

Группа 4 «Здоровому всё здорово!»

*“Человек рождается здоровым,
а все его болезни приходят
к нему через рот с пищей”*

Гиппократ

Цель: способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.

Учитель: Утро обязательно должно начинаться со вкусного и здорового завтрака. Врачи уверены, что можно пропустить обед и ужин, но завтрак должен стать в семье традицией. Что же такого важного в утреннем приеме пищи?

Полноценный завтрак заряжает энергией, которая крайне необходима ребенку с утра и для того, чтобы он был активным на протяжении всего дня; сделает ребенка более внимательным на уроках, позволит сконцентрироваться на обучении, а значит, ему будет проще запоминать новую информацию; каждодневный здоровый завтрак поможет избежать проблем с пищеварительным трактом, с сердцем и сосудами; завтрак – единственный прием пищи, когда можно закатить “пир горой”. Дело в том, что вся еда, которую вы съедите утром, успеет перевариться до вечера, а в обед позволит вам не переест и не набрать лишнего веса. В течение всего дня детям будет легче контролировать чувство голода. В школе голодный ребенок чаще покупает то, чем можно быстро перекусить: шоколадные батончики, булочки, печенье. Из-за этого дети пропускают обед и нормально кушают уже только дома. Конечно, это нельзя назвать здоровыми пищевыми привычками и грозит впоследствии проблемами со здоровьем. Правильный завтрак создает ощущение сытости до обеда, поэтому у ребенка будет меньше соблазнов купить что-нибудь из близлежащего магазина, чтобы “заморить червячка”. Кроме того, вкусный завтрак поможет ребенку проснуться, поднимет его настроение и будет способствовать хорошей успеваемости.

Но есть и такие продукты, которых лучше избегать за завтраком: Нельзя употреблять на голодный желудок сладости и выпечку. Сдоба приводит к тяжести в желудке, а сладости с утра плохо влияют на поджелудочную железу. Сок на завтрак – также не лучший вариант. Альтернатива – свежие фрукты, но после того, как ребенок покушал. Кисломолочные продукты и йогурт следует оставить на вечер. Кофе не стоит давать детям до 10-12 лет. Сухие завтраки содержат слишком много сахара и мало полезных веществ. Они не дают ощущения сытости. Хлопья и мюсли лучше заменить кашами.

Полноценный завтрак заряжает энергией, которая крайне необходима ребенку с утра и для того, чтобы он был активным на протяжении всего дня; сделает ребенка более внимательным на уроках, позволит сконцентрироваться на обучении, а значит, ему будет проще запоминать новую информацию; кроме того, вкусный завтрак поможет ребенку проснуться, поднимет его настроение и будет способствовать хорошей успеваемости.

Для того, чтобы облегчить соблюдение режима ребенка, можно составить самостоятельно образец расписания на учебную неделю.

Группа получает задание: *составить 5 полноценных сбалансированных завтраков для школьника на неделю. А также составить расписание школьника.*

По окончанию работы группа родителей получают памятки с примерным меню завтраков и распорядком дня
(Приложение №1 и Приложение №2)

Приложение № 1

Примеры блюд, которые можно приготовить детям и всей семье на завтрак:

- ✓ яичница или омлет с овощами или отварным мясом (можно и с колбасой, если вы уверены в ее качестве);
- ✓ блинчики с творогом, сыром или мясной начинкой,
- ✓ оладушки;
- ✓ творожная запеканка,
- ✓ творог с добавлением фруктов,
- ✓ сырники;
- ✓ бутерброд с маслом как дополнение (например, после основного приема пищи, к чаю);
- ✓ каши с маслом,
- ✓ каши с фруктами или с овощным гарниром;
- ✓ фрукты стоит есть после основного приема пищи либо как дополнение к каше или творогу;
- ✓ молоко, чай, компот.

Приложение № 2

Расписание школьника

6-30	Утренний подъем
6-30 до 7-00	Заправка кровати, зарядка
7-00 до 7-20	Гигиенические процедуры
7-20 до 7-40	Завтрак
7-45	Выход из дома в школу
14-00 до 15-00	Приход домой с учебных занятий
14-20 до 15-00	Обед
15-00 до 16-00	Отдых, сон
16-00 по 17-30	Выполнение домашних заданий
17-30 до 19-00	Прогулки на свежем воздухе
19-00 до 19-20	Ужин
19-20 до 20-30	Свободные игры и занятия на свое усмотрение
20-30 до 21-00	Подготовка ко сну, принятие ванн
21-00 до 21-30	Ночной сон