

Сценарий родительского собрания по теме: «Питание и здоровье».

(круглый стол)

Участники круглого стола: родители, учителя, школьный медработник, эксперты.

Мультимедийное сопровождение.

Слайд №1.

Питание- основа жизни!

Ведущий: Необходимость проведения такого собрания продиктована удручающими данными о состоянии здоровья современных школьников, отсутствием культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Многие дети не имеют возможности получать сбалансированное питание дома и даже в школе. Некоторые дети уходят в школу без завтрака, отказываются от питания в школе, используют перекусы чипсами, газированными напитками и другими продуктами, не только не приносящими пользу здоровью, но и при регулярном их употреблении – существенный вред.

Чтобы решить проблему рационального питания учащихся, необходимо не только правильно организовать питание детей в школе, но и помочь детям осознать важность правильного питания. Это возможно сделать лишь совместными усилиями семьи и школы.

Наши уважаемые эксперты ответят на ваши вопросы и дадут рекомендации по рациональному питанию.

Вопрос: Что входит в понятие «рациональное питание»?

Ответ: Рациональное питание – питание, удовлетворяющее физиологические потребности человека в пищевых веществах и энергии, обеспечивает поддержку здоровья, хорошего самочувствия и работоспособности.

В построении рационального питания следует учитывать особенности человека, его возраст, пол, характер жизнедеятельности, привычки, двигательную активность и т.д. С учётом этих обстоятельств питание ребёнка необходимо построить таким образом, чтобы, с одной стороны, обеспечить всем необходимым процессы роста и

развития, а с другой – предупредить возможные в будущем нарушения здоровья. Главным условием для выполнения этих требований является положительный баланс «прихода» и «расхода», то есть пищевой рацион должен не только обеспечивать текущие потребности организма, но и накопление массы тела. Это не означает, что следует, как можно больше есть, но нельзя допускать ограничений в виде всевозможных диет или голодания.

Основным источником энергии, необходимой детям для их роста и развития, является пища. Нарушения питания могут изменять нормальное течение этих процессов.

С разнообразными продуктами питания дети получают жизненно важные пищевые вещества – белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, воду.

Питание детей будет нормальным, если все необходимые вещества поступают в их организм в нужном количестве и правильном соотношении. Такое питание и будет называться правильным, рациональным или сбалансированным.

Вопрос: Как определяется потребность человека в различных пищевых веществах?

Ответ: Суточная энергетическая потребность организма зависит от суточных энергозатрат. Учёные изучили и подсчитали энергетические затраты детского организма на основной обмен, переваривание пищи, мышечную деятельность. Количество принимаемой пищи выражается в килокалориях

(1 ккал – это количество тепла, которое нужно, чтобы нагреть 1 л воды на 1градус Цельсия). Основные пищевые вещества, окисляясь в организме, выделяют энергию, которая также измеряется в килокалориях. Один грамм белков или углеводов, окисляясь в организме, выделяет 4,1 ккал, а один грамм жира – 9,3 ккал.

Слайд №2.

Суточная потребность в калориях детей и подростков.		
	Для детей 6 лет	1970 ккал
	7 – 10 лет	2300 ккал
Мальчики	11 -13 лет	2700 ккал
Девочки	11 – 13 лет	2450 ккал
Юноши	14 – 17 лет	2900 ккал
Девушки	14 – 17 лет	2600 ккал

Из таблицы видно, что нормы дифференцируются не только по возрасту, но и начиная с 11 лет по половому признаку. У мальчиков энергетические затраты выше, чем у девочек того же возраста.

Вопрос: Что ещё, кроме калорийности, нужно учитывать при составлении меню?

Ответ: Показатель энергетических затрат является основой не только для определения общей калорийности, или энергетической ценности, суточного рациона, но и для нормирования потребности в основных пищевых веществах. Для растущего, развивающегося организма особенно важно, чтобы поступающие с пищей белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины содержались в необходимом количестве и определённых соотношениях. И недостаток, и избыток их одинаково опасны.

