***Сценарий «Единый родительский урок»***

***Рекомендации для родителей учащихся по воспитанию культуры***

***здорового питания школьников***

Почему детям необходимо здоровое питание? Ваш ребенок - самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным.

Вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки»? Тогда обращайте 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.

**Основные нарушения питания у современных детей**

**(поданным НИИ питания)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дефицит:** | **Избыток:** |
| * **животных белков** * **полиненасыщенных жирных кислот** * **витаминов (А, С, В1,2,6,ФК, Д)** * **макро- и микроэлементов (Са, Fe, йода, цинка, фтора, селена)**   **пищевых волокон** | * **животных жиров** * **трансжиров** * **сахара** * **соли** |
| Этот дефицит наблюдается практически у всех возрастных и социальных групп круглый год | Приводит к развитию атеросклероза, что нарушает питание сердца, мозга и других жизненно важных органов. Приводит к развитию хронических неинфекционных заболеваний. Сокращает продолжительность и качество жизни. |

Ведущим по степени негативного влияния на здоровья детей в настоящее время является дефицит отдельных микронутриентов на фоне избыточного потребления животных жиров и сахара.

**Особенности питания детей.**

1. Рациональное сбалансированное питание – это адекватное питание, которое обеспечивает здоровье и гармоничное развитие ребенка. Нарушения соотношений основных компонентов пищи неблагоприятно сказываются на обменных процессах.
2. Рациональное соотношение белков и жиров в питании детей 1:1. Приблизительное соотношение белков, жиров и углеводов для школьников 1:1:4.
3. От качества нутриентов пищи (белков, жиров, углеводов, витаминов) зависит не только физическая форма ребенка, но и своевременное созревание центральной нервной системы, устойчивость к различным инфекциям (выработка антител, иммуноглобулинов), гормональные функции (выработка гормонов), обеспечение организма кислородом (синтез гемоглобина).
4. Питание ребенка должно обеспечивать его энергозатраты
5. Питание должно быть адекватным возрастным возможностям пищеварительной системы, этот принцип сохраняется и у школьников.

**Правила питания школьников**

1. **Энергетический баланс.**

**В течение дня с пищей должно поступать столько калорий, сколько расходует ребенок.** Отрицательное влияние на организм оказывает как недостаточная, так и избыточная калорийность пищи.

**Энергозатраты ребенка определяются из рассчета на 1 кг веса тела в сутки** (при обычной деятельности средней интенсивности)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **возраст** | **Ккал** | **Суточное потребление энергии** |
| 1-2 года | 100-90 | 1320 |
| 2-5 лет | 90-80 | 1900 |
| 6-9 лет | 80-70 | 2300 |
| 10-13 лет | 75-65 | 2700(мальчики),2450 (девочки) |
| 14-17 лет | 65-50 | 2900 (юноши), 2600 девушки |
| взрослые | 45 | В зависимости от интенсивности труда |

*Величина основного обмена\* у детей примерно в 1,5-2 раза превышает основной обмен взрослого человека. Поэтому потребность в еде у подростка может превышать таковую у взрослого человека при одинаковой физической форме и и одинаковой интенсивности труда.*

1. **Оптимальный режим питания.** Дети должны питаться дробно. Это необходимо для хорошего пищеварения. Ведь интенсивный рост и развитие обеспечивается не только качеством пищевого рациона, но и **возможностями пищеварительной системы ребенка**.

Нередко диетологов спрашивают, стоит ли строго придерживаться режима питания или возможны отступления. Однозначно питание должно быть дробным. Но если ребенок захотел, есть, а время обеда еще не подошло, его надо накормить, но за столом.

**Не следует заставлять доедать все до конца.**Ребенок, особенно маленький способен регулировать свои потребности**.** При условии, что вы не позволяете ему таскать куски и увлекаться сладостями.

Классическая схема питания школьника: – завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин:

* завтрак через полчаса после пробуждения;
* второй завтрак в школе (в 10-11 часов);
* обед (либо в школе, либо дома) в 13-14 часов;
* полдник (дома или в школе) через 2-3 часа после обеда;
* ужин не позднее, чем за два часа до сна.

3. **Питание должно быть максимально разнообразным**.Чтобы дети получали все ценные и важные вещества (белки, жиры, углеводы, клетчатка, минералы), необходимо максимально разнообразить рацион.

**Потребность в белке**

В детском питании имеет значение не только количество белка, но и его качество. Качество белка определяется наличием в нем незаменимых аминокислот и их способность усваиваться организмом.

Наибольшее содержание незаменимых аминокислот содержится в мясе, рыбе, яйце, орехах.

Молочный белок сочетается с высоким содержанием кальция, который легко используется для пластических целей.

Основным источником растительного белка является хлеб, каши (злаки), горох, фасоль.

