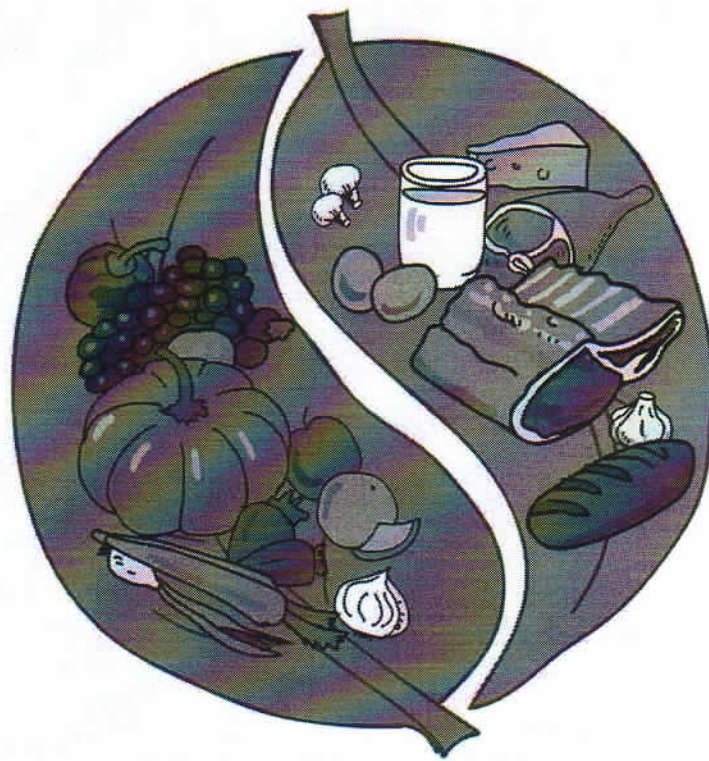


Общешкольное
родительское собрание

Правильное питание детей



г.Хасавюрт

2023г

Тема: «Правильное питание детей»

Цель: создание условий для формирования у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья, просвещения родителей в вопросах сохранения здоровья детей через правильное питание.

Задачи:

1. Способствовать просвещению родителей в вопросах сохранения здоровья детей через правильное питание.
2. Воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей.
3. Дать рекомендации по правильному питанию детей.

Участники: 150 человек

Подготовительная работа: собрать необходимую информацию по теме собрания.

Ход собрания.

Этапы	Деятельность учителя	Деятельность родителей	Теоретические обоснования
<p>1. Вводная часть (вступление).</p>	<p>Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада видеть Вас на нашей встрече. Спасибо, что вы нашли время и пришли на родительское собрание. Сегодняшнее родительское собрание посвящено весьма актуальной теме - «Правильному питанию детей». Об этом и пойдет наш сегодняшний разговор. Это очень важная тема как для вас, так и для ваших детей, поэтому приготовьтесь пожалуйста внимательно слушать и активно участвовать в нашем диалоге на сегодняшнем родительском собрании.</p>	<p>Внимательно слушают.</p>	
<p>2. Основная часть.</p>	<p>1. Дискуссия. - Я предлагаю Вам разделить на 2 группы и подумать над вопросами: 1 группа – «Что значит правильное питание»? 2 группа – «Как Вы понимаете фразу: ЧЕЛОВЕК ЕСТЬ ТО, ЧТО ОН ЕСТ»? - Выскажите, пожалуйста, ваши мнения.</p> <p>2. Значение правильного питания для человека. - Здоровое питание - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье- это самое важное для родителей. Одним из важных составляющих благополучного развития ребенка является здоровое питание. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же, наоборот, ускорить ее появление.</p> <p>Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г. Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым, подчёркивая исключительную роль питания в формировании и тела, и поведения ребёнка. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов. При правильном рациональном питании человек меньше подвергается заболеваниям, легче с ними справляется. Повышается устойчивость детей к инфекциям. Неправильное питание приводит к нарушению здоровья постепенно, как правило, однозначно.</p>	<p>Делятся на 2 группы. Отвечают на вопросы.</p> <p>Ответы родителей.</p> <p>Слушают учителя.</p>	<p>Дискуссия «Правильное питание». Групповая работа родителей.</p> <p>Беседа с родителями.</p>

3. Последствия неправильного питания (слайд 4)

- Неправильное и неполноценное горячее питание детей и подростков было отмечено как основной и самый мощный здоровьеразрушающий фактор.

Неправильное питание

- создаёт большой дефицит микроэлементов и витаминов в организме ребёнка, снижает функциональные резервы организма,
- способствует высокому эмоциональному напряжению, несформированности коммуникативных качеств (отсюда раздражительность, агрессия или, наоборот, обидчивость, плаксивость), распространённости появления вредных привычек.
- Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей и подростков хронических заболеваний.
- Ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения.
- По мере взросления детей распространённость гастритов возрастает в 19 раз, заболеваний щитовидной железы - в 6 раз.

