***Батьківські збори на тему:***

***Проблеми харчування. Апетит.***

***FD00814_***

***Вчитель початкових класів***

***Спеціалізованої ЗОШ№5***

***Пермякова Антоніна Михайлівна***

***1.Тема: проблеми харчування, апетит***

***2.Медики радять батькам розвивати культуру харчування у дітей із раннього віку***

Мама восьмимісячного малюка звернулася до лікарів із тим, що її дитя не може набрати вагу, бо що не з’їсть, відразу починається нудота. Після обстеження медики дійшли висновку, що у дитини гастрит. Для того, щоб з’ясувати, в чому річ, вирішили провести зондування. Як же були здивовані лікарі, коли побачили, що після неприємної процедури мама почала годувати дитину чіпсами! Мовляв, вона ж зранку нічого не їла, а чипси дуже любить.

**Якщо випадок із цим малюком можна вважати одиничним, то серед дітей підліткового віку вживання чіпсів, горішків чи сухариків — явище досить поширене**. Вони їх купують без перешкод у кіосках і крамничках, а донедавна ці продукти продавалися й у шкільних буфетах. Та після наказу

3. **Міністерства освіти та науки забороняв продавати у школах продукти, що містять барвники, ароматизатори,** підсилювачі смаку та консерванти, вони мали зникнути зі шкільних вітрин. Причину такого рішення в міністерстві пояснювали тим, що значно зросла кількість школярів, які хворі на гастрит, виразку шлунку та залізодефіцитну анемію.

— Але на жаль вийшовши за межі школи, дитина їх купує в кіосках. Але, втім, те, що ці продукти заборонені у школі, яка для багатьох дітей є взірцем, прикладом для наслідування, уже добре. Коли у школі це не дозволено, то в підсвідомості дітей закладається думка, що вживати таку їжу справді не варто.

Мало того, що діти не їдять необхідних продуктів, часто вони перекушують поспіхом або на бігу. А частина з них не звикла до вечері та обіду усією родиною. Буває, що батьки садовлять за стіл дітей окремо від себе та й їдять інші страви. Із кого ж тоді братимуть приклад дітлахи, якщо батьки перекушують бутербродами, а їм дають геркулесову кашу?

**Якщо з певних причин один компонент їжі переважає над іншими, йдеться про нераціональне харчування.**

***4.Нераціональне харчування:***

* Споживання »шкідливих» продуктів;
* Перевага продуктів тваринного походження;
* Недотримання режиму харчування;
* Хаотичне споживання їжі та переїдання.

***5.Наслідки нераціонального харчування:***

* Зниження маси тіла яке призводить до розвитку анемій (це діти, які недоотримують необхідну кількість білків у харчовому раціоні)
* Розвивається ожиріння (при надмірному вживанні продуктів які містять барвники, консерванти, «фаст-фуд»)
* Гастрити та хвороби підшлункової залози(спричинені вживанням «фаст-фуду»)
* Погіршенням здібностей до навчання (недоотримання кальцію, заліза, цинку, йоду)
* Порушення формування особистості (від надмірної ваги у деяких дітей розвиваються комплекси невпевненості)

— Раціональне збалансоване харчування забезпечує фізіологічні потреби людини в енергії та харчових речовинах (містить необхідну добову норму білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мікронутрієнтів), тому потрібне для підтримки здоров’я, гарного самопочуття і працездатності.

***6.Яким же має бути раціональне харчування:***

* М'ясо, м’ясні продукти- білки;
* Крупи;
* Яйця;
* Молоко, молочні продукти;
* Фрукти;
* Овочі;
* Хліб;
* Рослинні жири.

***7.Вживання, яких продуктів слід обмежувати, а деякі взагалі слід виключити із свого меню***

* Солодощі ,тістечка(особливо з кремом);
* Шоколад;
* Кава, міцний чонний чай;
* Пельмені (мучні вироби);

**8.— Є багато родин, які відмовляються оплачувати шкільні обіди, натомість дають дітям із собою бутерброди.**

— Бутерброд не може замінити повноцінного обіду. І з чого зазвичай він складається? Шматок білого хліба, намазаний маслом. А це взагалі агресивний продукт, тому що підлітки з’їдають його поспіхом, часто на бігу, відкушуючи та ковтаючи великими шматками. Таким чином їжа шматками потрапляє в дванадцятипалу кишку, де не може перетравлюватися ферментами підшлункової залози.

Організм, що росте, потребує щодня принаймні чотириразового харчування. Меню для дітей треба ретельно продумувати заздалегідь. А враховуючи їхні вікові особливості та потреби в харчуванні, навчитись правильно використовувати наявні продукти. Так, для збудження апетиту діти не потребують гострих приправ, таких як гірчиця, перець. Зате для них треба включати до меню квашену капусту, овочеві салати, вінегрети і т. ін., що завжди було притаманне українцям. Дуже корисні страви з молока, молочних продуктів і круп.

**9.Всім відоме слово “апетит”** в перекладі з латинського appetitus позначає “бажання”. Це своєрідне відчуття, пов’язане з потребою в їжі. При тривалій відсутності їжі апетит переходить у відчуття голоду.

Апетит - вельми широкий і універсальний критерій стану здоров’я дитини, особливо в оцінці матір’ю. Рідко доводиться стикатися з дитиною, яка багато їсть. Частіше за батьків і старше покоління хвилює дійсне або таке, що здається пониження апетиту.

***Основні групи причин зниження апетиту(анорексія)***

Гострі і хронічні захворювання органів травлення: гастрит, гастроентерит, виразкова хвороба, гепатит і ін.

Прийом великої кількості медикаментів, ниркова недостатність, передозування вітаміну Д у грудних дітей, хвороби обміну речовин.

спотворене сприйняття свого тіла;

низька самооцінка;

депресія;

максималізм;

вольовий характер, рішучість;

нетовариськість;

нервова анорексія (повна відсутність апетиту).

**Головне не скільки зїв, а як дитина себе почуває.**

**Активна дитина- не голодна дитина.**

***Підвищений апетит (булімія)***

Булімія - (греч. bus бик + греч. limos голод; буквально - бичачий голод, синонім “вовчий голод “) невгамований голод, що супроводжується слабкістю і болем в животі. Підвищений апетит дитини примушує батьків і близьких родичів звертатися до лікаря, як правило, на тому етапі, коли у дитини вже є ознаки ожиріння.

***Основні причини підвищеного апетиту:***

цукровий діабет, підвищена активність гормонів щитовидної залози

Нерідко діти починають вживати непомірну кількість їжі в тому випадку, якщо вони вважають себе покинутим, позбавленим ласки, обділеним в порівнянні з іншими братами і сестрами.

претензійність і високі амбіції батьків;

недостатня увага до дитини в сім’ї і дитячому колективі;

одна дитина в сім’ї;

тривалий перегляд телепередач з постійними “перекушуваннями” - чіпси, крекер, горішки і др.;

лінощі і низька рухова активність;

**10.Гарний апетит- здорова дитина**

**Дитина має їсти для того щоб у неї була нормальна шкіра, нігті, волосся.**

**11.Поради батькам**

**-** спряйте підвищеню апетиту дитини;

- не примушуйте їсти, коли дитина не хоче;

- відновіть традицію родинних обідів;

- але не перетворюйте обідній стіл на місце «з’сування відносин».

***Пам’ятайте!***

Чим вища культура харчування,

тим краще перетравлюється їжа.

***12.Розумна дитина — прекрасно, але перш за все хай вона буде здоровою.***