**Потребность в белке рассчитывается в граммах на 1 кг веса тела в сутки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | Белки  /г/кг/сут. | Белки всего  в сутки | В том числе животные\* |
| 1-3 лет | 4 | 46 | 32 |
| 3-7 лет | 3,5-4 | 65 | 42 |
| 8-10 лет | 3 | 79 | 47 |
| 11-13 лет | 2,5 | 93-85 | 56-51 |
| 14-17 | 2,5- 2 | 100-90 | 60-54 |
| взрослые | 1-1,5 | 105-70 | 55% |

\*см. содержание белка в 100 гр. продукта

**Потребность в жирах**

Значение жира в питании детей многообразно. Жиры используются для пластических целей, а также служат растворителями витаминов А,Д, Е. , обеспечивая оптимальное их усвоение. Жиры по обеспечению организма энергией занимают второе место после углеводов, хотя являются самой калорийной частью пищи. При расщеплении 1 г жира выделяется 9 ккал, 1 г углеводов и белков – 4 ккал.

Все животные продукты содержат скрытый жир. Поэтому при употреблении в пищу даже постного мяса, обезжиренного молока, творога, сметаны, яиц, дефицита тугоплавкого животного жира быть не может.

Однако растущий организм очень чувствителен к недостатку полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), которые содержатся в жидких растительных маслах (подсолнечное, кукурузное, соевое, хлопковое) и жире морских рыб (сельдь, скумбрия, камбала и др.)

Соотношение животного и растительного жира в рационе должно быть **1/3 растительных масел и 2/3 животных жиров.**\*\*

При нарушении этого сочетания у детей могут быть функциональные отклонения (нарушение проницаемости клеточных мембран, активности ферментов и др.)

\*\*Общее количество жира в рационе равно количеству белка.

* Жирную рыбу необходимо включать в рацион не менее 2 раз в неделю.
* Следует ограничивать потребление продуктов, содержащих трансжиры( маргарины, кулинарные и кондитерские изделия, некоторые шоколадные конфеты, батончики). Трансжиры не усваиваются организмом, но могут служить источником энергии.
* Выбирайте животные продукты с низким содержанием жира, избыток жира в рационе нарушает обмен веществ, приводя к серьезным метаболическим проблемам, откладывается про запас, растягивая жировые клетки. Избавиться от этого жира бывает очень сложно.

**Углеводы** являются основным источником энергии для мышечной деятельности. Они необходимы для обмена веществ.

Углеводы стимулируют усвоение белков, способствуют нормальной деятельности печени, мышц, нервной системы, сердца и других органов.

Существует два вида углеводов – **простые и сложные**, подружиться следует со сложными углеводами. Простые углеводы легко расщепляются и мгновенно выделяют энергию, которая так же быстро расходуется, вызывая острое чувство голода. Происходит это в результате резких скачков инсулина в ответ на поступление простых углеводов.

Сложные углеводы расщепляются медленнее и являются источником равномерно расходуемой энергии.



Избыток простых углеводов откладывается про запас в виде жира, доступность сахара, особенно в сладких напитках, соках является основной причиной метаболических расстройств, приводящих к ожирению.

1. **Завтрак  - один из самых важных приемов пищи** и именно от него зависит  настроение, самочувствие и работоспособность.

Лучший завтрак – это сложные углеводы и белок.

 Сложные углеводы, это, в первую очередь, крупы, поэтому возьмите себе за правило несколько раз в неделю готовить на завтрак кашу из цельного зерна

(гречка, пшено, геркулес, перловка). В каждой из этих круп есть набор жизненно важных витаминов и микроэлементов, плюс клетчатка.

Главное условие  - каша должна быть правильно приготовлена, то есть она должна быть рассыпчатой. Если кашу варить очень долго, то повышается ее гликемический индекс\* (гликемический индекс  - показатель влияния продуктов питания на уровень сахара в крови),  а во-вторых, она теряет часть своего вкуса и становиться похожа на клейстер.

Кашу можно готовить как на воде, так и на молоке, но не злоупотребляйте слишком жирным, 2,5% - самое подходящее. Посолить, довести до кипения, убавить огонь, и пусть она минут 10-15 томится под крышкой.

При желании туда можно добавить тыкву, фрукты или ягоды, а вот сахар меняем на мед или натуральный джем.

Если решите добавить  в кашу сливочное масло – ограничьтесь минимальным количеством, на вкусе это особо не отразиться, а вот лишние жиры молодому организму не нужны совсем.

Не хватает с утра времени на готовку, запарьте крупу в термосе с вечера и утром получите очень вкусную,  полезную кашу.

**Хороший завтрак – разнообразный завтрак**! Чтобы  каша не приедалась,  через день или два ее рекомендуется чередовать с кисломолочными и  белковыми продуктами.

Богатые кальцием, витаминами и микроэлементами яйца, йогурты, кефир, творог можно подавать в качестве самостоятельных блюд, а можно из них что-нибудь приготовить.

Из творога получаются замечательные сырники, главное,  не добавлять туда лишний сахар (лучше изюм, курагу) и не обжаривать их на масле, а запекать в духовке.

