

МБОУ «Кутлу-Букашская СОШ»
Рыбно-Слободского муниципального района РТ

Беседа для родительского
собрания по теме
«Правильное питание -
залог успешной учёбы ребёнка»

Классный руководитель
начальных классов
Хасаншина Ф.Х.

с.Кутлу-Букаш, 2016 г.

Самое ценное у человека - это жизнь,
А самое ценное в жизни - это здоровье!

Так что же такое здоровье?

Здоровье – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты: физиологический, психологический, нравственный

Здоровье – это:

– уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями

– стремление и умение заботиться о собственном здоровье и строить свое поведение без ущерба для здоровья других людей

– высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям, в основе которой лежит нормальное функционирование всего организма

Учеными доказано, что здоровье на 20 % неуправляемо человеком (наследственность), лишь на 7-10 % зависит от здравоохранения

и более чем на 50 % от образа жизни, т.е. знаний и умений сохранять его, от самих детей по предупреждению отклонений их здоровья в школе и дома.

В чем суть правильного питания? Правильное питание заключается в пяти правилах

Правило первое: питание должно быть разнообразным. Полноценность и высокое качество питания достигаются широким использованием самых разнообразных продуктов.

Правило второе: надо быть умеренным в еде. Недоесть лучше, чем переесть.

Ваша пища должна быть лекарством,

а ваше лекарство должно быть пищей. (Гиппократ)

Правило третье: надо соблюдать режим питания. Наиболее правильным является четырехразовое питание. Важнейшим элементом правильного режима питания является регулярность: прием пищи в определенные, строго установленные часы. Регулярное питание в одни и те же часы способствует хорошему аппетиту.

Для обеспечения нормальной жизнедеятельности человека ему необходимы белки, жиры, углеводы, а также биологически активные вещества - витамины и минеральные соли.



Белки необходимы для осуществления всех жизненно важных функций организма, включая иммунитет, синтез новых клеток организма, работу ферментных систем, рост и развитие. Источником растительных белков являются зерновые продукты и бобовые. Животные белки человек получает с мясом, рыбой, яйцами, сыром.

Углеводы: свыше половины энергии, необходимой для нормальной жизнедеятельности, организм человека получает с углеводами. Существует три основные формы пищевых углеводов: сахара (сахар, кондитерские изделия, сладкие сорта плодов и ягод), крахмалы (хлеб, крупы, картофель) и клетчатка (свекла, морковь, репа, оболочка злаковых).



Жиры (липиды) - богатый источник энергии, жирорастворимых витаминов А, D, Е, К, поставщик жирных кислот. Делятся на растительные и животные. Жиры мы получаем, употребляя рыбу жирных сортов, растительное масло, орехи, молочные продукты.

Витамины и минеральные соли - обязательная и незаменимая часть рациона. Содержится во фруктах и овощах, молоке, орехах, мясе, яйцах.

Минеральные вещества - необходимы для нормального роста и развития костей, мышц, кроветворения, нервной деятельности, выработки гормонов и ферментов. Они делятся на макроэлементы (кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор, сера) и микроэлементы (железо, медь, марганец, кобальт, йод, фтор, цинк).

Кальций

Один из самых важных минералов, необходимых человеку, а особенно маленьким детям и подросткам. Кальций участвует в образовании костей и зубов, необходим для нормальной деятельности нервной, эндокринной и мышечной систем. Наиболее богаты кальцием молочные продукты. Кости являются своеобразным "банком" кальция. Если мы не употребляем в пищу достаточного количества кальция, организм все равно должен восполнить недостачу - и кальций извлекается из костей. Кости активно растут и развиваются в детстве и подростковом возрасте. Чем больше внимания уделяется увеличению костной массы и плотности в этом возрасте, тем здоровее будут кости в будущем.

Без достаточного количества кальция рост костей останавливается, и кости теряют массу, становятся более хрупкими. Последние исследования показывают, что 70% детей в возрасте до 18 лет не получают необходимого количества кальция, что с возрастом приводит к хрупкости и ломкости костей - заболеванию под названием остеопороз.

Натрий

Один из основных регуляторов водно-солевого обмена. Основным источником натрия - поваренная соль - частично поступает с продуктами животного происхождения - рыбой (особенно морской) и сырами.

Магний

Важен для образования костей, он стимулирует работы сердца, повышает активность ферментов. Солями магния богаты пшеница, рожь, гречиха, просо, ячмень, овес, бобовые.

Фосфор

Необходим для развития костной системы, участвует в обмене белков, жиров, углеводов. Наиболее богаты фосфором яичный желток, мясо, рыба, сыр, овсяная и гречневая крупа. Учитывая наилучшее усвоение фосфора в присутствии кальция, гречневые и овсяные каши целесообразно давать с молоком, а к мясным и рыбным блюдам готовить молочные соусы

Калий.

Важный регулятор обмена веществ, участвует в деятельности нервной системы.

Калий содержится в красной и черной смородине, бананах, абрикосах, сухофруктах, сливах, вишнях, горохе, фасоли, репе, свекле, томатах, картофеле. Железо.

