

## **Протокол №2**

**родительского собрания 1-11х классов МБОУ Аксайская СОШ №2**

**Дата проведения:** от 26 ноября 2025 г

**Тема: «Организация качественного питания уч-ся в МБОУ «Аксайской СОШ №2»**

**Присутствовало: 128** чел.

**Повестка дня:**

1. Разъяснительная беседа о здоровом питании. Знакомство с памяткой для родителей «Правильное здоровое питание». Знаете ли вы, что...?»
2. Правильное питание – залог здоровья учеников.
3. Повторное информирование о категориях детей, имеющих право на бесплатное питание.

### **Ход собрания**

По первому вопросу **зам.дир.по УВР** Березина Т.И.. познакомила с памяткой для родителей «Правильное здоровое питание. Знаете ли вы, что...?»:

#### **Памятка для родителей №1 «Правила здорового питания»**

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)

09.35- 09.50. горячий завтрак в школе

19.00- 19.30 ужин (дома)

В межсезонье (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника.

Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела,

необходима консультация врача для корректировки рациона питания. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

## **Памятка для родителей №2** **«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: **7-11 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.

По второму вопросу **ответственный по питанию в 1-4 классах** Кузнецов С.В. очередной раз ознакомил родителей со значимостью и необходимостью горячего питания для детей в школе:

1. Что такое здоровое питание?
2. Значение правильного питания для человека.
3. Модель рационального питания.
4. Пищевая парадигма.
5. Правила питания.

По третьему вопросы ответственная по питанию в 5-11 классах Дремченко И.С. ознакомила родителей с памяткой льготные категории граждан, имеющие право на льготное питание.

**Решение:**

1. Родителям совместно со своим ребёнком выработать наиболее рациональный режим питания и всячески содействовать его выполнению.
2. Обеспечивать каждого учащегося горячим питанием в школьной столовой.
3. Родительскому комитету контролировать пищевой рацион школьной столовой.
4. Витаминизировать питание учащихся в период инфекционных заболеваний.
5. Воспитывать самопознание у детей, заботу о своём здоровье.

Директор МБОУ АСОШ №2 И.М.И. Колыбельникова И.Д.

Зам.директора по УВР Т.И. Березина Т.И.