

«Роль здорового питания в формировании здорового образа жизни школьников
Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе.
П.Фосс – немецкий профессор

Здоровье - это не просто отсутствие болезней и физических недостатков, это состояние физического, психического и социального благополучия.

На тему ЗОЖ написано немало статей и трактатов. Каждый автор вносит свои коррективы и даёт свои рекомендации. Однако главные постулаты ЗОЖ остаются неизменными вот уже много лет.

Один из них – это правильное питание.

Переход к здоровому образу жизни, в первую очередь, подразумевает переход к здоровым продуктам питания. Природа создала огромное количество вкусных и полезных для нашего организма продуктов. Не надо их заменять всяческими суррогатами. Еще Гиппократ говорил, что «еда должна быть нашим лекарством, а лекарство едой».

Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:

Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.

Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты).

Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов. Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения.

Энергетическая "емкость" пищи измеряется в калориях. Но ценность детской пищи заключается не только в количестве калорий, необходимо также, чтобы она содержала в себе все те вещества, из которых состоит человеческий организм. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода - вот

тот строительный материал, который нужен растущему организму ребенка каждый день.

Нашему организму, для его полноценного функционирования, постоянно требуются различные макро- и микроэлементы. Многие из них, являются незаменимыми. Но есть такие микроэлементы, которые он сам синтезировать не может.

К таким компонентам относятся, в частности, витамины.

Витамины мы получаем, в основном, с пищей. Именно поэтому, здоровое питание должно включать в себя, в обязательном порядке, необходимое количество витаминов и минералов.

В отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не могут служить строительным материалом для обновления и образования тканей и органов человеческого тела, не могут служить источником энергии. Но они являются эффективными природными регуляторами физиологических и биохимических процессов, обеспечивающих протекание большинства жизненно важных функций организма, работы его органов и систем.

Вещества необходимые растущему организму

Витамины

Для правильного роста и развития ребенку необходима пища, богатая витаминами. Витамины - это органические вещества с высокой биологической активностью. Они не синтезируются организмом человека или синтезируются в недостаточном количестве, поэтому должны поступать в организм с пищей. Витамины относятся к незаменимым факторам питания. Содержание витаминов в продуктах гораздо ниже, чем белков, жиров и углеводов, потому постоянный контроль над достаточным содержанием каждого витамина в повседневном рационе ребенка необходим.

В отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не могут служить строительным материалом для обновления и образования тканей и органов человеческого тела, не могут служить источником энергии. Но они являются эффективными природными регуляторами физиологических и биохимических

процессов, обеспечивающих протекание большинства жизненно важных функций организма, работы его органов и систем.

Белки

Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но снижает устойчивость к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников и школьников.

Для того, чтобы белки хорошо усваивались и наиболее полно использовались клетками и тканями организма, необходимо не только достаточное количество белков, но и правильное соотношение их с количеством углеводов и жиров. Наиболее благоприятным сочетанием является 1 г белка на 1 г жира и 4 г углеводов.

Жиры

Источники жиров - это масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и др. Повышенное потребление продуктов с высоким содержанием жиров нежелательно организму.

Углеводы

Источники углеводов - это сахар, все сладкое, в том числе фрукты, кондитерские изделия, далее - овощи, хлеб, крупы, молочный сахар, содержащийся в молоке. Роль углеводов особенно важна из-за большой подвижности и физической активности детей. Большая работа мышц требует больших энергетических затрат, богатой углеводами пищи.

Минеральные соли и микроэлементы

Минеральные соли и микроэлементы являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и развития ребенка.

Минеральные соли играют важную роль в обмене воды в организме, регуляции активности многих ферментов. Минеральные вещества делят на две

группы в зависимости от содержания в организме: макроэлементы или минеральные соли (натрий, калий, кальций, фосфор, магний, хлориды, сульфаты и др.) и микроэлементы (железо, медь, цинк, хром, марганец, йод, фтор, селен и др.). Содержание макроэлементов в организме может составлять до 1 кг. Микроэлементы не превышают десятков или сотен миллиграммов.

Но есть такие микроэлементы, которые он сам синтезировать не может. К таким компонентам относятся, в частности, витамины. Витамины мы получаем, в основном, с пищей. Именно поэтому, здоровое питание должно включать в себя, в обязательном порядке, необходимое количество витаминов и минералов.

Многие исследования свидетельствуют о наличии значимых связей между качеством питания и результатами теста познавательных способностей или академической успеваемостью. Следовательно, дети с более полноценным рационом питания получают более высокие результаты в тестах на фактические знания в сравнении с теми, чей рацион в чем-то недостаточен.

