

---

## **Родительское собрание на тему «Организация питания школьников»**

Подготовительная работа к собранию

Ход собрания

1. Вступительное слово классного руководителя.

Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы с вами собрались обсудить вопрос, касающийся каждого из нас, — это питание наших детей.

Психолог Абрахам Маслоу, изучая развитие личности через движение по иерархии потребностей, разработал «пирамиду потребностей». Согласно его теории ребенок не может развиваться, не удовлетворив потребности низшего порядка, то есть не получив тепло и еду. Ученик не воспринимает материал, который дается на уроке, если он приходит в школу, не позавтракав, да еще и не пообедал.

Абсолютное большинство (около 80%) младших школьников обедают в школьной столовой и еще 6-10% берут с собой еду из дома. А вот среди старшекласников примерно одна треть не ест в школе вообще и не приносит еду из дома, считая это неудобным, непрестижным.

Особенно важно для человека горячее питание. Сейчас, к сожалению, многие семьи пользуются готовыми полуфабрикатами, что отрицательно действует на растущий организм. Поэтому школа стремится накормить горячей пищей как можно больше детей.

Также нужно позаботиться о соблюдении режима питания. Если придерживаться строго определенного времени завтрака, обеда, полдника и ужина, организм ребенка начинает заранее готовиться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдение режима питания — лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Уважаемые родители! Я хочу поблагодарить всех за то, что вы активно ответили на вопросы анкеты, предложенной вам в ходе подготовки к собранию. С результатами анкеты вас ознакомит заместитель директора по УВР.

2. Проблемы полноценного питания и анализ анкет учеников и родителей. Заместитель директора по ВР.

В ходе недавно проведенного эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования РК обследовало более

---

70 тысяч детей Казахстана, анализировали данные ведущие ученые в области детской физиологии и гигиены. Оказалось, что 70% детей ежедневно получают полноценную белковую пищу (творог, сыр, яйца), более половины (55%) каждый день едят мясо или рыбу, служащие необходимым «строительным материалом» для роста и развития нервной, мышечной и других важнейших тканей организма.

Весьма значителен вклад в ежедневный рацион картофеля и овощей — источников углеводов, витаминов и микроэлементов. А вот потребление фруктов и соков — наиболее богатой витаминами пищи — нельзя считать достаточным: только 30% школьников имеют возможность получать эти продукты каждый день.

Беспокойство вызывает та часть детей, которая потребляет мясо, рыбу, яйца, творог и фрукты один раз в неделю или еще реже. Недостаток животного белка для растущего организма — это недоразвитые кости и мышцы, это торможение развития мозга, а вместе с ним психического и интеллектуального развития ребенка.

Незаменимые аминокислоты, содержащиеся в мясе, рыбе и молочных продуктах, совершенно необходимы растущему организму, чтобы строить свое тело. В растительной пище некоторых незаменимых аминокислот нет, а организм человека сам не умеет их синтезировать.

Другая важная сторона качества питания — регулярность. Каждому школьнику известно, что есть нужно 3-4 раза в день. Так вот, режим соблюдают около 60% детей, которые едят 3 раза в день или чаще. Но около 4% детей питаются 1-2 раза в день, что совершенно неправильно и очень вредно. При этом среди них довольно много старшекласников.

К сожалению, значительная часть школьников утром не завтракает, причем это нарушение режима питания чаще наблюдается у девочек. С возрастом отказ от завтрака становится более распространенным явлением. Это плохой признак, свидетельствующий о формировании у части молодых людей неправильного стереотипа пищевого поведения. Такая хаотичность и бессистемность питания обычно плохо сказывается на работе желудочно-кишечного тракта.

Эта тревожная ситуация требует более внимательного отношения родителей к питанию их детей. Для выявления уровня сформированности представлений родителей о правильном питании, оценки горячего питания в школьной столовой было проведено анкетирование родителей.

Мы рады вашим предложениям по улучшению питания в школьной столовой. Однако некоторые дети и, видимо, их родители неграмотно относятся к режиму питания. Эти выводы я сделала, проанализировав анкеты.

---

---

относятся к режиму питания. Эти выводы я сделала, проанализировав анкеты.

Результаты анкетирования учеников 1-8-х классов показали, что завтраки и обеды предпочитают ученики начальных классов, а большинство учеников основной школы за буфетную продукцию, при этом на вопрос «что бы вы хотели добавить в меню?» отвечают: «Кириешки, чипсы, шоколад, гамбургеры и т.д.», «Не готовьте горох!».

