**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**«Кировский сельский лицей»**

**Выписка из протокола №1**

**общешкольного родительского собрания**

**от 15.09.2022 года**

**Присутствовали: 74 человека**

**Режим проведения: видеоконференцсвязь (ВКС)**

**Тема:** Организация образовательного процесса на начало 2022/2023 учебного года.

**Повестка:**

1. Организация образовательного процесса в 2022/2023 учебном году.

2. Единые требования к безопасности и правила внутреннего распорядка учащихся. Профилактика ДДТТ и соблюдение правил дорожного движения.

3. Выборы родительского комитета.

**4. Правильное питание как профилактика различных заболеваний у детей школьного возраста.**

5. Разное.

**Ход собрания:**

**По четвертому вопросу** выступила медицинская сестра лицея Ревякина Т.О. 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 медицинский кабинет 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 своё 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 флора вызывает кариес, дефицит йода – гипотереоз (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, росто-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. Питание должно быть дробным, регулярным, последний прием пищи должен помнить, что правильное питание – залог здоровья его ребенка.

Председатель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Козлова О.С.

Секретарь:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Химочкина Т.И.