Белки являются основным пластическим материалом, идущим на построение клеток, тканей, органов. Они входят в состав ферментов, гормонов, гемоглобина крови; формируют соединения, которые обеспечивают иммунитет – сопротивляемость организма острым простудным заболеваниям и инфекциям. Белки участвуют в процессах усвоения жиров, углеводов, минеральных веществ, витамина С. Наибольшую ценность для детского организма представляют белки животного происхождения (мясо, рыба, яйца). Только в них содержатся необходимые для роста вещества, так называемые незаменимые аминокислоты. Кроме того, белок животного происхождения лучше переваривается и усваивается. Вот почему в «суточной дозе» белка, начиная с 7 лет, он

должен составлять не менее 60%. Остальная норма покрывается белками растительного происхождения, содержащимися в муке, крупе, овощах, бобовых.

Детскому организму вреден и недостаток, и его избыток. В первом случае в него поступает недостаточное количество «строительного материала», вследствие чего замедляются процессы роста и развития, нарушаются процессы костеобразования, кроветворения, усвоения других пищевых веществ, снижается сопротивляемость организма заболеваниям, ослабляется работоспособность. Избыток же белка – всегда дополнительная нагрузка для всего организма, в первую очередь для печени и почек.

Школьнику требуется ежедневно около 70-90 г белков: для этого необходимо съесть примерно 100-200 г мяса, 30-50 г рыбы, 400-500 мл молока или кисломолочных продуктов, 30-40 г творога и др.

Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет разработаны в соответствии с Концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ, указывающей, что организация питания школьников принадлежит к числу приоритетных направлений деятельности органов здравоохранения, госсанэпидслужбы и органов образования, а также в соответствии с распоряжением Президента РФ, Постановлением Правительства РФ и приказом Руководителя Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека №54 от 27.02.2007 «О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания в образовательных учреждениях».

Разработанные наборы продуктов для детей школьного возраста включают все необходимые детям группы продуктов, ассортимент которых может меняться в пределах рекомендуемого набора с учетом местных социально-экономических, климатических и других особенностей.

Среднесуточные наборы продуктов могут быть использованы как в практической работе по организации питания детей в школах, так и для организации индивидуального (домашнего) рационального питания. Пищевая ценность и химический состав наборов соответствуют современным требованиям и обеспечивают удовлетворение физиологических норм потребности в основных пищевых веществах и энергии. В

представленном наборе приводятся данные о рекомендуемых количествах продуктов, выраженных в граммах брутто.

Слайд №3

**Рекомендуемые среднесуточные наборы
продуктов для питания детей школьного
возраста (на одного ребенка, г/брутто)**

Наименование продуктов	Возраст детей, количество продуктов, г, мл, брутто	
	7-11 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120
Хлеб пшеничный	150	200
Мука пшеничная	15	20
Крупы, бобовые	45	50
Макаронные изделия	15	20
Картофель	250	250

Овощи свежие, зелень	350	400
Фрукты (плоды) свежие	200	200
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	200
Мясо 1 кат.	95	105
Птица 1 кат п/п	40	60
Рыба	60	80
Колбасные изделия	15	20
Молоко (м.д.ж. 3,2%)	300	300
Кисломолочные продукты (м.д.ж. 3,2%)	150	180
Творог	50	60
Сыр	10	12
Сметана	10	10
Масло сливочное	30	35
Масло растительное	15	18

Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.
Сахар	40	45
Кондитерские изделия	10	15
Чай	0,4	0,4
Какао, напиток кофейный злаковый	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2
Соль	5	7

Слайд №4

Химический состав набора продуктов

Нутриент	Возраст детей, содержание в рационе, % удовлетворения суточной потребности			
	7-10 лет		11-17 лет	
	Содержани е	%	Содер жание	%
Белок, г	92,1	119,6	111,7	124, 0
Жир, г	90,1	114,0	106,3	115, 6
Углеводы, г	315,7	94,2	381,9	97,9
Энергетическая ценность, ккал	2451,0	104,3	2951,0	107, 3

