

**МБОУ «СОШ № 3 ст.Ассиновская»**

**Организация информационной и просветительской  
работы с обучающимися и их родителями по пропаганде  
здорового питания.**

**Классный руководитель 4«а» класса**  
Чигаева Л.М.

## **Описание информационной и просветительской работы с обучающимися и их родителями по пропаганде здорового питания.**

Развитие современного общества ставит воспитательно-образовательный процесс школы на путь преобразования и нового понимания целей и задач обучения и воспитания. В последнее время остро стоит вопрос о здоровьесбережении всех субъектов воспитательно-образовательного процесса: учащихся, педагогов, родителей. Питание играет важную роль в течении физиологических процессов организма подростка, повышении его сопротивляемости воздействию болезнетворных факторов.

Работу по пропаганде здорового питания как с детьми, так и с их родителями следует начинать не с момента поступления ребенка в первый класс и уж тем более не с пятого класса, а гораздо раньше. От того, что мы едим зависит наше здоровье и сила духа. Хотелось бы привести слова Сухомлинского В.А.

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний и вера в свои силы»*

В.А.Сухомлинский

Одной из важных задач школы сегодня является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. Школьники должны узнать и принять для себя основные принципы здорового образа жизни. Здоровье и развитие школьников во многом зависят от полноценного сбалансированного питания и эффективности его организации в школе, так как именно в школьном возрасте, когда активно формируются привычки, наибольшее значение имеет воспитание навыков рационального питания.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в школе, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно оказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. В Законе Российской Федерации "Об образовании" сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Многие обучающиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей. Нужно объяснить ребенку, как питание важно для него и его организма. Чтобы учиться хорошо, надо хорошо кушать. В течение учебного дня продолжительностью 5-6 ч учащийся затрачивает около 600 ккал, т. е. более четверти энергозатрат в сутки. Организм ребенка даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной работе обмен веществ усиливается. Расход энергии колеблется в зависимости от возраста детей.

Восполнить эту энергию можно только за счет питания. Чтобы пища принесла максимальную пользу, она должна содержать все вещества, из которых состоит наше тело: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Большинство витаминов не вырабатывается в организме, а должно поступать с пищей.

Изменение стереотипов в культурных традициях и пищевых привычках возможно только при совместной деятельности классного руководителя, администрации школы, семьи и самих обучающихся.

Предприятие общественного питания школы – это столовая по месту учебы – школьная столовая, предназначенная для обеспечения продукцией массового спроса (завтраками, обедами) учащихся этой школы. Однако, существует ряд причин, по которым не все дети питаются в школьной столовой:

- кому-то из школьников не нравятся комплексные меню, где навязывается определенный набор блюд, которые могут быть не всегда по вкусу;
- может не нравится качество приготовления блюд или их оформление;
- некоторым детям вследствие определенных заболеваний необходимо диетическое питание;
- есть просто сладкоежки, они вместо горячего завтрака или обеда потратят значительную сумму на шоколадки, которые принесут из дома, не задумываясь о пользе горячего питания.

Стало ясно, что необходимо уделять больше внимания вопросам организации образовательно – просветительской работы по вопросам здорового питания.

ЗОЖ – «избитое» выражение, но часто мы недооцениваем, как важны привычки здорового образа жизни для психического, умственного, физического развития детей, для их здоровья на будущее. Многих проблем у взрослых людей можно было бы избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте – личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения здорового образа жизни в семье.

*Способствовать формированию здорового образа жизни у школьников и навыков рационального здорового питания, формирование общей культуры правильного питания* – одна из главных задач в моей работе как классного руководителя.

Информационная и просветительская работа с родителями и обучающимися по пропаганде здорового питания ведется мною на протяжении всего учебного года. С родителями обучающихся поддерживается тесный контакт, на родительских собраниях выслушиваются предложения и замечания родителей по организации школьного питания. Провожу тематические родительские собрания на начало учебного года о питании школьника и его здоровье, мониторинги среди обучающихся и их родителей.

В декабре 2025 года мы с ребятами приняли активное участие в конкурсе «О нашей столовой замолвите слово». Дети с большим энтузиазмом принялись за работу: сочиняли рифмовки, стихи, кричалки о столовой. Две из них были вывешены в столовой. (*Приложение 1*)

В классе много обучающихся с нарушениями зрения различного характера, поэтому особое внимание обращалось на продукты, в которых содержатся необходимые для восстановления и поддержания зрения витамины, с тем, чтобы на летних каникулах ребята употребляли в пищу больше таких фруктов и овощей.

22 сентября состоялось родительское собрание, посвященное вопросам: новые предметы и учителя; вопросы организационного характера; организация горячего питания в школе. На родительском собрании был затронут очень важный вопрос, касающийся питания *«Влияние питания на умственное и физическое развитие ребенка в современных условиях»*

Так как одна из главных задач в моей работе - способствовать формированию здорового образа жизни у школьников и навыков рационального здорового питания, формирование общей культуры правильного питания, то, конечно, же, работа по пропаганде

здорового питания имеет свое продолжение в течение всего 2025/2026 учебного года, что отражено в папке классного руководителя.