Является составной частью гемоглобина крови, переносящего кислород к клеткам и тканям; участвует в окислительно-восстановительных процессах,

особенно интенсивных в детском организме. Много железа в яичном желтке, мясе, рыбе, крупах (овсяной, перловой, гречневой), зеленых частях растений, некоторых фруктах и ягодах (яблоке, чернике, облепихе, ежевике, черной смородине).

Медь. Участвует в процессах кроветворения. Их содержат бобовые, гречневая и овсяные крупы, яйца и рыба наиболее богаты медью.

Фтор. Входит в состав зубной эмали, важен в период интенсивного роста костной ткани. Это продукты моря, мясо и хлеб богаты фтором.

Йод

Составляет основу гормонов щитовидной железы, которые влияют на энергетический, углеводный, жировой обмен, иммунные механизмы, рост, психическое развитие. Особенно важен для организма ребенка, а также для беременных женщин (нормальное течение беременности и формирование здорового плода). Не образуется в организме. Источниками йода для организма человека являются йодированная соль и вода, богатые йодом продукты питания: морская капуста, рыба, морепродукты.

Клетчатка

Пищевые волокна, содержащиеся в большинстве растительных продуктов, выполняют важную роль в процессе пищеварения, поэтому необходимы для нормальной работы желудочно-кишечного тракта взрослого и ребенка.

Витамины - вещества совершенно необходимые для здоровья человека, так как участвуют в регулировании обменных процессов в организме. Витамины не образуются в организме человека и не накапливаются в нем, а поступают только с пищей. Поэтому очень важно каждый день помнить об этом и включать в свой рацион как можно больше пищи, богатой витаминами.

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Витамин С активизирует иммунную систему, способствуя повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды; влияет на функцию кроветворения: способствует лучшему усвоению железа организмом (совместно с витамином В9). Усвоение белков, поступающих с пищей, и образование новых возможно лишь при достаточном количестве витамина С в организме. Наиболее богаты витамином С следующие продукты: шиповник, черная смородина, облепиха, рябина, земляника, апельсин, киви, грейпфрут, лимон, мандарин, крыжовник, малина и др.

Витамин В1 (тиамин)

Улучшает пищеварение: участвует в регуляции углеводного, белкового, жирового, водного и минерального обменов; регулирует обмен аминокислот,

образование новых белковых структур; поддерживает здоровую функцию центральной нервной системы. Наиболее богаты витамином B1 пивные и пекарские дрожжи, продукты растительного происхождения: ржаной и пшеничный хлеб, рис, бобы, фасоль, горох, соя, гречневая и ячневая крупы, цветная капуста, картофель, зеленый горошек, лесные и грецкие орехи, арахис.

Витамин B6 (пиридоксин)

Играет важную роль в регуляции белкового и жирового обменов, способствуя усвоению аминокислот, поступающих с белками пищи; укрепляет нервную систему; поддерживает здоровье кожи. Витамин B6 синтезируется микрофлорой кишечника.

Наиболее богаты витамином B6 пивные и пекарские дрожжи, печень, говядина, куриное мясо, куриные яйца, рыба, рис, ячмень, кукуруза, бобовые, картофель, капуста, морковь, бананы, земляные орехи, груши.

Витамин B9 (фолиевая кислота)

Играет важную роль в процессах кроветворения (предотвращает особые типы малокровия), участвует в регуляции белкового обмена, повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, необходим для здорового протекания беременности.

Витамином B9 богаты пивные и пекарские дрожжи, печень, почки, куриное мясо, бобы, зеленый горошек, лук, шпинат, зелень петрушки, капуста, укроп, салат, тыква, гранаты, бананы, земляника.

Витамин B3 (пантотеновая кислота)

Влияет на общий обмен веществ и переваривание пищи: необходим для нормального жирового, углеводного и белкового обмена. С участием витамина B3 осуществляется образование гемоглобина, функциональная активность желез внутренней секреции (надпочечников и щитовидной железы) и нервной системы. Частично витамин B3 образуется в организме микрофлорой кишечника. Значительные количества витамина B3 содержат пивные дрожжи, печень, почки, скумбрия, треска, сельдь, рис, горох, овес, пшеница, рожь, ячмень, овсяные хлопья, лук, капуста, кукуруза, бобы.

Витамин B12 (цианокобаламин)

Регулирует процессы кроветворения (участвует в формировании красных кровяных телец), влияет на белковый обмен, стимулирует процессы роста и развития растущего организма, улучшает работу мозга. Основные источники витамина B12 - продукты животного происхождения: говяжья печень, почки, скумбрия, камбала, печень трески, говядина.

Витамин Н (биотин)

Принимает участие в углеводном, белковом и жировом обменах, регулирует функциональное состояние центральной нервной системы.

Витамином Н богаты пивные и пекарские дрожжи, печень, почки, яичный желток, соя, бобы, томаты, горох.



