

Родительское собрание

Формирование принципов здорового питания у детей

ГБОУ СОШ с. Старое Ермаково

Здоровье - это наше богатство. Благосостояние, образование, слава - все это становится слишком дорогим, если приобретается за счет потери жизненных сил и здоровья. Ни одно из этих достижений не может сделать человека счастливым, если у него не будет здоровья.

Чтобы сохранить здоровье, необходимо знать, что нужно есть, пить и как одеваться. Болезнь - это результат нарушения законов здоровья.

Принципы здорового образа жизни имеют огромное значение для каждого из нас и для народа в целом.

Только тогда, когда мы глубоко осознаем принципы здорового образа жизни, мы сможем трезво смотреть на все беды, которые являются результатом неправильного питания. Кто, увидев и осознав свои ошибки, имеет мужество изменить прежние привычки и обычаи, убедятся на опыте, что эта работа над собой требует борьбы и огромной настойчивости. Но как только у них сформируются правильные вкусы, они поймут, что употребление пищи, которую они раньше не считали вредной, в действительности медленно, но неуклонно становится причиной расстройства пищеварения и других болезней.

«Добыть и сохранить здоровье может только сам человек» Н.А. Асмолов. Ни для кого не секрет, что от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие любого общества. Современное состояние государства, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Каждый педагог хочет видеть своих воспитанников здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми.

Нам предстоит работа сложная и настойчивая. Все наши привычки, вкусы, наклонности должны быть воспитаны в согласии с законами жизни и здоровья. Только таким путем мы можем достичь наилучшего физического состояния и ясности разума, чтобы различать, где добро, а где зло.

Подрастающее поколение со всех сторон окружено обольщениями, рассчитанными на то, чтобы разжечь аппетит. Это особенно касается больших городов, где так легко удовлетворить любую прихоть и где столько обольстительного и заманчивого.

Правильные привычки во всем содействуют интеллектуальному превосходству. Умственная сила, физическая выносливость и долголетие - все это зависит от непреложных законов. В данном случае не может быть случайностей или какой-то особенной удачи или исключения. Много проверенной веками правды содержится в изречении: "Человек - кузнец своего счастья". Хотя родители и ответственны в какой-то степени за переданные по наследству черты характера, за воспитание и обучение своих сыновей и дочерей, однако все же в большей степени от наших собственных поступков зависит наше положение и полезность для окружающих.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он действует, работает, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении» Ж.Ж. Руссо.

Очень важно, чтобы каждый из нас в отдельности делал бы все необходимое для сохранения здоровья и имел правильное представление о еде, питье и о том, как нужно жить, чтобы сохранить здоровье.

Пусть никто не думает, что в вопросе питания каждый может поступать согласно своим желаниям и вкусам. Но все сидящие за столом вместе с вами должны увидеть, что вы практически следуете принципам здорового образа жизни, как в вопросах питания, так и во всем остальном.

Плодотворная, деятельная жизнь каждого человека определяется его обыденными привычками. Чем внимательнее мы будем относиться к своему питанию, тем проще будет пища, поддерживающая наш организм в работоспособном состоянии, тем очевиднее будет для нас наш долг. Необходимо тщательно проанализировать каждую свою привычку, каждый свой поступок, чтобы болезни не омрачили всю нашу жизнь. Наше физическое здоровье зависит от того, что мы едим.

Те, кто позволяет себе стать рабом собственного аппетита, часто заходят еще дальше. Они дают полную свободу своим низменным наклонностям, и, в конце концов, это начинает серьезно сказываться на их здоровье и интеллекте. Вредные привычки быстро притупляют способность здраво мыслить.

Никто не должен употреблять возбуждающую пищу, потому что это наносит ущерб вашему здоровью, духовному благополучию, а также духовному благополучию ваших детей.

