

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ

Решетченко А.А.

с.Родино, Муниципальное Бюджетное Образовательное учреждение

«Родинская средняя общеобразовательная школа №1»,

Учитель химии, высшей квалификационной категории

Актуальность Сегодняшняя ситуация с состоянием питания школьников вызывает тревогу по целому ряду причин. **Во-первых**, часть детей страдает от неполноценности рациона питания, причем в наиболее острых случаях это приводит к замедлению физического и функционального развития. **Во-вторых**, дети и, видимо, их родители, не демонстрируют грамотного, сознательного отношения к режиму питания. Между тем, нарушение принципов рационального питания – верный путь к развитию многочисленных форм желудочно-кишечных заболеваний. **В-третьих**, многие дети (видимо, согласуя свои действия с мнением родителей) избегают пользоваться услугами школьных столовых. Это также нарушает рациональный режим питания, учитывая, что учащиеся старших классов проводят в школе по 7-9 часов ежедневно. Все перечисленные факторы формируют группу риска развития желудочно-кишечных и иных заболеваний, негативно сказывающихся на состоянии здоровья подрастающего поколения.[1]

Цель: Формирование у родителей потребностей в организации правильного питания, как одной из составляющих здорового образа жизни, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей.

Форма: информационно-аналитическая беседа.

Прогнозируемый результат: осознание учащимися и родителями необходимости сохранения здоровья через навыки правильного питания

Практическая значимость работы Увеличение охвата учащихся горячим питанием.

Подготовка к родительскому собранию.

1. Изучение специальной литературы по заявленной проблеме.
2. Подготовка презентаций.
3. Анкетирование родителей и учащихся.
4. Обработка и анализ результатов анкетирования.
5. Изготовление памяток.
6. Изготовление приглашений.

Предлагаемая повестка.

1. Вступительное слово классного руководителя.
2. Выступление медицинского работника (Анализ результатов анкетирования).

3. Классный руководитель: Питание и успеваемость

4. Председатель родительского комитета (итоги рейда – посещения столовой родительским комитетом).

5. Итог собрания

Участники: родители учащихся, классный руководитель, медицинский работник.

Ход собрания

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. Подростковый возраст считается переломным в жизни человека. Организм подростка расходует много энергии, которая необходима для работы сердца, желудка, печени и других органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач, также требуют расхода энергии. Чтобы всегда пополнять энергию, необходимую для работы, для жизни, человек должен регулярно питаться.[5]

В нашем классе жалобы на регулярные боли в животе предъявляют до 15% детей, на головные боли до35% . 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. Уважаемые родители! Я благодарить хочу всех за то, что вы активно ответили на вопросы анкеты, предложенной вам в ходе подготовки к собранию. С результатами анкетирования вас ознакомит медицинская сестра Гладкая Лариса Александровна. Выступление медицинского работника Гладкой Л. А.

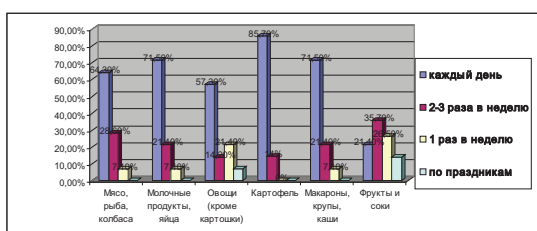
Проблемы полноценного питания

Структура питания

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. В первую очередь нас интересовала структура питания, какие продукты чаще, а какие реже появляются на столе в семьях школьников.

Диаграмма №1

Структура питания школьников



Вывод: абсолютное большинство школьников получают ежедневно полноценный животный белок, служащий необходимым «строительным материалом» организма. Молочные продукты и яйца (их ежедневно потребляют не менее 71,5% , 15 учеников), в основном, способны удовлетворить потребность растущего организма в аминокислотах, в том числе незаменимых, без которых нормальное развитие человека невозможно. Чуть более половины 13 школьников (64.3%) ежедневно едят мясные и рыбные продукты. В ежедневный рацион опрошенных(18 детей) входит картофель (85.7%) и овощи (12 детей 57.3%), служащие ценным источником углеводов, а также витаминов и микроэлементов. С другой стороны, ежедневное потребление фруктов и соков – наиболее богатой витаминами пищевой продукции – нельзя считать достаточным: только 21.4% школьников едят эти продукты каждый день.