Жиры являются важным источником энергии. За их счёт организм получает более 30 % суточной нормы энергии. Энергетическая ценность 1 г жира выше, чем белка, и составляет 9 ккал. Значение жиров разнообразно: они принимают участие в обмене веществ, играют роль запасного питательного материала, способствуют поступлению в организм жирорастворимых витаминов. Например, если подросток нуждается в получении с пищей 2500 ккал, то жиры должны обеспечить 750-875 ккал, что соответствует потреблению 83-97 г жиров. В

питании детей следует использовать жиры животного (сливочное масло, сметана, сыр) и растительного (растительные масла, орехи, овсяная крупа) происхождения. Сочетание их в суточном рационе должно предусматривать 80% животных и 20% растительных жиров. Большую биологическую ценность для детского организма имеют растительные масла (подсолнечное, оливковое, кукурузное и др.). В них содержатся вещества, необходимые для обновления клеток и внутриклеточных структур, благоприятно влияющие на состояние кожи, повышающие эластичность сосудов.

Углеводы – главный источник образования энергии. В рационе школьника углеводов должно быть в 4 раза больше, чем белков и жиров. На долю углеводов приходится около 55% от общей энергетической ценности суточного рациона.

Основными источниками углеводов являются продукты растительного происхождения – хлеб, крупа, макаронные изделия, бобовые, картофель, овощи, фрукты. Углеводы делят на хорошо усвояемые (сахар, крахмал) и плохо усвояемые (целлюлоза, пектин и др.), последние содержатся в овощах и фруктах.

Слайд №5

Суточная потребность детей в углеводах (в граммах).

Для 6-летних	272г
Для 7-10 – летних	315г
Для 11-13 -летних	370 г (мальчики) и 340 г (девочки)
Для 14-17-летних	400 г (юноши) и 360 г (девушки)

К сожалению, детское питание нередко перегружено углеводами за счёт кондитерских изделий, сахара, макаронных изделий, различной выпечки. Излишки углеводов обладают способностью переходить в жир, откладываясь в жировую ткань, приводя к избыточной массе тела и ожирению. Избыток сахаров способствует также развитию аллергических реакций, ухудшает состояние кожи.

Витамины играют в жизнедеятельности организма чрезвычайно важную роль. Они необходимы для правильного течения процессов обмена веществ, нормального роста. Витамины повышают также устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Витамины не производятся в организме человека, а поступают с пищей растительного (овощи, фрукты, хлеб, крупы) и животного происхождения (печень, мясо, молоко, яйца).

Витамин А (ретинол). Дефицит витамина А приводит к нарушению зрения, задержке роста, снижению иммунитета. Основные пищевые источники витамина А: печень, сливочное масло, сметана. Кроме этого во многих овощах и фруктах, имеющих жёлто-оранжевую окраску, содержится провитамин А – каротин, который в организме превращается в витамин А. Особенно богата им морковь. 100 граммов моркови содержит 1,5 мг витамина А.

Витамин В. Его недостаток вызывает утомляемость, снижение аппетита, тошноту, одышку при ходьбе и беге и многое другое. Основные источники этого витамина – хлеб и крупы, в особенности грубого помола, мясо, молоко, сыр. Суточная потребность в витамине 1,2 – 1,5 мг.

Витамин С участвует в обеспечении иммунного ответа и повышении устойчивости организма к различным инфекциям, в поддержании целостности стенок кровеносных сосудов, кроветворении и др. Нужно обязательно включать в рацион свежие овощи и фрукты. Особенно богаты витамином С чёрная смородина, плоды шиповника, цитрусовые, картофель, капуста, в том числе и квашеная, яблоки. Суточная потребность в витамине С для школьников составляет 50-60 мг/сутки.

Витамин D важен для костей и зубов, его недостаток приводит к рахиту. Этот витамин может образовываться в коже под влиянием солнечного света. Кроме этого, витамин содержится в таких продуктах, как: сливочное масло, печень, сливки, яйца. Суточная потребность школьников в витамине D – 2,5 мкг.

Поскольку за счёт натуральных продуктов в зимне-весенний период невозможно обеспечить суточную потребность в витаминах, детям необходимо давать поливитамины, предварительно проконсультировавшись с врачом.

Нельзя разрешать детям самостоятельно покупать витамины в аптеке и лакомиться ими вместо конфет.