Данные ответы позволяют сделать вывод о недостаточной сформированности у детей представлений о правильном питании. В связи с этим мы предложили классным руководителям провести классные часы «О рациональном питании и режиме школьников».

Положительную оценку работе школьной столовой ставят 54,4% опрошенных, недовольны 19,5%. Находят определенные недостатки в работе 26,1%.

Учитывая пожелания школьников, необходимо расширить ассортимент салатов из сырых и вареных овощей, свежих фруктов.

3. О результатах рейда — посещения столовой, выставки-дегустации блюд и выпечки, цикличного меню на неделю нам расскажет председатель родительского комитета.

В течение двух недель мы следили за питанием детей в столовой, познакомились с меню, проводили дегустацию подаваемых блюд.

Работники столовой совместно с администрацией школы организовали выставку-дегустацию буфетной продукции для всех желающих родителей нашей школы. В целом мы остались довольны работой столовой и качеством подаваемых блюд.

Мы провели анализ цикличного меню за последние две недели и выяснили, что дети, которые питаются в школьной столовой, каждый день получают свежие фрукты или овощи. В течение этих двух недель в меню было 7 раз мясо, 1 раз рыба, 5 — молоко и молочная продукция.

4. Правильное питание как профилактика различных заболеваний у детей школьного возраста. Сообщение медицинской сестры.

Рациональное питание — это основа здоровья. Где ребенок может получить правильно сбалансированное питание? В семье? К сожалению, из-за низкого уровня доходов значительной части населения отсутствует культура питания. Бывают случаи, когда дети приходят в школу, не позавтракав. Особенно это заметно после уроков физкультуры, когда дети приходят в медкабинет обессиленные, с жалобами на плохое самочувствие.

---

---

Малыши испытывают большую нагрузку во время адаптации к школе, подростки 11-14 лет переживают бурный физиологический рост, старшеклассники переутомляются из-за повышенной учебной нагрузки, страдают гиподинамией и, увы, имеют вредные привычки.

Каждому возрасту необходимо свое питание. Например, в период гормональной перестройки рекомендуются продукты с низким гликемическим индексом, а чрезмерное употребление кондитерских изделий, газированных напитков извращает вкус, закладывает фундамент будущего ожирения, диабета.

Дефицит фтора вызывает кариес, дефицит йода — гипотиреоз (снижение функции щитовидной железы), недостаток кальция нарушает развитие костей и нервной системы...

По данным статистики, две трети детей до 14 лет страдают хроническими заболеваниями, 80% выпускников имеют ограничения в выборе профессии по состоянию здоровья. И немудрено. Как они питаются?

Свыше 40% выпускников школ не годны к прохождению службы в армии. Причиной отвода служат в основном заболевания, связанные с недостаточным питанием, — низкий вес отмечен почти у каждого второго юноши.

Интенсивная учебная деятельность связана с умственными и физическими нагрузками, затратами энергии, восполнить которые можно с пищей.

Особенно большое значение в рационе детей и подростков имеют белки животного происхождения. Они должны составлять не менее 50% от общего количества белка в рационе, а при повышенной нагрузке — около 60%.

Индивидуальный рацион питания школьников определяется с учетом пола, возраста, роста-весовых показателей, интенсивности учебной нагрузки, характера и продолжительности дополнительных занятий, особенно в спортивных секциях.

Изменения в рационе питания должны отражать и время года: недопустимо летом и осенью кормить школьников преимущественно кашами, макаронами и мясными продуктами. Очень важно не забывать о свежей зелени, домашней заготовке.

Питание здорового человека должно быть:

Энергетически сбалансированным.

Полноценным по содержанию пищевых веществ.

---

---

относятся к режиму питания. Эти выводы я сделала, проанализировав анкеты.

Результаты анкетирования учеников 1-8-х классов показали, что завтраки и обеды предпочитают ученики начальных классов, а большинство учеников основной школы за буфетную продукцию, при этом на вопрос «что бы вы хотели добавить в меню?» отвечают: «Кириешки, чипсы, шоколад, гамбургеры и т.д.», «Не готовьте горох!».

Данные ответы позволяют сделать вывод о недостаточной сформированности у детей представлений о правильном питании. В связи с этим мы предложили классным руководителям провести классные часы «О рациональном питании и режиме школьников».

Положительную оценку работе школьной столовой ставят 54,4% опрошенных, недовольны 19,5%. Находят определенные недостатки в работе 26,1%.