Около 80% детей получают достаточно сбалансированный по структуре рацион питания, но довольно большая часть школьников потребляют продукты, богатые животным белком – мясо, рыбу и яйца, творог (7,1%) и витаминами – фрукты (26.5%), 1 раз в неделю или еще реже (14.2%). Недостаток животного белка для растущего организма — это недоразвитые кости и мышцы, это торможение развития мозга, а вместе с ним психического и интеллектуального развития. 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.

Регулярность питания

Следующий аспект качества и структуры питания – его регулярность. Пищеварительная система человека устроена так, что оптимальный режим питания – 3-5-кратный прием пищи в течение дня. Мы проводили анкетирование и среди учащихся класса результаты занесены в таблицу

Таблица №1

Регулярность питания

Учащиеся	Количество приемов пищи в день	Прием пищи в % соотношении
Девочки	1 раз в день	11.7%
	2 раза в день	18.7%
	3 раза в день	35.2%
	чаще	16.7%
	когда захочет	17.7%
Мальчики	1 раз в день	0%
	2 раза в день	25%
	3 раза в день	37.5%
	чаще	12.5%
	когда захочет	25%

Вывод: 2 подростка (11,7%) питаются 1 раз в день. Такой нерациональный режим питания обусловлен невозможностью, получать пищу в соответствии с потребностью. По режиму питания нет существенных различий между мальчиками и девочками. Так, учащихся, питающихся 2 раза в день-18.7% – девочки, 25% – мальчики. Тогда как тех, кто ест 3 раза в день – заметно больше 35.2% – и 37.5%.

Видимо, эта цифра отражает долю семей, в которых питание поставлено строго на регулярную основу. Чаще 3 раз -16.7%, и 12,5% и «когда захочет»- 17.7% и 25,0%. Эта «свобода» режима питания с одной стороны, свидетельствует о том, что для половины школьников пропитание не составляет проблемы; с другой стороны, это может говорить о хаотичности, бессистемности режима питания, что обычно негативно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта.[4]

Организация питания школьников

Известно (и наши данные, полученные в ходе мониторинга, полностью это подтверждают), что заболевания органов пищеварительной системы у старшеклассников резко (на 30-40%) возрастают по сравнению с учащимися начальной школы. Нерегуляр-

ность и нарушения режима питания – одна из возможных причин такого положения.

Уважаемые родители ваши дети полдня, а то и большую часть дня находятся в школе и для нас, является важным фактором организация питания в условиях школы. Анализируя ваши ответы, мы видим, как обстоят дела с решением этого вопроса в классе. Результаты в таблице.

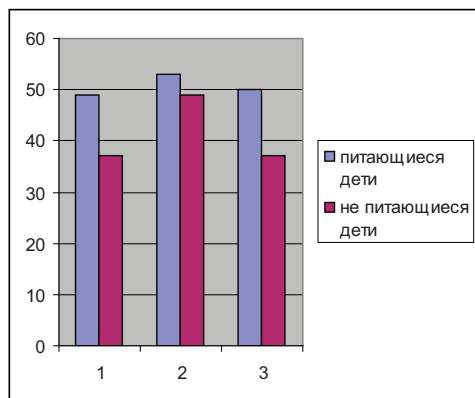
Таблица №2
Организация питания школьников

Учащиеся и студенты	Утренний завтрак	Прием пищи в % соотношении
девочки	утром не завтракает	30.4%
	завтракает дома	69.6%
мальчики	утром не завтракает	23%
	завтракает дома	77%
Обед		
девочки	едят в школьной столовой	46.7%
	берет еду из дома	5.00%
	в школе не ест совсем	48.3%
мальчики	едят в школьной столовой	62.5%
	берет еду из дома	2,5%
	в школе не ест совсем	35.5%

Вывод: следует отметить, что значительная часть школьников утром не завтракают, причем это нарушение режима питания чаще наблюдается у девочек. Это плохой признак, свидетельствующий о формировании у части молодых людей неправильного стереотипа пищевого поведения.