Принципы рационального питания. (слайд 7)

- Чтобы быть рациональным, питание ребёнка должно отвечать следующим основным принципам:

1. Рацион питания детей по энергетической ценности должен покрывать их энергетические затраты.
2. Рацион питания ребёнка должен быть сбалансирован по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
3. Ребёнок должен получать все группы продуктов, т.е. рацион должен быть разнообразным.
4. Пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в РФ.
5. Необходимо также учитывать индивидуальную особенность детей, в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд.
6. Важное внимание должно уделяться соблюдению режима питания.

6. Вручение памяток и буклетов родителям.

- В современном мире нам доступны не только полезные продукты, но и такие, как чипсы, сухарики, газированные напитки, сардельки, сосиски, картофель фри, гамбургеры. Они очень вредны.

- Я Вам вручаю памятку «Правила здорового питания». Она вам поможет правильно составлять рацион питания и меню.

7. Примерного меню на день.

- Уважаемые родители! Вы сегодня много послушали о правильном питании. Теперь посмотрим, как вы усвоили информацию.

Завтрак должен быть здоровым и разнообразным, но ни в коем случае однообразным.

Примерное меню первого завтрака: (слайд 15)

1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий.

Второй завтрак:

Хороший **завтрак** - сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужные организму.

1. Котлета (рыбная, мясная), гуляш и т.д.
2. Пюре.
3. Сок, компот, напиток, чай.
4. Хлеб.

Примерное меню на обед:

Как правило, на **обед** подается горячая пища:

1. Суп
2. Биточки
3. Пюре.
4. Компот из сухофруктов.
5. Хлеб.

Можно на **полдник** есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.

Примерное меню на ужин:

Ужин - последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

1. Запеканки
2. Творог
3. Омлет
4. Кефир
5. Простоквашу

Выводы (слайд 16)

Правильное питание - это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, в том числе холестерина, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

8. Ответы родителей на актуальные вопросы по здоровому питанию. (слайд 17)

- Уважаемые родители, разделитесь, пожалуйста на 2 группы. Для каждой группы я приготовила весьма актуальные вопросы по здоровому питанию. Обсудите ваши ответы в группе и выступите.

1 группа: «Ваш ребёнок отказывается завтракать, а вы считаете, что утром обязательно надо поесть. Так ли это?»

(Если ваш ребёнок получает необходимые питательные вещества в течение дня, отказ от завтрака не должен повредить здоровью. Но это может повлиять на его успеваемость в школе. Ведь для организма пища — это источник энергии.)

2 группа: «Что лучше: поесть основательно или перекусить?»

(Надо определить самим, какой способ питания больше по душе. Часто и понемногу перекусывая, вы обеспечиваете организму постоянный приток энергии и питательных веществ. Такое питание обычно подходит очень активным и занятым людям. Если у вас серьёзные заболевания желудочно-кишечного тракта или, например, диабет, предпочтительнее питаться часто и понемногу. В то же время при частом перекусывании можно просто переесть. Безусловно, гораздо важнее обращать внимание на то, когда вы едите, поэтому,

Памятки родителям.

Получают памятки и буклеты о правильном питании.

	<p>употребляя полноценные блюда, легче составлять и правильный рацион питания)</p>		<p>Знакомство с предположительным меню для рациона ребенка.</p> <p>Групповая работа. Решение проблемных ситуаций.</p>
<p>3. Заключительная часть</p>	<p>- Уважаемые родители, давайте подведём итог нашей встречи. - Должна ли быть «культура питания»? В чём она заключается? Какие продукты запретить?</p> <p>9. Решение родительского собрания. (слайд 18) Подводя итоги, можно сказать, что ребёнок должен получать пищу около пяти раз в день. Поэтому горячее питание в школе для ребёнка просто необходимо. И лучше придерживаться определённого режима питания. Если человек получает пищу в одно и то же время, она лучше усваивается организмом. Питание должно быть сбалансированным, содержать необходимое количество витаминов и минералов. Необходимо пить много воды, также положительное влияние имеют цитрусовые и зелёный чай. Придя к выводу необходимо сказать, что Вам, родителям, совместно со своим ребёнком необходимо выработать наиболее рациональный режим питания и всячески содействовать его выполнению. Я хочу вручить вам еще такие буклеты, в котором прописаны решения ситуаций, возникших при питании ребенка. Можем пользоваться подсказкой-примером дневного меню для ребенка 3 класса. Всем большое спасибо за активную позицию и участие в собрании. - На этом собрание можно считать закрытым. Спасибо за внимание!</p>		<p>Подведение итогов.</p> <p>Выводы по родительскому собранию.</p>