

## Родительское собрание

### «ГАСТРОтур «Путешествие по чужим столам»

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы с вами поговорим о здоровом питании. Правильное питание - залог здоровья. Культуру питания школьника необходимо формировать с раннего возраста.

У вас на столах разложены изображения обедов различных стран мира. Ваша задача – в течение 3-х минут определить какой обед к какой стране относится и соотнести с географической картой.

Время пошло. Время истекло. Прошу представителя группы пройти к карте и установить соответствие. Спасибо!

Приглашаю представителя второй группы...Спасибо!

Приглашаю представителя третьей группы...Спасибо!

Обратите внимание на карту, каждая из групп правильно указала только соответствие обеда в России. Именно оно является сбалансированным.

А как же питаются школьники разных стран, посмотрим очень короткие новости. Внимание на экран!

### **Видеоролик**

**ДР:** Я нахожусь в школьной столовой города Сургута гимназии имени Фармана Курбановича Салманова. Спросим у шеф-повара Екатерины, чем сегодня будут кормить гимназистов.....

*Екатерина отвечает.....*

**ДР:** Екатерина, многие родители считают, что есть позиции в меню, с которыми они не согласны, их следовало бы заменить. Вы согласны?

**Екатерина:** Меню соответствует всем нормам и правилам. Предлагаю классному руководителю – Денису Руслановичу обсудить меню на родительском собрании. Если возникнут вопросы, то я всегда готова к встрече.

Уважаемые родители, перед вами лежат цикличное десятидневное меню, предлагаю вам обсудить и высказать свою позицию «за» или «против». Время на обсуждение - 3 минуты.

1 команда – ваша позиция.

2 команда – ваша позиция

3 команда – ваша позиция.

Спасибо!

Уважаемые родители, хочу обратить Ваше внимание, что в работе каждой группы сложились разные мнения. Это говорит о том, что мнений много и учесть мнение и желание каждого родителя комбинату школьного питания невозможно. Высказывания детей о том, что школьная еда невкусная это миф. Поэтому нам необходимо сообща формировать культуру здорового правильного питания наших детей. Предлагаю на стикерах написать полезные продукты и наполнить ими корзину. Наша корзина наполнена. Спасибо.

Я предлагаю Вам дома совместно с детьми познакомиться с полезными советами в книге Александра Григорьева «Путешествие по чужим столам»

## Памятка для родителей «Знаете ли вы, что...?»

Питание школьника должно быть сбалансированным. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие белки, жиры и углеводы, аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

-Калорийность рациона школьника должна быть следующей: 7-10 лет – 2400 ккал, 14-17 лет – 2600-3000 ккал

Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше. Необходимые продукты для полноценного питания школьников:

1. Белки. Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения. Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения. В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать молоко или кисломолочные напитки, творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.

2. Жиры также необходимо включать в суточный рацион школьника. Необходимые жиры содержатся не только в «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины. Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона. Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло, растительное масло, сметану.

3. Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна. Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г. Необходимые продукты в меню школьника: хлеб или вафельный хлеб, крупы, картофель, мёд, сухофрукты, сахар.

4. Витамины и минералы. Продукты, богатые витамином А: морковь, сладкий перец, зеленый лук, щавель, шпинат, зелень, плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи. Продукты-источники витамина С: зелень петрушки и укропа, помидоры, черная и красная смородина, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель. Витамин Е содержится в следующих продуктах: печень, яйца, пророщенные зёрна пшеницы, овсяная и гречневая крупы. Продукты, богатые витаминами группы В: хлеб грубого помола, молоко, творог, печень, сыр, яйца, капуста, яблоки, миндаль, помидоры, бобовые. В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие. Вода, хоть и не является продуктом питания, но составляет около шестидесяти процентов от общей массы организма. Школьнику необходимо ежедневно потреблять порядка полутора-двух литров воды