Крупы, фрукты, орехи и овощи составляют здоровое питание. Эти продукты, приготовленные самым простым и естественным способом, являются наиболее полезной и питательной пищей. Они дают силу, выносливость, энергию и ясность мышления, чего не может дать более сложная и возбуждающая пища. Если вы дорожите своей жизнью, необходимо питаться простой пищей, приготовленной самым незатейливым способом, и больше заниматься физическими упражнениями.

Люди, привыкшие к жирной и возбуждающей пище, имеют неестественные вкусовые ощущения, и им не может сразу же понравиться пища, которая незатейлива и проста. Потребуется время, чтобы вкус стал естественным, а желудок избавился от последствий злоупотреблений, в результате которых он страдал. Но те, кто упорно употребляют полезную пищу, со временем найдут ее вкусной. Они оценят ее тонкий вкус и будут употреблять ее с большим наслаждением, чем нездоровые лакомства. И желудок в нормальном состоянии, не возбужденный и не перегруженный, сможет без труда выполнять свою задачу. Жирные и изысканные блюда разрушают телесное и умственное здоровье.

Мы должны довольствоваться естественной, просто приготовленной пищей. Наше питание должно быть таким независимо от нашего материального положения. Продукты сомнительной свежести и качества не надо употреблять в пищу.

Когда желудок обременен чрезмерным количеством пищи, даже самой простой, то для ее переваривания органам пищеварения на помощь приходит энергия мозга. Чувствительность мозга притупляется, и человек начинает плохо соображать, становится вялым, его невольно клонит ко сну. И те самые истины, которые ему необходимо услышать, понять и воплотить в своей повседневной жизни, совершенно не воспринимаются его сознанием или по причине недомогания, или потому, что его мозг почти парализован количеством поглощенной пищи.

Формировать правильное представление о здоровом образе жизни педагогу необходимо не только у детей, но и у их родителей. В нашей школе успешно реализуется

программа внеурочной деятельности в рамках ФГОС «Здоровым быть здорово». Успешно проходят родительские собрания – практикумы на темы: «Рецепты правильного питания для детей», «Витамины» и другие. В результате проделанной педагогами работы с детьми и родителями в направлении: «Правильное питание – залог здоровья», 100% детей нашего образовательного учреждения охвачены горячим питанием. Учащиеся начальной школы охвачены бесплатным горячим питанием.

Я бы посоветовала всем хотя бы один раз в день, по крайней мере, по утрам, принимать горячую пищу. Это не так уж и трудно сделать. Полезно позавтракать жидкой кашей, приготовленной из пшеничной крупы грубого помола (с отрубями). Если крупа слишком грубого помола, можно ее просеять через редкое сито. Когда каша сварится и немного остынет, можно подлить немного молока. Это одно из самых питательных и вкусных блюд. Если хлеб зачерствел, нарежьте его ломтиками и положите в кашу. Нежелательно часто употреблять холодную пищу по той причине, что в желудке она должна прежде согреться до определенной температуры, необходимой для пищеварения, и этой температуры желудок достигает, расходуя жизненную энергию организма. Другим очень простым и питательным блюдом является вареная или тушеная фасоль. Замочите ее предварительно, потом сварите в этой же самой воде, протрите сквозь сито и добавьте молока или сметаны. Можно также положить и хлеба, как в кашу из пшеничной крупы.

Учащиеся и родители нашей школы с огромным удовольствием принимают участие в праздниках, посвященных ЗОЖ: «Весёлый урок здоровья», «Весёлый поварёнок», «Витаминка» и другие. Педагоги тесно сотрудничают с другими организациями по вопросу укрепления здоровья детей. Мы приглашаем медработника, организаторов, поваров для проведения исследовательских работ и защиты творческих проектов учащихся. В учебных кабинетах дети и родители под руководством учителя оформляют стенды: «Чистота – залог здоровья», «Правильно ухаживай за зубами», «Витамины, которые содержатся в овощах и фруктах» и другие. Наши учащиеся, имея определённые теоретические знания и практические навыки, не только следят за своим правильным питанием, но и дают советы окружающим.

Каримова З.С., руководитель МО учителей начальных классов