Родительское собрание в 1- б классе

"Родителям – о здоровом питании ребенка"

**Цель:** формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.

**Задачи:**

* развивать представления родителей о правильном питании, его значимости для здоровья детей;
* формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни и поведения;
* воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей;
* путем анкетирования получить данные о характере домашнего питания школьников;
* дать рекомендации по правильному питанию детей;
* изготовить буклеты для родителей о здоровом питании;
* составить мультимедийную презентацию по итогам работы.

**Ход собрания**

Своё собрание я хотела бы начать с такого афоризма:

*Чем проще пища, тем она приятнее - не приедается, тем здоровее и тем всегда и везде доступнее. Л.Н. ТОЛСТОЙ*

**Здоровое питание** - здоровый ребенок. А 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 как нельзя лучше характеризуют правильный подход к питанию школьников. 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!

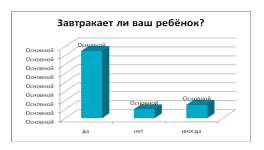
Ещё в древности было известно, что правильное питание есть непременное условие долгой жизни. Современные учёные выяснили, что основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, нарушение режима питания. Нарушения в питании ведут к потере внимания, слабости и быстрой пере утомляемости ребёнка, ухудшению работы мозга, снижению иммунитета, хроническим заболевания.

По данным всероссийской диспансеризации детского населения 2002 года (диспансеризация проходит 1 раз в 10 лет) из 30 млн. 400 тыс. детей болезнями органов пищеварения страдают 24,7%. Статистика неутешительная.

Чтобы устранить нарушения режима питания (60 % детей не соблюдают его) взрослым необходимо помнить: дети в младшем школьном возрасте должны питаться 4-5 раз в день. Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность.

Перед собранием мы провели анкетирование родителей нашего 1 класса. Вот такие результаты у нас получились:

Завтракает ли ваш ребёнок?



Из каких продуктов состоит завтрак?

Бутерброд, омлет, каша, йогурт, хлопья с молоком, чай.

Сколько раз в день питается ваш ребёнок?



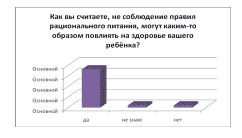
Питается ли ваш ребёнок "мусорной пищей"? (фаст-фуд)



Любимая пища вашего ребёнка?

Пельмени, вареники, жареный картофель, пирожки, плов, картофельное пюре, котлеты, тефтели.

Как вы считаете, не соблюдение правила рационального питания, могут каким-то образом повлиять на здоровье вашего ребёнка.



Изучив пищевой рацион школьников, я выяснила, что большинство учеников питаются неправильно. Мало поступает в организм ребенка овощей и фруктов, крупяных изделий, рыбных продуктов. Поэтому горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.

Витамины играют в жизни человека огромную роль. В качестве примера приведу трагическую судьбу экспедиции русского путешественника Георгия Седова, отправившегося в Арктику. Очень долго участники экспедиции питались консервами и сухарями. Они совсем не употребляли овощей, фруктов, молока. Через некоторое время люди заболели - появилась сильная слабость, стали выпадать зубы. Многие участники экспедиции, в том числе и её руководитель Георгий Седов, погибли. Те участники, которые вернулись, начали питаться свежим мясом, овощами, фруктами и быстро поправились.

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.

Посмотрим фото ваших детей со здоровой едой,которые я вас попросила снять.

По итогам всего выше сказанного сделаем вывод и определим примерное меню.

Питание подростков должно быть четырёхразовым, со следующим распределением пищи:

завтрак - 30%,

обед - 40% - 50% ,

полдник - 10%,

ужин - 15% - 20%.

Последний приём пищи должен быть за 1,5 - 2 часа до сна.

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

**Примерное меню завтрака:**

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:

* запеканки
* творог
* омлет
* кефир
* простоквашу

**Выводы**

*Правильное питание* - наличие в меню всех необходимых питательных веществ.

*Правильное 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. Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному - например, от газированной воды до рафинированных продуктов, таких как сахар, рафинированные.

Анкета по питанию (для детей)

Завтракаете ли Вы ежедневно дома?

а) да

б) иногда

в) никогда

2. Посещаете ли Вы школьную столовую?

а) ежедневно

б) иногда

в) никогда

3.Вы кушаете полный завтрак?

а) да

б) нет

4. Нравится ли Вам питание в школе?

а) да

б) иногда

в) нет

5. Составьте примерное меню завтрака или обеда на один день.

6. Знакомы ли вы с правилами питания»

а) да

б) частично

в) нет

7. Знакомят ли Вас с организацией правильного питания на уроках?

- чтения

- русского языка

- математики

- биологии

- окружающего мира

- ОБЖ

- физического воспитания

8. Сколько времени требуется Вам, чтобы нормально поесть в столовой?

09. Вы согласны с запретом продавать в школьной столовой чипсы и газировку, даже зная, что в этих продуктах присутствует нейротоксический яд?

