**Интервьюирование (тестирование)**

**«Едим ли мы то, что следует есть?»**

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты.

Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас.

1. Сколько раз в день Вы едите?

1) 3-5 раз,

2) 1-2 раза,

3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

1) да, каждый день,

2) иногда не успеваю,

3) не завтракаю.

3. Что Вы выберите из для быстрого завтрака на перемене?

1) булочку с компотом,

2) сосиску, запеченную в тесте,

3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

1) стакан кефира или молока,

2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),

3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

1) всегда, постоянно,

2) редко, во вкусных салатах,

3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

1) каждый день,

2) 2 – 3 раза в неделю,

3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,

2) ем иногда, когда заставляют,

3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

1) ежедневно,

2) 1- 2 раза в неделю,

3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

1) хлеб ржаной или с отрубями,

2) серый хлеб,

3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

1) 2 и более раз в неделю,

2) 1-2 раза в месяц,

3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

1) сок, компот, кисель;

2) чай, кофе;

3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

1) из разных круп,

2) в основном картофельное пюре,

3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,

2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,

3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

1) постной, варёной или паровой пище,

2) жареной и жирной пище,

3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

1) да,

2) нет.

 16. Нравится ли Вам питание в школе?

а) да

б) иногда

 в) нет

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом:

 сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

**Анкета по питанию (для детей)**

***1.Завтракаете ли Вы ежедневно дома?***

а) да

б) иногда

в) никогда

***2. Посещаете ли Вы школьную столовую?***

а) ежедневно

б) иногда

в) никогда

***3.Как часто вы употребляете фрукты и овощи?***

а) ежедневно

б) иногда

в) никогда

***4. Часто ли вы употребляете чипсы и газировку?***

а) ежедневно

б) иногда

в) никогда

***5. Нравится ли Вам питание в школе?***

а) да

б) иногда

в) нет

***6. Составьте примерное меню завтрака или обеда на один день.***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***7Знаете ли вы что такое здоровое питание?***

а) да

б) частично

в) нет

***8. Знакомят ли Вас с организацией правильного питания на уроках?***

- чтения

- русского языка

- математики

- биологии

- окружающего мира

- ОБЖ

- физического воспитания

***9. Сколько времени требуется Вам, чтобы нормально поесть в столовой?***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***10. Вы согласны с запретом продавать в магазинах чипсы и газировку, даже зная, что в этих продуктах присутствует нейротоксический яд?***

А) да

Б) нет

В) не знаю

**Анкета по питанию (для родителей)**

***1.Завтракает ли Ваш ребенок перед уходом в школу?***

а) всегда

б) иногда

в) ест фрукты или пьет напитки

г) никогда

***2. Интересовались ли Вы меню школьной столовой?***

а) однажды

б) редко

в) никогда

***3. Нравится ли Вашему ребенку ассортимент блюд в школе?***

а) да

б) не всегда

в) нет

***4. Ваш ребенок получает горячий завтрак?***

а) да

б) иногда

в) нет

***5. Знаете ли вы что такое здоровое питание?***

а) да

б) частично

в) нет

**6. Часто ли вы покупаете своему ребенку фрукты?**

а) да

б) иногда

в) нет

***7. Вас устраивает меню школьной столовой?***

а) да

б) иногда

в) нет

г) предложения

***8. Если бы работа столовой Вашей школы оценивалась по пятибалльной системе, чтобы Вы поставили?***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***9. Нужны ли завтраки в портфеле? Берет ли ваш ребенок с собой бутерброд и фрукты?***

а) да

б) нет

***10. Подписались бы вы под таким лозунгом: «Нет!» - чипсам, газировке,***

 ***«ДА!» - фруктам и овощам.***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***11. Чтобы Вы изменили в организации питания школьников, в режиме работы столовой?***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Родительское собрание «Питание и здоровье ребенка»**

***Цель:***

дать информацию об основных принципах детского питания

***Задачи:***

раскрыть смысл понятия «режим питания»;

показать, как нарушение режима питания сказывается на здоровье детей;

дать рекомендации по соблюдению правильного режима питания;

провести мониторинг изучения выполнения режима питания учениками класса.

***Ход собрания***

*1. Игра «Мысль-невидимка».*

Из буквенной неразберихи предлагаю родителям составить слова таким образом, чтобы можно было прочесть народную пословицу.

Буквенная неразбериха: ГОЛ, ДН, ЧЕЛ, НИ, О, ЕК, Г, ЫИ, ЧТ, ОД, НЕ, ОВ, НЫИ, (Ответ: **Человек голодный ни на что не годный**.)

*2.Вступительное слово учителя.*

Я думаю, вам будет интересно узнать, почему именно питание стало темой нашего собрания.