Учитывая пожелания школьников, необходимо расширить ассортимент салатов из сырых и вареных овощей, свежих фруктов.

3. О результатах рейда — посещения столовой, выставки-дегустации блюд и выпечки, цикличного меню на неделю нам расскажет председатель родительского комитета.

В течение двух недель мы следили за питанием детей в столовой, познакомились с меню, проводили дегустацию подаваемых блюд.

Работники столовой совместно с администрацией школы организовали выставку-дегустацию буфетной продукции для всех желающих родителей нашей школы. В целом мы остались довольны работой столовой и качеством подаваемых блюд.

Мы провели анализ цикличного меню за последние две недели и выяснили, что дети, которые питаются в школьной столовой, каждый день получают свежие фрукты или овощи. В течение этих двух недель в меню было 7 раз мясо, 1 раз рыба, 5 — молоко и молочная продукция.

4. Правильное питание как профилактика различных заболеваний у детей школьного возраста. Сообщение медицинской сестры.

Рациональное питание — это основа здоровья. Где ребенок может получить правильно сбалансированное питание? В семье? К сожалению, из-за низкого уровня доходов значительной части населения отсутствует культура питания. Бывают случаи, когда дети приходят в школу, не позавтракав. Особенно это заметно после уроков физкультуры, когда дети приходят в медкабинет обессиленные, с жалобами на плохое самочувствие.

---

Питание должно быть дробным, регулярным, последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2-3 часа до сна.

Кулинарная обработка должна быть оптимальной.

Каждый родитель должен помнить, что правильное питание — залог здоровья его ребенка.

Сентябрь 2022 год

## Кулинарный фестиваль народов Казахстана

*«Историю нельзя игнорировать даже в кулинарии».*

### Цель:

1. Изучение технологий приготовления национальных блюд народов Казахстана.
2. Знакомство с культурой народов Казахстана через кулинарию.
3. Воспитание толерантного отношения к культуре другого народа.
4. Развитие творчества, коммуникативных и исследовательских способностей в процессе деятельности.
5. Проведение фестиваля служит благородному делу сближения культур, толерантности и взаимопониманию детей разных национальностей нашей школы.

Ведущие: Еремин Вадим и Вагнер Кристина.

### План проведения кулинарного фестиваля:

- I. Открытие фестиваля – директор школы Паланская Галина Владимировна
- II. Кулинарная презентация участников фестиваля.
- III. Музыкальные номера участников программы.
- IV. Подведение итогов жюри по номинациям:

Самая красивая сервировка стола;

Самое полезное блюдо;

Самое оригинальное блюдо;

Самое популярное блюдо;

Самая оригинальная сервировка стола;

Самая интересная презентация.

Коллаж, отвечающий национальным традициям.

- V. Закрытие фестиваля – директор школы Паланская Г.В.

Открытие фестиваля – «Право открыть фестиваль предоставляется директору школы ОШ №28 Паланской Галине Владимировне».

«Мы приветствуем участников кулинарного фестиваля 2022, дорогих гостей и объявляем о торжественном открытии Кулинарного фестиваля народов Казахстана !  
Обучаться самостоятельному домашнему приготовлению лучше всего осваивая технологию какой-нибудь национальной кухни. Ведь любая национальная кухня это и есть домашнее приготовление пищи у определенного народа. Многому девочки учатся на уроках кулинарии. Для нас очень важно, что границы урока расширяются и наш кулинарный фестиваль является праздником школы в дни празднования Дня независимости Республики Казахстан. Для многих это становится началом большого увлечения и даже становится будущей профессией».

Слово предоставляется ведущим

-Привет, Кристина! А что это на тебе? Ведь мы в школе, а наряд на тебе такой, как будто ты сбежала со столовой!

- Послушай, ты ничего не понимаешь! Я одет так, потому что мы собрались на кулинарный фестиваль!

-Понятно!

-Ну что начнем?

-Итак, мы начинаем!

- Каждый народ имеет свой уклад жизни, обычаи, свои неповторимые песни, танцы, сказки.

- В каждой стране есть излюбленные блюда, особые традиции в убранстве стола и приготовлении пищи.

- Роль повара очень сложна и ответственна. Он должен готовить блюда не только аппетитные, но и полезные.

- Ведь еще в древности знали, что здоровье напрямую связано с питанием.

- А чтобы нам было интересней, фестиваль будет проходить на конкурсной основе. И все это будет оценивать наше многоуважаемое жюри.

Ведущие объявляют о начале презентации и приглашают членов жюри занять свои места.

