Родительское собрание

«Роль родителей в формировании навыков здорового питания детей».

Цель: познакомить родителей с рационом школьного питания и сформировать представление о важности преемственности школьного и домашнего питания.

С рождения вопросами питания ребенка занимаются его родители. И если в семье осуществляется грамотный подход, подобран правильный, соответствующий возрасту рацион, а ребенку привиты навыки здорового питания, то меню школьного учреждения будет принято ребенком спокойно и безболезненно. Он будет есть привычную для него пищу, которая не вызовет у него негативной реакции, сохранит тем самым психологический комфорт.

Большинство родителей сознают важную роль питания для здоровья своих детей, но недостаточно информированы о том, как правильно его организовать. До сих пор во многих семьях укоренились традиции и мнения, которые противоречат медицинским рекомендациям рационального питания, часто питание однообразно строится с учетом одного лишь принципа – удовлетворения вкусов членов семьи. Нередко вместо натуральных продуктов используются продукты быстрого приготовления: «Роллтон», «Доширак», пельмени, колбасные изделия, чипсы, газированные напитки.

При таком обедненном рационе ребенок, естественно, не получает достаточного количества пищевых веществ, необходимых для его нормального роста и развития.

По данным исследований, проведенных НИИ питания РАМН, 60–90% населения, в том числе детей, независимо от возраста, социального положения и других факторов испытывают дефицит витаминов - группы В (50% детей), витамина С, кальция, железа (около 50% детей).

С фактором неправильного питания связано увеличение заболеваемости школьников болезнями органов пищеварения. Недостаток йода в пище вызывает болезни щитовидной железы. Избыточное употребление легкоусвояемых углеводов определяет рост заболеваемости сахарным диабетом, ожирением, кариесом.

В нашей школе организация питания является важным разделом работы всего коллектива и работников школьной столовой. Наша цель - соблюдать оптимальный режим приема пищи и создавать благоприятные условия для организации питания и повышения его культуры.

Классные руководители проводят занятия , направленные на формирование осознанного отношения к своему здоровью.

Формы работы с детьми разнообразны:

совместные досуги и праздники для детей и родителей,

викторины,

дидактические и кулинарные игры,

выставки творческих работ на тему «Я здоровым быть хочу, я здоровье берегу»,

мастер – классы кулинарного творчества «И вкусно и полезно».

Традиционными в в начальной школе являются экскурсии с детьми на пищеблок, в ходе которых ребята знакомятся с работой повара, процессом приготовления пищи, меню, отдельными продуктами, акцентируя внимание на их пользе.

Для детей очень важен пример взрослых, прежде всего самого педагога. Поэтому наши учителя стараются показать, что еда, приготовленная в школе, на современном оборудовании, очень вкусная и полезная, демонстрируют положительные эмоции. Мы стараемся приучать ребят к чистоте и аккуратности во время еды, не подгоняем детей, т.к. важно, чтобы этот процесс протекал спокойно.

Очень важно, уважаемые родители, помнить о преемственности в питании детей в школе и дома.

Дома желательно следовать принципу «как у нас в школе», это поможет сориентироваться в ассортименте продуктов, употребляемых детьми в школе. Приходя в школу, можно обсудить с ребенком меню, положительно отозваться о рационе. Следует воздержаться от негативных оценок при детях. Если появляются вопросы или сомнения, нужно обратиться к классному руководителю. Так вы сможете ознакомиться постепенно родители узнают весь недельным рационом и сможете варьировать школьные блюда с домашним питанием.

Полезно сделать употребление овощей традицией в семье. Важно красиво оформить, обыграть блюдо, подать небольшими порциями. Важно помнить еще об одном принципе: «Не все, что вкусно – полезно». Дома можно устраивать дни вкусных и полезных продуктов.Например, морковь – вкусно и полезно, огурцы – вкусно и полезно, конфеты – вкусно, но полезно ли?

Использование в процессе общения с ребенком принципа «знаю сам, научу друга» позволяет понять, насколько ему интересны полученные знания и умения, как он применяет их в быту.

Далее следует приглашение родителей на дегустацию блюд школьной столовой.