По сравнению с любыми другими условиями школа представляет более эффективные, действенные и равные возможности для пропаганды здоровья и здорового питания. Она позволяет влиять на молодых людей, когда те находятся в критическом возрасте развития, в течение которого формируется, исследуется и усваивается образ жизни, в том числе и культура питания, посредством социальных взаимодействий в семьях, со сверстниками, учителями и другими взрослыми. Особенно младшие классы обеспечивают прекрасные возможности, поскольку привычки в питании формируются на раннем этапе жизни.

На самом деле, хлопотно постоянно уделять внимание питанию школьника, но и взрослые должны питаться только здоровой пищей! Ведь это будет не только пользой для нас самих, но также будет и примером для ребенка.

Активизация педагогов на педагогическом совете «Роль здорового питания в формировании здорового образа жизни дошкольников»

«Витамины А, Б, С....»

Материалы:

1.Шесть столов (можно меньше, в зависимости от числа участников педсовета)

2.Карточки с наклеенными на них изображениями продуктов питания, разложены на отдельном столе. На обороте каждой карточки написано обозначение витамина, который содержится в данном продукте в большей степени. Например: морковь, на обороте изображён витамин А, икра – витамин Д.

В зависимости от участников готовится такое же количество карточек. Например: 30 участников, по 5 карточек с названием витаминов на обороте. Берутся основные витамины - А, В, С, Д, К, Е. Если участников 25, то 6 витаминов, 6 столов, по 4 карточки с каждым витамином. За каждым столом соберётся 5 или 4 участника имеющих карточки с витамином А, 5 (4) с витамином В, 5(4) с витамином С и т.д.

3. На отдельном столе расположить вырезанные из журналов картинки продуктов питания, чем больше – тем лучше. Например, из рекламных журналов гипермаркетов О*Кей.

4. На каждом из 6 столов подготовить ½ ватмана, клей-карандаш, фломастеры, материал «Питательные вещества», в котором указаны продукты, содержащие тот или иной витамин.

Описание:

Педагогам предлагается выбрать одну карточку с изображением продукта, который им больше всего понравился. Когда все возьмут по одной карточке, предложить перевернуть карточку и узнать, какой витамин там обозначен. Педагоги распределяются по командам в зависимости от доставшегося витамина. Рассаживаются за столы.

Задания педагогам:

Каждая команда должна поделить ватман пополам (зрительно) и в верхней части ватмана написать витамин, который ей достался. Наклеить, из выбранных картинок с изображением продуктов питания, те продукты, которые в большей степени содержат их витамин. В нижней части – придумать рецепты блюд с этими продуктами (первое, второе, третье), зарисовать их. После выполнения задания педагогам предлагается рассказать о рецептах составленных блюд и обменяться ими с коллегами.

В заключении, предложить выбрать наиболее понравившийся всем рецепт. Отметить команду, которая его придумала.

Литература к педагогическому совету

«Роль здорового питания в формировании здорового образа жизни дошкольников». ОО «Здоровье»

- 1.Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: Линка пресс, 1993.
- 2.Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. – М.: Вентана-Граф, 2004.
- 3.Беляева Н.В. Большой рецептурный кулинарный словарь. – М., 2001.
- 4.Громова С.П. Здоровый дошкольник. – Калининград, 1997.
- 5.Дыбина О.В. Ознакомление дошкольников с секретами кухни. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
- 6.Зайцева В.В. Полные и худощавые дети. – М.: Вентана-Граф, 2004.
- 7.Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник.// Дошкольное воспитание – 1995. - № 6. С.11 -17.
- 8.Картушина М. Быть здоровыми хотим. Методическое пособие для занятий с детьми подготовительной группы детского сада сада. – Архангельск, 2001.
- 9.Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. – Волгоград: Учитель, 2007
- 10.Лещенко М.В. Питание детей в ДОУ: Пособие для руководителей и педагогов. М. Просвещение, 2007.
11. Сонькин В.Д. Законы правильного питания. М.:Вента-Граф, 2004
- 12.Френсис М. 52 способа научить детей питаться правильно / перевод с английского Кровяковой А.В.-М.: ЗАО Центрпалиграф, 2008.
- 13.Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. – Волгоград: Учитель, 2007.
- 14.Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ / Авт.-сост.: Л.С.Киселёва, 15.Т.А.Данилина и др. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2004.
- 16.Шорыгина Т.А. Овощи. Какие они? Книга для воспитателей и родителей. – М.: ГНОМ и Д, 2003.

17.Шорыгина Т.А. Фрукты. Какие они? Книга для воспитателей и родителей. – М.: ГНОМ и Д, 2003.

Используйте, пожалуйста, интернет ресурсы по данной теме.