Питание и успеваемость
Качество знаний учащихся

Диаграмма №2
Качество знаний учащихся



Классный руководитель: Сравнивая успеваемость по классному журналу в нашем классе (2015 – 2016 учебный год по четвертям), проанализировали качество знаний учащихся регулярно посещавших школьную столовую и детей, которые не питались в школе в прошлом учебном году. Составили диаграмму

Вывод: Дети, которые ходят в столовую в среднем на 10% лучше учатся, у них выше качество знаний. Особенно эта разница заметна в третьей четверти. Интенсивная учебная деятельность связана с умственными и физическими нагрузками, затратами энергии, восполнить которые можно с пищей.

Результаты рейда — посещения столовой (Онищенко Л. А.).

Классный руководитель: О результатах рейда — посещения столовой, выставки-дегустации блюд и выпечки, циклического меню на неделю нам расскажет председатель родительского комитета Онищенко Любовь Анатольевна

Положительную оценку работе школьной столовой ставят 54,4% опрошенных учащихся, недовольны 19,5%. Находят определенные недостатки в работе 26,1%. В течение двух недель мы следили за питанием детей в столовой, познакомились с меню, проводили дегустацию подаваемых блюд. В школьной столовой имеется в наличии утвержденное двухнедельное разнообразное меню: мясо, рыба, молочные продукты, выпечки, разнообразные овощи и фрукты или соки. Реализация продукции, не предусмотренной меню, не допускается. При организации питания работники столовой руководствуются гигиеническими требованиями к условиям обучения школьников в различных видах современных образовательных учреждений (Сан ПиН 2.4.2.1178-02, раздел 2.12.) Требования к организации питания учащихся в общеобразовательных учреждениях, санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья (санитарно-эпидемиологические правила СП 2.3.6.1079-01).

Администрация школы проявляет заботу о комфортном состоянии помещения для столовой: чистый обеденный зал, буфет, умывальники перед обеденным залом создают в школьной столовой уют и условия для соблюдения санитарных норм. Обеденные столы расставлены так, чтобы создать условия для коллективного и индивидуального посещения столовой.



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. (см. фото)

Итог собрания (классный руководитель)

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

Какие же основные ошибки в питании допускают дети?

Во-первых, полезным пищевым продуктам они предпочитают менее полезные, но наиболее ими любимые, такие как мороженое, конфеты, пирожные, пончики, чипсы, кока-колу и прочие сладости.

Во-вторых, многие уходят в школу, не покушав, вообще без завтрака, ограничиваясь лишь стаканом чая. Это вредно отражается на общем состоянии и учебе. Бывает и так, что весь день ходят полуголодные, а на ночь наедаются до отвала.

В-третьих, если школьники предоставлены сами себе, не контролируются взрослыми, то едят всухомятку, не соблюдают определенного режима питания.[5]

Наиболее распространенные заблуждения родителей

Иногда случается, что взрослые вольно или невольно оказываются под обаянием

мифов о том, кто виноват в неправильном питании их детей.

Заблуждение первое. Часто родители винят чиновников за то, что они разрешают продавать детям чипсы и колу. Папы и мамы предпочитают обвинять всех, кроме себя. А ведь именно они должны рассказывать детям о культуре питания и объяснять, какой вред наносит здоровью «дрянная» еда и почему не стоит злоупотреблять вредными продуктами.

Заблуждение второе. Родители хотят считать, что деньги, которые они выдают чадам, тратятся не на сомнительного качества чипсы и жевательные резинки, а на фрукты и пирожки. Как проконтролировать, на что дети расходуют карманные деньги? Может быть, стоит запретить покупать «плохую» еду или попросту «обрезать финансирование?» Вовсе нет: запретный плод сладок. Решение проблемы зависит от степени взаимопонимания и доверия между детьми и родителями.