Из яиц можно сделать воздушный омлет, а если добавить туда свежих (или замороженных) овощей, то получиться полезная запеканка.

Бывают ситуации, когда  ребенок категорически отказывается от молочных продуктов. **Заставлять ни в коем случае не стоит**. Просто постарайтесь по-новому приготовить и подать тот же творог. Например, добавьте к нему йогурт,  фрукты,  взбейте все это  блендером, несколько ягод или орехов сверху  для украшения, и необычный полезный коктейль готов.

1. **Выбирайте вместе с ребенком полезные продукты**.

  Молоко и кисломолочные продукты считаются незаменимыми в питании детей.

**Выбирайте молочные продукты низкой жирности.**

Заботливым мамам, а в особенности бабушкам, стоит помнить, что домашний  творог, сметана, йогурт с рынка имеют очень высокий процент жирности, в среднем 30-50%.

Небольшая порция домашнего творога (25-30 гр. жира), сдобренного домашней же сметаной (10-15 гр. жира) - это уже почти половина суточной нормы жиров для ребенка. Жирные молочные продукты – это лакомство. Ими можно баловать детей, но редко.

**Есть ли польза от завтрака быстрого приготовления (мюсли, хлопья плюс молоко)?** Этот завтрак можно отнести в разряд быстрых углеводов. Пользы от такого завтрака мало.

Чтобы довести цельное зерно до состояния «раз и готово» ему требуется несколько степеней обработки, в ходе которой все полезные свойства разрушаются, а им на смену приходят сахар, красители, усилители вкуса и т.д.

То же можно сказать и про фастфуд, картофель фри, попкорн, чипсы, сладкие газированные напитки, соки – частое употребление которых приводит к метаболическим нарушениям. Но категорически **лишать ребенка «Этого» удовольствия, строго запрещать эти продукты нельзя**. Иначе вырастет – «дорвется» и будет употреблять их системно. Можно, опережая немного просьбы или даже требования, предложить попробовать ту же колу или попкорн. Но объяснить при этом, что пользы от этих продуктов никакой.

**Не поощряйте ребенка сладостями**. Лучше, если поедание пирожного будет просто приемом пищи. Десерты не желательно употреблять часто.Лучшее время для десертов – первая половина дня и обед

**Как выбрать десерт?** **К полезным десертам можно отнести**:

Штрудели и пирожки из пресного теста; Зефир, пастила, мармелад; Заварное тесто с фруктовой или творожной начинкой. Мороженое - летний десерт, который поднимает тонус, активизирует обмен веществ, легко усваивается и надолго оставляет ощущение сытости. Бисквитное тесто — это легкий, хорошо усвояемый не слишком калорийный десерт.  
Сухофрукты, например инжир вместо шоколадного батончика, финик на замену конфете. «Кремлевская смесь» - это доступное средство для подъема иммунитета и борьбы с анемией, сердечными перебоями, а также общей слабостью. В равных частях курага, чернослив, изюм, мед, грецкие орехи, лимоны пропустить через мясорубку или измельчить в блендере, а затем есть по 1-2 столовые ложки в день.  
 **К вредным десертам относятся** очень калорийные песочное тесто, печенье, сухари, вафли, слоеное тесто, чизкейки. Любые кулинарные изделия долгого хранения содержат ударную дозу сахара и жира, кроме того там содержатся трансжиры.

**Свежие фрукты и ягоды** – это полезный десерт, фруктоза в их составе в 1,5 раза слаще сахара и содержит меньше калорий, в них содержатся витамины и клетчатка. Клетчатка незаменима для нормальной работы кишечника, профилактики запоров.

**Свежие овощи,** особенно зеленые ( различные виды капусты, салат, укроп, петрушка, сельдерей) старайтесь включать в ежедневный рацион ребенка. Они низкокалорийные, их можно есть без ограничения. Научите ребенка грызть морковь вместо конфет.

**Употребляйте** несколько порций разнообразных свежих овощей и фруктов в день.

1. **Соблюдайте правила гигиены питания**, а также правила безопасности приготовления и хранения пищи. Желудочно-кишечный тракт ребенка еще не сформирован окончательно, поэтому малейшая погрешность в хранении или приготовлении продуктов может привести к пищевому расстройству.
2. **Питание школьника должно быть щадящим** по способу приготовления, при которых не требуется большого количества масла, жира, соли, сахара (варение, запекание, тушение и т.д.).
3. **Учитывайте индивидуальные особенности ребенка.** Помните о том, что одинаковых детей не бывает. Все нормы и показатели не могут быть универсальными и подходить абсолютно для всех. Учитывайте индивидуальные особенности своего ребенка.

При составлении грамотного рациона необходимо обратить особое внимание на возраст, объемы умственной и физической активности, медицинские показания. Следите за своим ребенком и тогда вы лучше любого врача определите, какие продукты важны именно для него.