-Знаешь Кристина, ты когда-нибудь пробовала что-либо из корейской кухни?

-Ну конечно!

-А ты много о ней знаешь?

-Да. Корейская кухня очень специфична и удивительна. Она не похожа на кухни своих соседей. Многие корейцы знают, что иностранцы не всегда могут привыкнуть к корейской кухне. Поэтому вид иностранца, с аппетитом поглощающего корейские блюда, да еще и при помощи палочек, приводит их в восторг.

-Да, это интересно. Давайте послушаем ребят из 6, которые сегодня представляют корейскую кухню.

-Ребята, а какой музыкальный номер вы подготовили? (Музыкальный номер)

2) –Знаешь, что множество рекордов Гиннеса, в основном по кулинарии.

-Да. Вот например, самое большое в мире мороженое весит 850 кг.

-Ого! А я например знаю, что в Германии сделали самый большой гамбургер. Его вес составил 84 кг.

-Да, действительно большой! А сейчас о немецкой кухне нам расскажут ребята из 7 «В».

Ребята решили показать нам сценку о приключениях цыган в Германии. Посмотрим, что из этого получится. (Музыкальный номер)

3) – Кристина, а ты знаешь что-нибудь об уйгурской кухне?

-Нет, к сожалению ничего!

-Я тоже...Она такая таинственная и загадочная!

-А давай спросим ребят из 7. (Музыкальный номер)

Наш фестиваль проходит в дни празднования независимости Казахстана. Наша страна имеет дружеские отношения со всеми странами мира. В том числе и с Испанией.



В исполнении ученицы 8 класса мы сможем увидеть танец фламенко.

4) –Пельмени, блины, разные каши, картошка в любом виде... Вадим, как ты думаешь, какая это кухня?

-Тут не сложно догадаться. Это русская кухня.

-Да правильно. И я предоставляю слово ребятам из 5 класса. (Музыкальный номер)

-Маша, отгадай загадку: Что исполняли Бабки-Ёжки в мультфильме «Летучий корабль».

-Ммммм... Вспомнила! Частушки!

- Молодец, что вспомнила. Давайте послушаем частушки в исполнении ребят из 6 «Б».

5) – Мы живем в Казахстане. Казахский народ очень гостеприимный и дружелюбный. Ребята, а вы знаете какие-нибудь традиции и обычаи этого народа?

- А теперь давайте выслушаем ребят из 4 класса, что они знают о казахской кухне.

Музыкальный номер:

-Ребята подготовили современный танец ко дню независимости Республики Казахстан.

б) -(текст на украинском)

- А ты на каком языке говоришь? А... узнаю знакомые украинские слова! А что ты хотела этим сказать?

-Я хочу сказать, что украинскую кухню нам представят ребята из 9 класса.

Музыкальный номер:

-Как мне понравился украинский язык! А как красиво, наверное, звучат украинские слова в песне! Давайте послушаем песню в исполнении Максимовой Светланы

Концовка:

Вот и все, дорогие друзья. Закончился наш кулинарный фестиваль. Надеемся, что он вам понравился и это не последний фестиваль в нашей школе!

-А сейчас предоставляем слово членам жюри!

## Классный час – практикум " «Культура приема пищи».

**Цель:** воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование здорового образа жизни.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### **Эпиграф:**

Чтоб мудро жизнь прожить,  
Знать надобно немало.  
Два главных правила запомни для начала:  
Ты лучше голодай, чем что попало есть,  
И лучше будь один, чем с кем попало.

**Учитель:** Древнее изречение гласит: «Мы суть того, что едим». Состояние здоровья человека во многом обусловлено его питанием.

Что есть? Сколько есть? Когда и как? Пища не должна быть чрезмерной и обильной. Народ уже давно усматривает в этом источник болезней. На эту тему есть пословицы практически у всех народов.

– У вас на столах лежат пословицы. Прочитайте их, обсудите в группе и скажите как вы их понимаете.

#### *1 группа.*

Умеренность – лучший врач.

– Только при умеренном образе жизни можно дожить до старости, при излишествах близка смерть. Не в меру еда – болезнь и беда.

#### *2 группа.*

Хочешь, что бы тебя уважали – не говори много; хочешь быть здоровым – не ешь много. И лекарство в избытке – яд.

– Если ешь слишком много, то теряешь вкус, если говоришь слишком много, то теряешь разумные слова.

**Учитель:** В пословицах разных народов звучит мысль, что умеренность во всем играет главенствующую роль в сохранении здоровья.

