**Родительское собрание «Разговор о правильном питании»**

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;

*Вьетнамская сказка*

Шел по дороге прохожий. Шел он издалека, сильно устал, был очень голоден, а в кармане у него не было ни гроша. Постучал он в первый повстречавшийся ему на пути дом и попросил у хозяйки что-нибудь поесть:

– Я умираю от голода, – сказал он. – Денег у меня нет, но я могу заплатить тебе за еду более ценным, чем деньги. Я раскрою тебе секрет одного драгоценного лекарства, которое может исцелить умирающего. До сих пор я никому не говорил о своей тайне, но, если я умру, секрет мой умрет вместе со мной и никто о нем не узнает. Покорми меня, и я расскажу тебе о нем.

Хозяйка не заставила себя долго упрашивать и поспешила подать на стол. А когда гость насытился, по дала ему перо, бумагу и сказала:

– Теперь пиши свой рецепт!

– О! Это очень нужное и драгоценное лекарство, – ответил на это прохожий, – я расскажу тебе, но записывать на бумагу не надо. Следуй за мной! Ты увидишь все сама!

Гость и хозяйка вышли из дома, и пошли по дороге. Спутник молчал, и хозяйка забеспокоилась:

– Ну, скоро ли мы придем?

– Осталось еще немного пройти. Ты все увидишь своими глазами, я дам рецепт в твои собственные руки.

Когда они подошли к полю, на котором созрел рис, прохожий остановился, вырвал один колосок и протянул его женщине.

– Вот и чудо, о котором я тебе говорил. Это лекарство спасает людей. Ведь подумай, если бы не было риса – я умер бы, не дожив до сегодняшнего дня.

Хозяйка оторопела: все оказалось простым, а она ждала чуда. Она смотрела на рисовое поле, как будто в первый раз видела его. А человек продолжал:

– Верно, я говорю? Это драгоценное лекарство спасло многих людей, постарайся и ты иметь его побольше. Сказал так прохожий, поклонился женщине и опять зашагал по дороге.

***Слайд 1***

Как вы уже догадались, сегодня мы поговорим о питании наших детей. Собрание я хотела бы начать с такого афоризма:

***Слайд 2***

Чем проще пища, тем она приятнее – не приедается, тем здоровее и тем всегда и везде доступнее. (Л.Н. Толстой)

***Слайд 3***

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.

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!

***Слайд 4***

* Организация питания школьников имеет свои особенности, заключающиеся в том, чтобы учесть все те изменения, которые происходят в детском организме в этом возрасте. В этот период необходимо обратить особое внимание на следующие моменты:

***Слайд 5***

* Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.

***Слайд 6***

Развиваются все основные системы:

* опорно-двигательная (особенно скелет),
* сердечно-сосудистая и нервная системы,
* идет увеличение мышечной массы,
* а также идет радикальная гормональная перестройка организма.

***Слайд 7***

* На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.

***Слайд 8***

* Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией.

***Слайд 9***

* Питание в МБОУ «Гимназии №2» г. Брянска организовано в соответствии с СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», с учётом изменений от 25.03.2019 г. №6

***Слайд 10***

* Ежедневное меню составляется на основании примерного 15-ти дневного меню, утверждённого Роспотребнадзором по Брянской области.

***Слайд 11***

* При составлении рациона питания для школьников (15-ти дневное меню) в школьных столовых учитываются изменения физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии (ккал) в зависимости от возраста. (7-11 лет, 12-18 лет)

***Слайд 12***

* Список поставщиков пищевых продуктов для организации питания школьников также утверждён Роспотребнадзором по Брянской области, каждый продукт имеет сертификат качества.

***Слайд 13***

* В пищеблоке гимназии большое внимание уделяется правильному хранению продуктов. Имеется достаточное количество холодильного оборудования, предназначенного для хранения разного вида продуктов. Столовая гимназии полностью укомплектована необходимой посудой. Посуда со сколами изымается из обихода и подлежит списанию. Её чистоте уделяется повышенное внимание. Мытьё и дезинфекция производится с соблюдением всех норм санитарно-гигиенического режима, используются средства дезинфекции в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологических норм.

***Слайд 14***

* Качество получаемой сырой и готовой продукции проверяется бракеражной комиссией. Контроль за качеством питания возложен на комиссию общественно-административного контроля за организацией и качеством питания обучающихся.

***Слайд 15***

******

***Слайд 16***

**О пользе горячего питания**

* Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, **не потребляющие** во время учебного дня горячую пищу, *быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность.*
* К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают **второе место** после заболеваний опорно–двигательного аппарата.

***Слайд 17***

Вывод

***Таким образом, можно сделать вывод, что горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.***