

Родительское собрание №2
(в режиме онлайн)

Повестка дня:

1. «Пропаганда здорового питания».
2. «Снижение потребление соли».

Протокол родительского собрания

от «21» октября 2022г.

Присутствовали: 2«А» класс, 9 человек.

Приглашенные: родители, классный руководитель, воспитатели.

По теме собрания выступили: классный руководитель Маяцкая Г.В.

Ход собрания:

Выражение "здоровое питание" по-разному понимается в разных странах, людьми с разными культурными традициями. Здоровое питание должно быть неотъемлемой частью повседневной жизни ребенка. Дети, выходя со школы во взрослую жизнь, имеют букет заболеваний. А это будущие родители. Как известно, больные родители не могут иметь здоровых детей. По показанию исследований, дети, которые питаются более качественно, получают при тестировании и экзаменах стабильно высокие оценки, не взирая на материальное положение их семей и уровень школы и наоборот, недостаток питательных веществ в организме ребенка влияет на способность к учению и вниманию.

Одной из важнейших задач школы сегодня является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. Школьники должны узнать и принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате совместной работы учителей, родителей и самого ребенка.

В условиях школы питание имеет большое воспитательное значение. Именно в школьном возрасте формируются привычки. Поэтому в данный период надо больше внимания уделять воспитанию навыков рационального питания. Ведь для правильного роста и развития каждый ребенок должен получать определенный суточный набор продуктов, который должен включать в себя: молоко и кисломолочные продукты, творог, сыр, мясо, рыбу, яйца, крупы и макаронные изделия, растительные и животные жиры, овощи, свежие фрукты, натуральные соки, хлеб и хлебобулочные изделия.

При составлении меню для школьников, учитывается разнообразие блюд в течение дня и всей недели, их биологическая ценность, возможность сочетания, масса и объем пищи. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и напряжение. Благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья, причем не только физического, но и психологического.

Исследования ученых показали, что у детей, имеющих "вольный график" приема пищи, отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости. У них чаще возникают конфликты со сверстниками, учителями, родителями, им сложнее учиться. Но согласитесь, мало, кто из взрослых, сталкиваясь с такой проблемой задумывается о режиме питания. Во многих случаях изменение качества питания, режима дня дают положительные результаты. В ежедневном рационе обязательно должны быть овощи, фрукты, молочные продукты, мясо, рыба, соки, орехи, сухофрукты, мед, растительное масло.

Дополнительное введение фруктов в промежутке между основными приемами пищи, необходим в период повышенной нагрузки. Формирование культуры питания – это всегда сотрудничество родителей и учителей.

3. Рекомендации для родителей.

В ходе собрания было решено:

Принять родителям рекомендации по правильному питанию. Сегодня мы с вами говорили о рациональном питании. Надеюсь, что ваш интерес к здоровому питанию позволит сохранить ваше здоровье и здоровье ваших детей. Как видите, есть над чем задуматься, о чем поговорить с детьми. Не забывайте и о личном примере.