А) да

Б) нет

В) не знаю

Анкета по питанию (для родителей)

1. **Завтракает ли Ваш ребенок перед уходом в школу?**

а) всегда

б) иногда

в) ест фрукты или пьет напитки

г) никогда

**2. Интересовались ли Вы меню школьной столовой?**

а) однажды

б) редко

в) никогда

3**. Нравится ли Вашему ребенку ассортимент блюд в школе?**

а) да

б) не всегда

в) нет

**4. Ваш ребенок получает горячий завтрак?**

а) да

б) иногда

в) нет

**5. Ваш ребенок пользуется буфетной продукцией (булка, чай)?**

а) да

б) редко

в) нет

**6. Вас устраивает меню школьной столовой?**

а) да

б) иногда

в) нет

г) предложения

**7. Если бы работа столовой Вашей школы оценивалась по пятибалльной системе, чтобы Вы поставили?**

**8. Нужны ли завтраки в портфеле? Берет ли ваш ребенок с собой**

**бутерброд и фрукты?**

а) да а) да

б) нет б) нет

**9. Подписались бы вы под таким лозунгом:** «Нет!» - выпечке в школьной столовой

«ДА!» - фруктам и овощам.

**10. Считаете ли Вы соль и сахар «Белым ядом»? Согласны ли с тем, чтобы**

**уменьшить норму соли и сахара в приготовляемых блюдах школьной столовой?**

а) да а) да

б) нет б) нет

в) воздержусь в) другое

**11. Чтобы Вы изменили в организации питания школьников, в режиме работы**

**столовой?**

**Анализ**

**анкетирования детей и родителей МБОУ «СОШ №6 им.А.А.Тамбиева с.Первомайское» по питанию школьников сентябрь 2022г.**

Данное анкетирование проводится в школе ежегодно с 2014 года.

Анализ опроса, проведённого в сентябре 2022г. выявил следующее:

**Опрос родителей**. Опрошено 150 человек. Выявлены следующие положительные тенденции по сравнению с прошлыми годами:

1. На 1 вопрос (Завтракает ли Ваш ребёнок дома?) 80% выбрали ответ а) – всегда, завтракает иногда - выбрали 20%.
2. Ответы на все последующие вопросы поразили нас единодушием: все опрошенные родители интересуются школьным меню постоянно и оно их устраивает всегда, все считают, что их детям ассортимент блюд нравится, 100% детей постоянно получают полный горячий обед .
3. 95% родителей оценивают работу столовой на 5 баллов (вопрос 7)
4. 84% считают, что брать с собой завтраки в портфель детям не нужно (вопрос 8).
5. Все родители за то, **чтобы в меню присутствовала выпечка, и все не согласны с предложением уменьшить дозу сахара и соли в блюдах (вопрос 9,10)**
6. Предложений по изменению организации питания школьников не поступило .

**Опрос детей.** Опрошено 300 учащихся начальной школы.

1. Единодушие ребята проявили при ответах на 2 и 3 вопросы анкеты. 100% опрошенных посещают школьную столовую ежедневно и все получают полные обеды.
2. Положительная тенденция по сравнению с предыдущим годом – увеличение завтракающих дома (вопрос 1), всегда - 80%, иногда - 20% опрошенных. Ответы детей совпадают с мнением родителей, что свидетельствует о правдивости респондентов.
3. Ответ на вопрос № 4: Нравится ли вам питание в школе? - разделил мнения отвечающих - а) да – 267 чел, б) – иногда –33человека.
4. Ответ на вопрос 6: Знакомы ли вы с правилами питания? Показал, что дети достаточно уверены в своих знаниях (71% - ответ: уверены; 39% - частично)
5. Больше всего об организации правильного питания ученики узнают на уроках физкультуры и окружающего мира (50% опрошенных), по одному опрошенному указали уроки русского языка, математики, один человек получает знания дома, одного – не учат правилам питания нигде!
6. Ответы на 8 вопрос показал, что времени, отводимого для завтрака (20 минут) вполне достаточно, большинство ребят указали 10-15 минут как оптимальное время принятия завтрака.
7. Согласны с запретом на продажу чипсов и газировки (90% учащихся), 10% не знают.
8. Наиболее разнообразные ответы поступили на 5 вопрос (составьте примерное меню). Анализируя ответы, мы выявили, что дети, нежели составить своё меню, перечислили блюда, которые им нравятся из предложенных в школьных столовой. Это 1 место – тефтели, каши (60%), первые блюда (борщ, гороховый суп (40%)), салаты (30%), блины (40% ), из напитков - какао и компот.

Исходя из анализа, пришли к выводу, что с каждым годом увеличивается удовлетворённость детей и родителей работой школьной столовой, но необходимо усилить просветительскую работу по пропаганде здорового питания: усилить просветительскую работу путём организации бесед, классных часов и т.д. с привлечением специалистов, с родителями и детьми.

Цель: чтобы в большинстве ответов родителей и детей на 1 месте стояли не выпечка и блины, а салаты.