**Тема: « Здоровое питание – залог гармоничного развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья»**

 Уважаемые родители! Сегодня, я вам расскажу о том, что здоровое питание, является залогом гармоничного развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Собрание я хотела бы начать с афоризма Л.Н.Толстого: ***Чем проще пища, тем она приятнее – не приедается, тем здоровее и тем всегда и везде доступнее.*** Здоровый ребенок в семье это самое важное для родителей. Здоровье ребенка в первую очередь основывается на выдержке его родителей и желании понять ребенка. Одним из важных составляющих благополучного развития ребенка является здоровое питание. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же наоборот ускорить ее появление. Поэтому в вопросах питания ребенка родители должны проявить максимум внимательности и настороженности. Все мы знаем: чтобы успешно грызть гранит науки, необходимо правильно питаться. Но что же полезно, а что не очень для ребёнка школьного возраста?

Один известный автор сказал, что детей нужно питать так же, как и взрослых, только лучше. Эти слова, характеризуют правильный подход к питанию для ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Рациональное питание любого человека предполагает баланс количества, качества и своевременности, то есть продукты, употребляемые в пищу, должны наиболее полно и своевременно обеспечивать организм необходимыми аминокислотами и микроэлементами для его нормальной жизнедеятельности. Для ребёнка это особенно важно! Ещё в древности было известно, что правильное питание есть непременное условие долгой жизни.

Современные учёные выяснили, что основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, нарушение режима питания. Нарушения в питании ведут к потере внимания, слабости и быстрой переутомляемости ребёнка, ухудшению работы мозга, снижению иммунитета, хроническим заболевания. Чтобы устранить нарушения режима питания (60 % детей не соблюдают его) взрослым необходимо помнить: дети должны питаться 4-5 раз в день. Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность Постоянно разговаривайте с детьми, что правильное питание имеет большое значение для их нормального развития и успешной учебы. Наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. С пищей в наш организм поступают белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, минеральные вещества; причем в необходимых количествах. Для этого нужно употреблять рыбу, молоко, молочные продукты, творог, мясо, бобовые,овощи и фрукты, хлеб. Очень важно, чтобы количество это не было избыточным. Питание можно считать нормальным только тогда, когда пища в полной мере отвечает потребностям организма, обеспечивает постоянство массы тела и способствует нормальной работе всех органов и систем организма. Очень часто оказывается, что любимая нами пища очень вредна. А ведь неправильное питание – это прямая дорога к сердечным заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта, к ожирению. Дневной рацион должен включать в себя как можно больше овощей и фруктов, так как грубая растительная пища хорошо стимулирует работу пищеварительной системы. Такое питание называют «рациональным», т.е. питанием, которое удовлетворяет физиологические потребности человека в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивает поддержание здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, устойчивость к инфекциям и другим неблагоприятным внешним факторам. Рациональное питание нередко называют также питанием «правильным», «здоровым», «сбалансированным». Культура питания – это не только поведение за столом, но и оптимальное количество пищи, принятое человеком. Главное правило – это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям детского организма.

У детей в период школьного и подросткового возраста формируется половое развитие, они быстро растут. Нервная система детей этого возраста находится в состоянии значительного напряжения под влияния интенсивной познавательной информации, сложности школьного обучения. Вот почему так важно обеспечить школьников и подростков полноценной пищей, правильно организовать режим питания не только в школе, но и в домашних условиях. В этом возрасте, к сожалению, дети часто нарушают режим питания, едят беспорядочно, часто всухомятку, на ходу. Эти вредные привычки оказывают пагубное действие на растущий организм. К режиму питания родители должны приучать детей с раннего детства!

 Витамины - греческое слово. В переводе оно означает " носители жизни". Если этих веществ в организме мало или нет совсем, люди заболевают. Витамины играют в жизни человека огромную роль.

Каждый витамин выполняет в организме вполне определенную задачу. Витамин А – улучшает зрение. Он содержится в: яйце, молоке, твороге, моркови. Витамин В – заботиться о пищеварении. Он содержится в: хлебе, гречке, мясе, картофеле. Витамин С – повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. Он содержится в: яблоке, шиповнике, апельсине, облепихе, Витамин D – нужен для укрепления костей. Он содержится в: рыбьем жире, молоке, рыбе, желтке яиц. Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их особенно много в овощах и фруктах. Питание подростков должно быть четырёхразовым, последний приём пищи за 1,5 – 2 часа до сна. Завтрак должен быть здоровым и разносторонним.

 **Выводы**: Правильное питание – наличие в меню всех необходимых питательных веществ. Здоровое питание – это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, в том числе холестерина, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов. Правильное питание – это ограничение поступления вредных веществ.

Закончить наше собрание хочу известной мудростью: «Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». От того, как наши дети питаются, во многом зависит состояние их здоровья, трудоспособность, защитные возможности организма, заболеваемость и продолжительность жизни. Только умеренное сбалансированное питание может стать гарантией долгих лет жизни.

Уважаемые родители, спасибо за внимание! Будьте здоровы.

**Государственное казенное образовательное учреждение Ростовской области «Пролетарская специальная школа–интернат» (ГКОУ РО Пролетарская школа-интернат)**

**Родительское собрание**

**« Здоровое питание – залог гармоничного развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья»**

 Подготовила:

 Воспитатель

 Кучер Л.И.

2021г.