***Здоровое питание школьников***

(беседа для родителей)

Сурженко И.В.

Содействие здоровому образу жизни школьников, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддержать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-политическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело к тому, что на этапе поступления в школу в среднем 28% детей имеют хронические заболевания. Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания (10%), наследственности (20%), экологии (22%) и образа жизни (48%). Следовательно, одна из основных задач учебно-воспитательного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная, и ее первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых в компетенции школьного учителя: квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно-оздоровительных программ. Одной из таких является программа для младших школьников «Разговор о правильном питании». Главная цель программы – сформировать у младших школьников основы рационального питания. Как показывает практика, программа способствует воспитанию культуры здоровья, формирует у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье и о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий: чтение по ролям, сюжетно-ролевые и образно-ролевые игры, разыгрывание сценок, выполнение практических заданий в рабочей тетради, имеющейся у каждого ребенка. Занимательно для младшего школьника сформулированы темы занятий: «Как правильно есть», «Удивительные превращения пирожка», «Полдник. Время есть булочки», «Что надо есть, если хочешь стать сильнее?», «Где найти витамины весной?» и др.

Также программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают последние научные исследования, только 20% родителей знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Большинство родителей сталкиваются с проблемами в организации питания детей (привычка есть всухомятку, нежелание есть кашу или суп), но далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания.

Поэтому непосредственной работе по программе предшествует подготовительный этап – работа с родителями, основная цель которого сделать родителей союзниками. Это и тематические беседы на родительских собраниях, и индивидуальные беседы по возникшей проблеме, и анкетирование родителей. Материалы информационных справок, содержащихся в методическом пособии, позволили сформулировать основные положения **Памятки для родителей:**

1. **Прежде всего, нужно заботиться о соблюдении режима питания.**

Детям 6-7 лет необходимо есть 4-5 раз в день. Перерыв между приемами пищи – не более 3-3,5 часов. Если время завтрака, обеда, полдника и ужина соблюдается изо дня в день, организм ребенка начинает заранее готовиться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдение режима питания – лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Чтобы «разбудить» у ребенка аппетит, перед основным приемом пищи дайте ему выпить стакан сока или съесть яблоко. Благодаря этому выделяется желудочный сок, и у ребенка возникает желание поесть.

Стоит обратить внимание на темперамент вашего сына или дочери. Спокойный, уравновешенный ребенок способен легко «настроиться» на еду, и аппетит у него возникает сразу, как только он начинает есть. Подвижным, впечатлительным детям нужно время, чтобы успокоиться и ощутить голод. Поэтому не стоит требовать от таких детей, чтобы они немедленно приступали к еде. Пусть они помогут накрыть на стол, приготовят посуду. Все это позволит непоседам «настроиться» на еду.

1. **Питание ребенка должно быть полноценным и сбалансированным.**

Практически нереально каждый день предлагать ребенку полностью сбалансированный рацион, да это и не нужно. Для баланса достаточно следить за тем, чтобы ребенок получал весь набор обязательных продуктов за 20 дней – именно так и поступают в детских учреждениях.

В идеале необходимые калории должны быть упакованы в свежие качественные продукты. При этом соленая рыба и рыбные деликатесы не имеют никакого преимущества по сравнению с хеком, пикшей или горбушей. А вот колбасу, сосиски и ветчину не стоит считать настоящим мясом и источником лучшего животного белка. Телятина, курица или индейка намного полезнее. Лучше с раннего детства не забывать об овощах в детском рационе, чем потом иметь дело с ребенком, который кроме котлет, макарон и «ароматного» фаст-фуда, ничего больше и в рот брать не хочет.

1. **Важно с раннего возраста прививать детям правильные пищевые привычки.**

Если утром родители выбегают из дому голодными, как ребенку поверить в то, что нужно поесть? Личный пример важен, даже если «я никогда не завтракаю, поэтому такая худая». Взрослые могут выбрать для себя устраивающий их режим питания, но ребенку обязательно нужен нормальный завтрак, обед и ужин для полноценного роста и развития.

Устраивайте совместные трапезы, они сплачивают семью, так что от традиций при приеме пищи одна только польза. А вот постоянные перекусы, бутерброды, сладости и лимонад дают быстрое насыщение, портят аппетит и не оставляют в животе ребенка места для нормальной еды.

Когда дети получают вредную еду в качестве поощрения, утешения, и отвлечения от неприятных моментов, то с чего им есть нормальные продукты? Слишком сладкое, слишком жирное, слишком сильно ударяет по вкусовым рецепторам, буквально «подсаживая» ребенка на такую еду – вот основные особенности таких лакомств. Проще не начинать знакомить детей с чипсами и газировкой, чем потом лечить желудочные проблемы и кариозные зубы. В английском языке для такой еды даже есть свой термин – junk food – мусорная еда.

Вы не можете оградить детей от влияния сверстников в саду и школе. Но зато можете приучить их к тонким оттенкам вкуса нормальной разнообразной еды – овощей, фруктов, рыбы, мяса и злаков. В этом есть маленький бонус и для вас – в борьбе за здоровое меню для отпрысков вы неизбежно перейдете на него и сами, если не делали этого раньше.

Также родители могут регулировать объем телерекламы, влетающей в уши детей. Ведь зачастую именно реклама доносит до них информацию о вредных новинках в области пищевой промышленности.

Занятия по программе «Разговор о правильном питании» проходят живо и увлекательно, а родители детей признаются, что благодаря программе не только дети, но и взрослые члены семьи сумели освоить правила здорового питания.