Заблуждение третье. Двадцать первый век - это век тотального дефицита времени. Может быть, поэтому родители предпочитают думать, что объяснять, почему одни продукты поддерживают наши силы, а другие провоцируют болезни - дело педагогов. Это неправильная точка зрения. Авторитет родителей для детей школьного возраста намного выше авторитета учителя. Даже если классный руководитель проведет беседу о вреде нездоровой пищи, а придя домой, ре-

бенок увидит в тарелке суп «из пакетика», на второе получит пакет чипсов, вряд ли он посчитает нужным прислушаться к словам педагога.

Заблуждение четвертое. Вкусно все не-полезное, все полезное невкусно. Пожалуй, очень трудно растолковать детям, почему нельзя есть много сладкого и что может произойти, если злоупотреблять газированными напитками. Нужно спокойно объяснить, что происходит с внутренними органами в результате неправильного питания. Попробуйте использовать наглядные примеры, картинки или даже поставить вместе несложные опыты. Хорошая возможность - поговорить об этом во время очередного визита к врачу.[6]

Родители получили памятки - Рекомендации рационального питания.

Рекомендации рационального питания. Рацион школьника (Таблицы 1-4)

Таблицы по содержанию питательных веществ

Таблица 1

Содержание жиров (г. в 100 г продукта)

Масло сливочное	60-83	творог	18
сметана	20	яйцо	11,5
молоко	3,2	Растительное масло	99,9

Таблица 2

Продукты с наибольшим содержанием клетчатки (г на 100 г)

Сушеные яблоки	3,0-6,0	Сушеные груши	6,1
орехи	3-4	финики	3,6
курага	3,2	чернослив	1,6
Абрикосы сушеные	3,5	малина	5,1
земляника	4,0	морковь	1,2
капуста	1,0	свекла	0,9
Крупа овсяная	2,8	Крупа гречневая	1,1
Крупа перловая	1,0	Хлеб ржаной	0,8-1,1
Хлеб пшеничный	1,2		

Таблица 3

Содержание белка (г в 100 г продукта)

Продукты животные	Содержание белка	Продукты растительные	Содержание белка
говядина	19-20	Хлеб ржаной	6,5

Продукты животные	Содержание белка	Продукты растительные	Содержание белка
свинина	11-14	Хлеб пшеничный	8,1
куры	18-21	фасоль	21
Печень говяжья	18	горох	20,5
Сердце говяжье	16	Крупа гречневая	12,6
рыба	17,5	Крупа овсяная	11
молоко	2,8-3,0	Крупа манная	10,3
Творог жирный	14	Крупа рисовая	7
Творог нежирный	18	соя	4

Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4

Таблица 4

Пищевые потребности школьника

Пищевые вещества		Суточная потребность
Вода, мл		1750-2200
Белки, г		60-100
В том числе животные		30-60
Углеводы		300-500
В том числе	крахмал	350-450
	сахар	50-100
	клетчатка	25
Жиры		60-100
В том числе растительные жиры		20-30
Минеральные вещества, мг		
Кальций		800-1000
фосфор		1200-1500
Натрий		4000-6000
Калий		2500-5000
Хлориды		5000-7000
Магний		400-450
Железо		10-18
Цинк		10-15
Марганец		5-10
Хром		0,2-0,25
Медь		2
Селен		0,5
Витамины, мг		
С		70-80
В1		1,1-2,0
В2		1,3-2,4
В6		1,8-2,0
Никотиновая кислота (РР)		15-25
Фолиевая кислота		0,2

Пищевые вещества	Суточная потребность
А	0,8-1,0
Д	100 МЕ
Е	8-10
К	0,2-0,3

1. Ребенок школьного возраста должен получать в сутки 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

2. В его рационе ежедневно должны присутствовать продукты: 500 мл молока или кисломолочного напитка, 50 г творога, 20 г сыра, 50 г рыбы, 150-200 г мясных продуктов, 1 яйцо.

3. Потребность школьника в жирах составляет 80-90 г в сутки.

Ежедневно ребенок должен получать 25-40 г сливочного масла, 15-30 г растительного масла, 15-20 г сметаны.

4. Минимальное количество углеводов в суточной диете не должно быть ниже 60 г.

5. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4

6. Исключить из рациона школьников чипсы, сухарики, снеки, попкорн, колу и другие газированные напитки.