Минеральные соли и микроэлементы – регуляторы обмена веществ в организме. Они служат для нормального течения химических реакций в организме, входят в состав различных тканей и биологических жидкостей, поддерживают постоянство состава клеток, оказывают влияние на развитие желёз внутренней секреции, выработку гормонов, правильное кроветворение, формирование скелета и зубов и т.д.

К числу наиболее важных для детей и подростков макроэлементов относятся натрий, калий и кальций, микроэлементов – железо, медь, цинк, селен, йод, фтор.

В природе не существует какого-то определённого продукта, который бы полностью обеспечил потребность организма в минеральных элементах. Чем разнообразнее рацион, тем шире набор минеральных веществ, получаемых ребёнком.

Вопрос: Какими правилами следует руководствоваться при составлении меню?

Ответ: Можно сформулировать ряд несложных правил:

- ✓ разнообразить пищу, соблюдая во всём умеренность;
- ✓ Ежедневно включать в рацион овощи и фрукты в свежем, сушёном, замороженном и консервированном виде;
- ✓ Использовать при приготовлении пищи растительные масла;
- ✓ Использовать молочнокислые продукты, квашеные овощи;
- ✓ Включать в рацион рыбу и морепродукты;

✓ Не пренебрегать хлебом из муки грубых сортов, цельнозерновым хлебом, не заменять их изделиями из пшеничной муки высшего сорта;

Вопрос: В каких продуктах питания содержатся добавки из генетически-модифицированного сырья?

Ответ: Это практически все продукты, в состав которых входит соевый белок (майонез, кетчуп, варёные колбасы, шоколад и т.д.), т.к. соя - основная транс-генная культура, выращиваемая во многих странах. На упаковке продукта должна быть информация о содержании генетически-модифицированного сырья.

Вопрос: Моя дочь отказывается есть первые блюда, мотивируя свой отказ тем, что её пища и так достаточно калорийна и разнообразна. Как её в этом разубедить?

Ответ: Несмотря на различия в составе и вкусовых качествах первых блюд, все они выполняют сходную функцию: «готовят» пищеварительную систему к приёму основных белковых блюд.

Суп, приготовленный на мясном отваре, является хорошим раздражителем желудочных желёз. Аромат супа, сам по себе, вызывает отделение желудочного сока, а продукты варки мяса обеспечивают обильное отделение желудочного сока для переваривания второго блюда. По мнению академика И.П.Павлова, сильный аппетит всегда означает обильное отделение пищеварительных соков в начале еды. В «Лекциях по физиологии пищеварения» он писал: «...Возвратить аппетит человеку – значит дать ему большую порцию хорошего сока в начале еды».

Супы выполняют также и другую роль, являясь источником пищевых веществ, так как могут включать от 5 до 20 компонентов: овощи, фрукты, пряные травы, растительные масла, крупы и т.д. Поэтому первые блюда необходимы в рационе человека. Не случайно, старинные русские поговорки, подчёркивают значение этих блюд.

Слайд №6

Щи да каша – кормилицы наши!

Вопрос: Я слышала, что напряжённой работе должна предшествовать лёгкая пища, а за напряжённой работой - плотная еда. С чем это связано?

Ответ: При плотной еде кровь перераспределяется от мозга и мышц к органам пищеварения, поэтому и умственная, и физическая работоспособность в течение 2-3 часов после такой еды оказывается сниженной. Кроме того, затрудняется само пищеварение, а у человека (при физической нагрузке) могут возникать неприятные ощущения (изжога, отрыжка, одышка и др.) не только из-за перераспределения крови, но и потому, что переполненный желудок мешает нормальной работе сердца и лёгких. После же напряжённой работы, когда мозг и мышцы отдыхают, плотная еда не только восполняет уже затраченные резервы человека, но и способствует лучшему усвоению работавшими органами пищевых веществ.

Ведущий: конечно же, невозможно сразу охватить все стороны вопроса о правильном питании. Это только начало разговора. И в завершении нашей встречи хочу напомнить вам народную мудрость: «Добрый повар стоит доктора».