**Урок семьи семейных ценностей.  
«Гость на пороге – счастье в доме».**

**Форма проведения:** круглый стол с чаепитием.

**Ход урока.**

Учитель: Послушайте стихотворение.

Что может быть семьи дороже?  
Теплом встречает отчий дом.  
Здесь ждут тебя всегда с любовью,  
И провожают в путь с добром.  
Отец и мать, и дети дружно  
Сидят за праздничным столом  
И вместе им совсем не скучно  
И интересно впятером.  
Малыш для старших как любимец.  
Родители во всем мудрей.  
Любимый пapa – друг, кормилец,  
А мама ближе всех, родней.  
Любите! И цените счастье!  
Оно рождается в семье.  
Что может быть ее дороже  
На этой сказочной земле!

Итак, сегодня мы поговорим о семье. Как вы понимаете это слова?

*Ответы детей:* (записать на доске)

Семья это то, что мы делим на всех  
Всем понемножку и радость и смех.  
Взлет и падение. Радость. Печаль.  
Дружба и ссоры. Молчанья печать.  
Семья это то, что с любовью всегда.  
Пусть мчатся секунды, недели, года.  
Но стены родные – отчий твой дом.  
Сердце навеки останется в нем!

Учитель: Семья. Какое красивое слово! Как греет душу это слово. Оно напоминает о ласковом голосе мамы, о заботливой строгости отца. В семье каждый из вас желанный ребенок. А сколько в слове «семья» загадок и поучительных открытий. Например, слово «семья» можно разделить на два слова – «семь» и «я». И тогда оно будет говорить нам: «Семья – это семеро таких же, как я». И, правда, в семье все чем-то похожи друг на друга: лицом, голосом, взглядом, нравом, характером. Могут быть общие увлечения и занятия.

У каждого человека должен быть: дом, семья, родные, потому что именно здесь мы найдем сочувствие, теплоту, взаимопонимание. Именно самому близкому человеку вы сможете доверить свою тайну, поговорить о самом сокровенном, о том, что вас волнует, посоветоваться с ними.

-А как сделать так, чтобы ты понимал своих близких и был понят, чтобы тебе доверяли, и ты доверял другим? Что для этого необходимо?

*Ответы детей:* Чувства, любовь.

Учитель: Еще есть такое понятие: чувство родства. Как вы определите, что это за чувство?

*Ответы детей:* Чувство родства – наши отношения к родным и близким.

Учитель: Ребята, но у нас есть еще одна семья. Это наш класс. Ей уже 3 года. И год от года она будет все дружнее, все крепче, будет становиться больше. И у меня, и у ваших родителей главная забота, чтоб вы выросли хорошими людьми. И для этого мы прикладываем все силы.

Мы переживаем за своих близких, их здоровье, желаем им не болеть. И, наверное, поэтому, ожидая родных в гости или к праздничному столу мы готовим самые вкусные блюда и стараемся, чтобы они были полезны для здоровья. Вот и сегодня 1 сентября мы собрались за этим круглым столом как одна большая и дружная семья, чтобы устроить наш с вами семейный праздник. Я попросила вас принести только полезные угощения и рассказать о пользе вашего блюда и его приготовлении, то есть поделиться с членами семьи своими секретами. Давайте начнем?

*Презентация блюд детям.(Приложение)*

Учитель: Спасибо вам за ваши угощения, спасибо вашим мамам, а может быть и бабушкам, которые наверняка приложили свои заботливые и умелые руки к приготовлению блюд. И мне в завершении нашего чаепития очень хочется сказать, что семья не будет полноценна и счастлива если в ней не будет МАМЫ. А для любой мамы самым главным на свете счастьем является вы – ее дети. И если вы здоровы, то и у вас и мамы все в жизни будет хорошо!

Что такое счастье? Таким простым вопросом

Пожалуй, задавался не один философ...

А на самом деле счастье-это просто.

Начинается оно с полуметра роста.

Это распашонки, пинетки и слюнявчик,

Новенький описанный Мамин сарафанчик.

Рваные колготки, сбитые коленки,

Это разрисованные в коридоре стенки.

Счастье это мягкие теплые ладошки,

За диваном фантики, на диване крошки.

Это целый ворох сломанных игрушек,

Это постоянный грохот погремушек.

Счастье это пяточки босиком по полу.

Градусник под мышкой, слезы и уколы.

Ссадины и ранки, синяки на лбу,

Это постоянное Что? да Почему?

Счастье это санки, снеговик и горка.

Маленькая свечка на огромном торте.

Это бесконечное «Почитай мне сказку»,

Это ежедневные Хрюша со Степашкой.

Это теплый носик из-под одеяла,

Заяц на подушке, красная пижама.