7. Учитывая пожелания школьников, необходимо расширить ассортимент салатов из сырых и вареных овощей, в школьной столовой. [2]

Соблюдение режима питания.

• Учащимся следует принимать пищу 4 раза в сутки:

- Первый завтрак - дома в 7.45 - 8.00;
- Второй, тоже горячий завтрак - в школе, во время большой перемены;
- Обед - в 13.00 - 14.00, по возвращению из школы;
- Полдник - в 16.30 - 17.00, в перерыве между приготовлением домашних заданий;
- Ужин - не позже, чем за полтора часа до сна.

Заключение

В конце собрания родители делятся впечатлениями об услышанном и намечают шаги по правильной организации питания детей, отмечая, что выпускные и вступительные экзамены требуют особенно строгого отношения к режиму питания школьников.

Решение родительского собрания:

1. Ассортимент используемых продуктов школьника в период выпускных и всту-

пительных экзаменов должен быть особенно разнообразным.

2. Ребенок должен питаться не менее 3 раз в сутки.

3. В ежедневном рационе обязательно должны присутствовать - овощи, фрукты, молочные продукты, мясо, рыба, соки, орехи, сухофрукты, мед, растительное масло.

4. Дополнительное введение фруктов в промежутке между основными приемами пищи, а также прием поливитаминных препаратов позволят предотвратить возможный дефицит и нарастающие потребности в незаменимых веществах в период повышенной интеллектуальной нагрузки.

Приложение №1

Анкеты для родителей

№1. Питание глазами родителей.

1. Питается ли ваш ребенок в школьной столовой? ____

2. Если нет, то почему? ____

3. Отзыв вашего ребенка о питании в столовой (нужное подчеркнуть) положительный

отрицательный

4. Устраивает ли вас стоимость обедов и завтраков? ____

5. Устраивает ли вас школьное меню?

____ 6. Знаете ли вы о том, каковы научные требования к питанию школьника? ____

7. Какие блюда и изделия любит ваш ребенок? ____

8. Ваши предложения по улучшению питания в школьной столовой ____

9. Какие вопросы питания вас интересуют дополнительно? ____

№2. Что мы думаем о питании детей

1. Удастся ли Вам контролировать, что ест ребенок вне дома?

2. Вы сами готовите еду или предпочитаете разогревать полуфабрикаты?

3. Входят ли в рацион Ваших детей колбасы, копчености, консервы?

4. Покупая продукты, изучаете ли Вы информацию на этикетках (страна-производитель, состав, пищевая ценность, калорийность, срок годности)? Какие из перечисленных факторов заставляют Вас отказаться от покупки?

5. Вы покупаете детям шоколадные батончики с наполнителями, жевательные резинки, жевательный мармелад, чипсы, колу?

6. Считаете ли Вы, что неправильное питание может стать причиной различных заболеваний, которые дадут о себе знать, когда ребенок вырастет?

*Анкеты для учащихся***№1. «Питание глазами учащихся»**

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Устраивает ли тебя ежедневное меню?
3. Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?
4. Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?
5. Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.
6. Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?

№2. «Завтракал ли ты?»

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?
10. Что ты пьешь чаще всего?

11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?

12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

Приглашение на собрание

Уважаемые, Сергей Николаевич и Валентина Семеновна!

Приглашаем вас на родительское собрание по теме «Организация питания школьников», которое состоится 22.11.13г. в 18 часов. Место проведения 24 кабинет.

Если по какой-то причине не сможете принять участие в собрании, прошу позвонить по телефону 21-7-29.

Список литературы

1. М.М.Безруких Здоровье и школа; · Из Концепции государственной политики в области здорового питания населения РФ на период до 2005 года; · Об итогах Всероссийской диспансеризации детей 2002 года;
2. М.М.Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Образовательная программа «Разговор о правильном питании».
3. И.Я.Конь. Анализ опыта организации школьного питания в Москве: гигиенические аспекты;
4. А.Г. Макеева. Пять принципов рационального питания детей;
- 5.В. Д. Сонькин. Характеристика питания российских школьников;
- 6.А. С. Эйберман. Полноценное питание – важнейшее условие хорошего здоровья;