

Отчёт об информировании родителей и учащихся МБОУ Лицей №1 о здоровом питании (декабрь – 2022)

С 5 по 9 декабря в МБОУ Лицей №1 прошли классные часы и родительские собрания по итогам 1-го триместра. Одним из вопросов, затронутых на классных часах и родительских собраниях, был вопрос о правильном питании учащихся.

Классные руководители рассказали как учащимся, так и их родителям о том, что рациональное питание обеспечивает хорошее физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость по отношению к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность и выносливость. Питание должно покрывать не только затраты, происходящие в процессе жизни, но и обеспечить правильный рост и развитие ребенка. Всякие нарушения в питании как количественные, так и, особенно, качественные отрицательно влияют на здоровье детей. Особенно вредны для детского организма нарушения в питании в период наиболее интенсивного роста ребенка.

Родители получили рекомендации в виде памяток о том, что питание ребенка необходимо построить с учетом того, чтобы он получал с пищей все вещества, которые входят в состав его тканей и органов (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду). Особенно большое значение имеет белок.

Классные руководители напомнили учащимся и их родителям о том, что очень большое значение имеет содержание в питании ребенка необходимого количества витаминов. Витамины способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах и должны входить в рацион в определенных количествах.

Необходимо было вспомнить и о том, что вода входит в состав всех органов и тканей человеческого тела. Она составляет главную массу крови, лимфы, пищеварительных соков. Для удовлетворения потребности в воде, в рацион ребенка нужно включать первые блюда, напитки (чай, молоко, кисель, компот, суп и т.п.).

В завершение беседы о здоровом питании был поднят вопрос о режиме приёма пищи учащимися. Родители согласились с тем, что режим питания должен предусматривать определенные часы приема пищи и интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее в течение дня.