 3-4 прогулок общей продолжительностью 2,5-3,5 часа: чем младше ребёнок, тем больше времени он должен проводить на улице. Наказание лишением прогулки недопустимо.

После утренней зарядки ребёнка ждут водные процедуры. Ничто так не прогоняет сон, как утреннее умывание холодной водой. Необходим и ежедневный душ в послеобеденное время, особенно в жаркое время года.

Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребёнка. Прием пищи должен проходить в тихой, спокойной и доброжелательной обстановке. Не разрешайте детям во время еды читать книги и разговаривать. Второй завтрак ребёнок получит в школе. Обед около 13-14 часов, ужин не позднее 19.30. Приверженность к

режиму в еде обеспечит семейный приём пищи, достаточное разнообразие блюд и отсутствие перекусов.

Вернувшись из школы, ребёнок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Послеобеденный отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. Это время слабые и часто болеющие дети должны уделять сну. Оптимальным временем для приготовления уроков служит период 15-16 часов, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным. Обучение должно быть и в случае отсутствия домашнего задания и направлено на закрепление школьных знаний. Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего следует проводить 15 минутные перерывы с физкультминуткой под музыку.

Для занятий у ребенка должно быть свое рабочее место, оборудованное столом, стулом, полочкой для книг, настольной лампой. Во время подготовки уроков не должно быть отвлекающих моментов (телевизор, радио, разговоры). Следует добиваться того, чтобы ребенок готовил уроки в день получения задания, что значительно сокращает время на вработывание и восстановление полученных на уроках сведений.

Полтора-два часа свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телевизионных передач и др.). Длительность просмотра телепередач – не более 1,5 часов 2-3 раза в неделю. Без сомнения, допустимым исключением из правил может явиться ваше разрешение на просмотр интересного фильма, если данная уступка правильно понимается и оценивается достаточным прилежанием. В любом случае лучшим времяпрепровождением будет прогулка на свежем воздухе. Весьма полезны занятия в кружках по интересам. Ребенок может заниматься не более чем в двух кружках.

После ужина наступило время прогулки перед сном. Родители должны прививать ребенку навыки по самообслуживанию. Это касается как девочек, так и мальчиков. Как много впоследствии зависит от простых, казалось бы, вещей: умения готовить, убирать, стирать и т. д. Это время, когда вся семья дома за любимым делом обсуждает прошедший день. Ответственность ребёнка за вынос мусора, мытьё посуды и др., правильно понимаемая, станет важнейшим режимным моментом и поддержит психику ребёнка, как полноправного члена семьи.

Очень важным фактором в режиме дня школьника является сон. Во время сна снижается деятельность физиологических систем организма, и только мозг, сохраняя активность, продолжает перерабатывать полученную в

течение дня информацию. Гигиенически полноценным считается сон, имеющий достаточную для данного возраста продолжительность и глубину (табл 2). Очень важно, чтобы ребенок всегда ложился и вставал в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание, и легкое пробуждение. Перед сном обязательно следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату. Полезен сон при открытой форточке, к чему ребенка следует приучать с лета. Наиболее здоровая температура воздуха жилой комнаты – 18°C. Непосредственно перед сном у ребёнка необходимо сформировать положительные эмоции поощрением или похвалой, чтением ребёнку книг. Если родители приучили ребенка вовремя ложиться спать и вовремя вставать, то тем самым они обеспечили ему бодрость, хорошую работоспособность на весь день, как в школе, так и дома. Выспавшийся ребенок хорошо воспринимает объяснения учителей на уроке, весел и жизнерадостен в свободное время, лучше и быстрее готовит домашние учебные задания.

Недосыпание – это одна из важных проблем, с которой сталкивается ваш ребенок. Систематическое недосыпание нарушает работоспособность нервной системы, ухудшает функциональное состояние коры головного мозга, является основой для формирования неврозов, вегетососудистых дистоний, снижает умственную и физическую работоспособность, отрицательно влияет в целом на организм. Особенно этот негативный эффект проявляется у ослабленных детей. Часто недосыпание ведет к нервно-психическим заболеваниям. Однако эти нарушения вначале носят обратимый характер и исчезают при установлении правильного режима сна (Схема 1).

Организм ребенка привыкает к режиму дня, и привычный режим жизни положительно влияет на его самочувствие, настроение, работоспособность. Рационально построенный режим (табл. 3) способствует оптимальной работоспособности, предупреждает утомление, укрепляет здоровье. В основе режима дня лежит условно-рефлекторная деятельность. Со временем она приобретает характер динамического стереотипа, подготавливая организм к выполнению определенной деятельности в конкретное время и, значит, облегчает выполнение этой работы.

В школьные годы надо научиться беречь время. Для этого каждый школьник может попробовать “сфотографировать” свой день: на листке бумаги слева записать каждое пусть даже самое маленькое дело, а справа — проставить потраченное на него время. Например: “Делал уроки по физике — 25 мин (с 16.05 до 16.30)”. “Ходил в библиотеку — 40 мин (с 16.30 до 17.10)”, и так все с точностью до минуты. Вечером просмотреть записи и определить, где и когда было потрачено время зря. Тут же следует прикинуть, как лучше спланировать завтрашний день, чтобы потерь времени не было. Такая “фотография” помогает научиться дорожить временем.

В процессе нашего разговора могло сложиться впечатление о невыполнимости предлагаемых рекомендаций, но это не так.

**Во-первых:** режим – понятие из взрослой жизни и знакомить с ним ребёнка необходимо как можно раньше. Нет лучше помощника в зарядке, чем рядом занимающийся папа. Невозможно оставить ребёнку обед и надеяться, что тот сам скушает его в срок. Каждый шаг рядом с ребёнком должен вначале совершаться кем-то из взрослых.

**Во-вторых:** все правила распорядка должны соблюдаться вместе взятые. Невозможно поднять ребёнка на зарядку, если вечером он лёг в 23.30 после просмотра фильма ужасов.

**И третье:** ничто так ни нарушает распорядок, как время, когда нечем заняться. Выдающийся русский физиолог Николай Евгеньевич Введенский говорил о том, что устают и изнемогают не столько от того, что много работают, а от того, что не умеют организовать свою работу.

До определённого возраста любящие родители, ложась спать, должны думать, всё ли они сделали для ребёнка сегодня и как организовать его день завтра.