

ЛЕКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Автор статьи - пользователь портала «Менеджер образования» Людмила Захарова

Речь идет о здоровье нации. Количество здоровых детей значительно уменьшается. Почти половина школьников относится к группе риска по состоянию здоровья. Стабильно высоким остается количество выпускников средней школы, сдающих экзамены в щадящем режиме по состоянию здоровья. Только десять процентов юношей-выпускников без ограничений могут быть призваны в ряды Вооруженных Сил. В общей структуре заболеваний детей Краснодарского края, болезни органов системы пищеварения вышли на второе место. Администрация края взяла на контроль состояние здоровья детского.

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

отсутствие)

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. Глава администрации нашего края Александр Ткачев выразил свою позицию по данному вопросу, цитирую: «Чтобы дети росли здоровыми, они должны хорошо питаться» конец цитаты. 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.