Наблюдая за питанием детей во время завтрака, я увидела, что лишь 30% детей едят кашу, дети не любят творожные запеканки. Печенье и вафли предпочитают булке с маслом.

Я решила изучить вопрос питания детей более глубже. Проанализировав ответы детей, получила следующие результаты.

Оказывается, что 60% детей завтракают до школы дома. 50% детей не каждый день едят каши. 55% детей ежедневно не получают в питании фруктов и свежих овощей.

Значит, не все так хорошо в организации питания младших школьников.

Чтобы решить данную проблему мы и поговорим сегодня о том, как должно быть организовано питание наших детей, чтобы они были здоровыми.

*3. Теоретическая информация для родителей.*

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. К ним прежде всего нужно отнести рост и развитие, а также непрерывное обновление тканей (пластическая роль пищи). С пищей доставляется энергия, необходимая для всех внутренних процессов организма, а также для осуществления внешней работы и передвижения. Наконец, с пищей человек получает вещества, которые необходимы для синтеза соединений, играющих роль регуляторов и биологических катализаторов: гормонов и ферментов.

Поэтому основным требованием к питанию является соответствие количества и качества пищи потребностям организма.

**Выделяем основные принципы рационального питания:**

1. Соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергетическим затратам.

2. Соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма.

3. Сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов).

4. Разнообразие используемых пищевых продуктов (широкий ассортимент, в том числе овощей, фруктов, ягод, разнообразной зелени).

5. Правильная кулинарно-технологическая обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности.

Организм ребенка даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной работе обмен веществ усиливается. Расход энергии колеблется в зависимости от возраста детей.

Восполнить эту энергию можно только за счет питания. Чтобы пища принесла максимальную пользу, она должна содержать все вещества, из которых состоит наше тело: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.

Важнейшим компонентом питания являются белки. Важнейшими источниками белка являются следующие продукты: мясо, рыба, яйца, сыр, молоко, хлеб, картофель, фасоль, соя, горох.

Недостаточное поступление в организм жира может привести к нарушению центральной нервной системы, ослаблению иммунобиологических механизмов, изменениям в почках, коже, органах зрения. Жиры в достаточном количестве содержатся в таких продуктах питания, как яйца, печень, мясо, сало, рыба, молоко. Для детского питания очень хорошим источником жиров является сливочное масло. Ценны также и растительные жиры.

Углеводы являются основным источником энергии. Людям, занятым умственным или легким физическим трудом, требуется небольшое количество углеводов; при выполнении значительной физической работы и занятиях спортом потребность в углеводах увеличивается. Людям, склонным к полноте, можно снижать в пищевых рационах количество углеводов без особого ущерба для здоровья. Наиболее богаты углеводами растительные продукты: хлеб, крупы, макароны, картофель. Чистым углеводом является сахар.

Витамины — это такие вещества, которые совершенно необходимы организму в минимальных количествах для поддержания жизни. Длительное отсутствие витаминов в питании приводит к авитаминозу, но чаще встречаются гиповитаминозы, развитие которых связано с недостатком витаминов в пище; это особенно заметно в зимние и весенние месяцы. Большинство гиповитаминозов характеризуется общими признаками: повышается утомляемость, наблюдается слабость, апатия, снижается работоспособность, падает сопротивляемость организма.

Организм человека нуждается также в систематическом снабжении минеральными солями. Среди них - соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора, хлора, которые относятся к микроэлементам, так как они необходимы ежедневно в сравнительно больших количествах, и железо, цинк, марганец, хром, йод, фтор, которые необходимы в очень малых количествах. Ягоды. Фрукты, овощи - источники многих важных для организма веществ: витаминов, особенно витамина С, минеральных солей.

Потребность детского организма в воде выше, чем у взрослого человека, так как рост клеток возможен только при наличии воды. Взрослому на 1кг массы тела требуется 40 мл воды в сутки, а ребенку 6-7 лет - 60 мл. Поэтому пищевой рацион должен быть составлен так, чтобы в каждый прием пищи ребенок получал обязательно одно жидкое блюдо.

Таким образом, чем более разнообразным будет пищевой рацион, чем более широкий ассортимент пищевых продуктов он будет включать, тем больше вероятность, что организм получит все необходимые ему вещества.

При приготовлении пищи очень важно учитывать также вид кулинарно-технологической обработки продуктов. Наиболее щадящими, сохраняющими ценные вещества, являются такие способы обработки как варка без слива воды, припускание и пассерование для растительных продуктов, варка и тушение для мясных, запекание для молочных и рыбных продуктов.

Для нормального развития организма детей большое значение имеет правильный режим питания. Понятие «режим питания» включает регулярность питания, кратность питания, распределение суточного рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи.