Питайтесь разумно! Выявляйте свои ошибки в питании. Вот главные из них.

#### *Ошибки в питании*

- Мы едим слишком много, больше чем расходует энергии.
- Мы едим слишком жирную пищу.
- Мы неправильно выбираем продукты.
- Мы едим неправильно: нерегулярно, быстро, бесконтрольно.
- Мы неправильно готовим.

- Мы слишком много лакомимся.
- Мы питаемся, забывая о своем возрастѣ.

**Учитель.** Как же правильно питаться? Какие продукты полезно есть, чтобы оставаться здоровым? Я предлагаю вам тексты, познакомившись с которыми, вы сможете ответить на эти вопросы, а так же сформулировать «Правила здорового питания».

#### *Какая пища полезна*

Свежие разнообразные продукты – одно из неперенных условий сохранения нашего здоровья. Сочетание белковой и углеводной пищи создает наиболее длительное чувство насыщения. Обжаренная пища дольше задерживается в желудке и осложняет его работу. Увлечение специями, острыми приправами так же вредно.

Полезна ли сладкая пища? Здесь только один ответ – в умеренных количествах. Сахар угнетает отделение желудочного сока. Особенно полезны мед, изюм, финики. Они являются источником магния и калия, улучшают работу сердца.

В мясной пище содержатся вещества, которые необходимы головному мозгу для его роста и развития. Мясо, рыба, молоко, яйца – источники белков. Молоко богато минеральными солями: железа, алюминия, магния, натрия, фосфора. Летом в молоке особенно много витаминов А, С, Д, группы В. Всего в молоке 20 витаминов, десятки ферментов.

Молочнокислые продукты богаты полезными для организма микробами.

Всегда полезны овощи и фрукты. Полезны горох, фасоль, чечевица, сдобренные не пережаренным растительным маслом. Полезен картофель во всех видах. Он источник витамина С.

Добавляйте в рацион питания зелень. Салат, укроп, петрушка – хорошая профилактика инфаркта, улучшают водный баланс, благотворно влияют при малокровии, авитаминозе, источники витаминов группы В, аскорбиновой кислоты, калия, кальция, магния, железа. Употребление моркови очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний, источник витамина А.

Капуста улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном, первый источник витамина С.

Свѣкла улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление.

Наличие йода в ней делает её ценным для профилактики заболеваний щитовидной железы и укрепления иммунитета.

1 грамм свежих помидоров удовлетворяют суточную потребность организма в витаминах А и С, кроме того они содержат витамины В1, В2, В3, К, РР, сахар, минеральные соли, лимонную и яблочные кислоты.

Яблоки обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно – сосудистой системы, обмена веществ.

---

Малина улучшает пищеварение, полезна при атеросклерозе и гипертонической болезни. Черная смородина богата общеукрепляющим витамином С.

Еще перед нами всегда стоит вопрос: Как часто принимать пищу?

Нормальное питание – четырехразовое. Важно с детства придерживаться режима питания, а так же культуры питания. На обед нужно тратить не менее получаса. Хорошо за стол садиться не в одиночестве. Забудьте во время обеда о всех неурядицах и проблемах. Не ешьте наспех, кое как пережевывая пищу, не ощущая вкуса и не получая удовольствия от еды.

Пренебрежение правилами приема пищи может стать причиной различных болезней желудка, печени, кишечника, кровеносной системы, а так же рака.

**Учитель.** Давайте же ответим на поставленные вопросы. (*Ответы учеников*)

– А теперь вместе попробуем составить правила правильного питания. (составляем вместе)

*Правила правильного питания.*

- Есть немного, 4-5 раз в день, не торопясь, тщательно пережевывая пищу.
- Есть нежирную пищу.
- Правильно выбирать продукты: рыбу, нежирное мясо, молоко, овощи.
- Правильно готовить: лучше на пару или тушить.
- Не злоупотреблять сладким.

**Учитель.** Теперь проанализируйте, как вы питаетесь и постарайтесь ликвидировать ошибки в питании, для этого ответьте на следующие вопросы:

- Не слишком ли много я ем?
- От чего следовало бы отказаться?
- Когда я должен был отказаться от приема пищи?
- Всегда ли пища была хорошо приготовлена?
- Достаточно ли витаминов в моем рационе?
- Не нарушил ли я режим питания?
- Не совершил ли я ошибок во время приема пищи?

Подобные вопросы помогут вам самостоятельно подобрать условия, благоприятные для сохранения и укрепления здоровья. Забота о нем в ваших руках.