Витамин

А

(ретинол)

Участвует во всех обменных процессах, регулирует процессы роста, функционирование органов зрения.

Витамин А содержится только в продуктах животного происхождения: рыбьем жире, печени трески. Печени животных, сливочном масле, куриных яйцах. В продуктах растительного происхождения содержится каротин, из которого в организме может образовываться витамин А. Следует помнить, что жиры способствуют усвоению витамина А и каротина, поэтому растительные продукты необходимо есть мелко натертыми и заправленными растительным маслом или сметаной. Каротина много в моркови, красном сладком перце, петрушке, красных томатах, зеленом луке, щавеле, абрикосах, шпинате, плодах шиповника, салате.

Витамин

Д

(кальциферолы)

Основная функция в организме - регулирование фосфорно-кальциевого обмена; нормализация белкового обмена; влияет на функционирование нервной системы, паращитовидных желез, повышает устойчивость организма к инфекциям. Основные источники витамина D - продукты животного происхождения: рыбий жир, печень трески, яичный желток, молочные жиры, сельдь, скумбрия.

Витамин

Е

(токоферолы)

Антиоксидант. В организме витамин Е не образуется, но при достаточном поступлении с пищей его запасы накапливаются в жировой ткани.

Витамин F (незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты)

Регулирует основные физиологические процессы в организме, участвует в иммунных процессах. Содержится в рыбьем жире.

Витамин

К

(филлохиноны)

Необходим для нормального функционирования печени. Он также стимулирует мышечную деятельность, укрепляет стенки сосудов, стимулирует заживление ран на коже и слизистых оболочках, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Наиболее богаты витамином К шпинат, капуста, тыква, морковь, картофель, томаты.

Чтобы быть всегда в хорошей форме, постарайтесь придерживаться четырёх правильного

1. Ешьте как можно больше овощей и фруктов: они относительно малокалорийны, клетчатка, различных минеральных веществ и витаминов, содержат антиоксиданты, защищают организм от неблагоприятных факторов внешней среды, прежде старения.
2. Жиры являются богатым источником энергии, поставщиком жирных кислот, для поддержания здоровья кожи и физиологических функций организма. Богатые колбасные изделия, масло сливочное необходимо употреблять в умеренном количестве. В то время как ненасыщенные жирные кислоты должны обязательно присутствовать в рационе человека (подсолнечное масло, грецкие орехи, лосось).
3. Как можно чаще включайте рыбу в свой рацион. Жирные кислоты семейства омега-3, содержащиеся в рыбе, предотвращают сердечно-сосудистые заболевания.

Рыба - источник полноценного белка

4. Пейте больше воды. Взрослый человек потребляет около 2,5 литров воды, из которых 1,5 литра составляют различные напитки. Особенно полезно пить фруктовые соки, минеральную воду.



ПРА

ПИТ

ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



Пять цветов здоровья – каждый день!



Красная группа. Продукты этой группы насыщены жиром, холестерином, сахарозой и «пустыми» калориями. В то же время здоровому человеку не нужно полностью отказываться от них.

Голубая группа. Продукты этой группы богаты полноценным белком, витаминами и микроэлементами. Белки являются источником аминокислот, из них строятся клетки организма, ферменты, гормоны. С белками связана двигательная активность, защита организма от неблагоприятных факторов внешней среды, работа нервной системы, регуляция обмена веществ.

Оранжевая группа. Молочные и кисломолочные продукты богаты полезными микроорганизмами. Они способствуют: укреплению костей и зубов, красоте и здоровью кожи, ногтей и волос, регулированию деятельности кишечника (особенно кисломолочные продукты), усвоению других пищевых продуктов, обеспечению роста организма. При недостаточном потреблении молочных продуктов организм испытывает дефицит кальция, который может провоцировать рахит у детей, остеопороз у подростков и взрослых, что нередко приводит к переломам костей.

Зеленая группа.

Наиболее полезны темно-зеленые и желто-красные овощи, оранжево-желтые фрукты и темно-красные ягоды. Более половины дневной нормы фруктов и ягод и треть нормы овощей рекомендуется съедать в свежем виде. Многие витамины и биологически активные вещества разрушаются при кулинарной и термической обработке. Ежедневная норма здорового питания – 400–500 г овощей и фруктов.

Желтая группа.



Основное назначение продуктов этой группы – обеспечивать организм необходимым количеством углеводов и энергии. Углеводы выполняют в организме в основном энергетическую функцию и служат источником легко усваиваемых калорий. Они входят в состав гормонов, ферментов, секретов слизистых желез. Помимо углеводов зерновые продукты поставляют белок, минеральные вещества (магний, фосфор, железо, цинк, селен), пищевые волокна, фитиновые соединения, витамины группы В, РР. Особенно богаты этими пищевыми веществами хлеб и крупы из цельного зерна или из муки грубого помола. Эти продукты способствуют: улучшению деятельности желудочно-кишечного тракта, снижению повышенного уровня холестерина в крови, снижению риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, повышению защитных сил организма, снижению риска возникновения некоторых видов злокачественных опухолей.