Если ребенок приучен завтракать, обедать и ужинать в определенное время, то к этому времени у него появляется аппетит, так как в организме начинается выделение пищевых соков. Несоблюдение режима питания может явиться причиной многих заболеваний, последствия которых сказываются не всегда сразу.

Вредно, если дети «перехватывают» на ходу кусок хлеба, пирога, котлету и т.д. Основная пища съедается тогда без удовольствия и в меньших количествах, чем это нужно. Нарушение режима питания может привести к полному отсутствию аппетита и расстройству пищеварения.

Количество приемов пищи устанавливается в зависимости от возраста и распорядка дня учащихся. Для младших школьников рекомендуется 4-х-разовое, возможно также 5-разовое питание.

Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, так как в это время он наиболее активно работает. В связи с этим завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и включать горячее мясное, крупяное, овощное, творожное или яичное блюдо, а также молоко, кофе или чай с хлебом и маслом. Обед должен состоять из двух или трех блюд: борща с гарниром и компота или киселя, фруктов. Для полдника и второго завтрака превосходно подойдут фрукты, соки, молоко или кефир с легкими закусками. Ужин рекомендуется за 1,5 - 2 часа до сна, в основном он должен включать легкие крупяные или овощные блюда с маслом, молоко или простоквашу. Перед сном не рекомендуется есть продукты, содержащие много белков, так как они возбуждающе действуют на нервную систему, повышают активность организма и долго задерживаются в желудке. При этом дети спят беспокойно и за ночь не успевают отдохнуть.

Продолжительность завтрака и ужина должна составлять 15 минут, обеда - 30 минут.

Однако к любым советам нужно подходить индивидуально, изучая и прислушиваясь к потребностям своего организма.

 Рекомендуемый вариант режима питания школьника (первая смена)

*Часы приема пищи*

7.00-7.30

10.00-10.15

13.00-13.30

16.00-16.15

19.00-19.30

*Название и время приема пищи*

Завтрак дома

Второй завтрак в школе

Обед в школе или дома

Полдник в школе или дома

Ужин дома

Частыми ограничениями для родителей бывает то, что дети отказываются есть те продукты, которые им необходимы, и требуют то, что совсем неполезно. В этом случае можно посоветовать следующее.

Если ваш ребенок развил в себе склонность к какому-либо виду пищи и хочет есть его каждый день, позвольте ему, если продукт питателен, но только раз в день. При следующем приеме пищи кормите его тем, что едят остальные. Если он хочет съесть то, что вы считаете нежелательным, не нужно ему запрещать это есть совсем, но сказать, что это едят в особых случаях. Постарайтесь сделать так, чтобы эта еда не стала для него запретным плодом, который, как известно сладок. Может быть стоит иногда позволить ему ее отведать – вы наверное, слышали об одной хитрой уловке, которая состоит в том, чтобы заставить ребенка есть вожделенную пищу до отвала, почти до отвращения, чтобы в следующий раз отказался от нее сам.

**Никогда:**

- Не делайте проблему из того, что ваш ребенок не любит какую-то пищу. Никакой вид пищевых продуктов не является сам по себе незаменимым. Например, овощи одного цвета могут заменить друг друга, и если ребенок не любит молоко, то необходимый ему кальций он может получить из сыра.

- Не говорите: «Съешь все это, тебе это полезно». Это звучит так, будто вы предлагаете лекарство. Пусть дети увидят, что вы едите то же самое и с удовольствием.

- Не говорите: «Если съешь овощи, получишь мороженое». Ненавистная еда станет еще противнее, запретный плод еще желаннее, и ребенок поймет, что все, что нужно сделать, чтобы получить сладкое, - это подкупить вас.

*4. Практическая деятельность родителей*

(работа в группах)

Составить меню для своего ребенка на 1 день, учитывая рекомендации по питанию и вкусы своего ребенка.

*5. Анкетирование*

*6. Итог собрания*

«Мудрые мысли о питании»:

• Человек нуждается в очень малом количестве пищи, но качество ее должно быть достаточно.

• Людям немного нужно - два фрукта, немного мучного и молоко. Так можно очистить не только нутро. Разве не следует врачам, изучающим меры борьбы против рака и камней в печени, обратить внимание на эту примитивную профилактику?

• Необходимо иметь каждый день какие-то сырые овощи и фрукты.

Я думаю, что сегодня вы получили интересную и полезную информацию о том, как сделать питание наших детей полезным, вкусным и разнообразным. И сделаете еще один шаг навстречу здоровью. О здоровье наших детей мы говорим еще и потому, что все учащиеся начальной школы изучают курс «Здоровый образ жизни». Поэтому родители вместе с детьми должны стремиться не только изучать ЗОЖ, но и жить в соответствии с ним.