Брызги по всей ванной, пена на полу.

Кукольный театр, утренник в саду.

Что такое счастье? Проще не ответить:

Оно есть у каждого – У кого есть дети!!!

**БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ И ЗДОРОВЫ!**

## **Родительское собрание**

### **«Особенности питания в подростковом возрасте»**

Мы неоднократно говорили с вами о том, насколько важную роль играет правильное питание в жизни человека. Правильно сбалансированное питание должно сопровождать ребенка с младенческого возраста. Сегодняшний наш разговор о питании подростков.

**Вопрос к родителям:** Как Вы думаете, как должен питаться подросток?

Здоровье подрастающего поколения волнует не только родителей. Статистика показывает, что среди заболеваний подростков на первом месте – болезни опорно-двигательного аппарата, на втором – желудочно-кишечного тракта, на третьем – обмена веществ. Многие дети страдают анемией. И надо отметить, что большинство заболеваний непосредственно связано с проблемой питания.

Многие дети не дополучают и другие жизненно необходимые продукты.

Подростковый возраст, который иначе называется пубертатным возрастом, пубертатным периодом или старшим школьным возрастом, - период жизни, продолжающийся в среднем от 10-12 до 15-16 лет у девочек и от 12-14 до 17-18 лет у мальчиков. В это время происходит половое созревание, сопровождающееся ускоренным физическим и психосоциальным развитием, перестройкой функции всех органов и систем.

Питание играет важную роль в течении физиологических процессов организма подростка, повышении его сопротивляемости воздействию болезнестворных факторов. С пищей подросток должен получать белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, воду. В норме соотношение между белками, жирами и углеводами должно составлять 1:1:4.

Рацион дошкольника и младшего школьника родители могут контролировать практически полностью. С подростками дело обстоит немного иначе. Здесь все гораздо сложнее. Дети взрослеют и постепенно отдаляются, мнение родителей становится для них гораздо менее значимым, чем мнение дворовой или школьной компании. Окружающая среда постоянно подкидывает новые соблазны. Конечно же, в такой ситуации проблем с питанием и, как следствие, со здоровьем не избежать. А кто, как не родители, должен позаботиться о здоровье детей, а значит, и об их правильном питании?

Первое и самое важное правило для родителей – следить, чтобы питание ребенка было сбалансированным, регулярным и разнообразным. Подростки нуждаются в большем количестве питательных веществ и энергии, чем дети любой другой возрастной группы. Подростковый период характеризуется бурным ростом, к которому иногда добавляется интенсивная физическая активность..

У здоровых и активных подростков обычно хороший аппетит, но порой они просто не осознают, что есть нужно не что попало, а какие-то определенные продукты. Очень важно, чтобы в период созревания они полноценно питались, а не употребляли закуски с высоким содержанием жиров, сахара или соли. Свежие и сушеные фрукты, орехи в качестве закуски полезнее чипсов и сладких батончиков.

Помочь взрослеющим детям грамотно составить рацион должны родители.

**Вопрос к родителям:** Какое питание необходимо подросткам?

Рацион питания подростков должен быть здоровым и сбалансированным. Он должен удовлетворять потребности детей в энергии. В рацион должны входить фрукты, овощи и крахмальные продукты, а также умеренное количество продуктов, богатых белком, молоко и молочные продукты. Продукты с высоким содержанием жиров, особенно насыщенных жиров, сахара и соли рекомендуется употреблять лишь в небольших количествах.

В силу активного роста и гормональной перестройки подростки испытывают повышенную потребность в белках. Предпочтительнее белки животного происхождения, которые содержатся в мясе, птице, рыбе. Вегетарианство, о котором можно говорить во взрослом возрасте, подросткам категорически противопоказано – следствием может стать железодефицитная анемия.

Нередко подростки испытывают недостаток кальция, что приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и другим нарушениям осанки у школьников, остеохондрозу и остеопорозу – в более старшем возрасте. Основным источником кальция являются молоко, кисломолочные продукты, особенно творог.

В идеале для подростков сохраняется четырехразовое питание. Но очень часто наши дети бегут в школу, не позавтракав, а приедя домой со школы, тут же бегут на занятия в кружки и секции, игнорируя тем самым обед. Задача родителей и состоит в том, чтобы проконтролировать своевременный прием пищи.

Завтрак детей должен обеспечивать 25%, обед - 35-40%, полдник - 15%, ужин - 20-25% от суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии.

*Вопрос к родителям:* Чем Вы кормите ваших детей на завтрак?

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак подаются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (в небольшом количестве) и т.п.

*Вопрос к родителям:* Что предпочитают кушать дети на обед?

Обед, как правило, состоит из закуски, первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно горячее первое блюдо (суп), мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье обязательно давать напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов), целесообразно в обед предлагать детям свежие фрукты.

В рационе питания детей и подростков должны присутствовать молочно-крупяные блюда (каши). Наряду с крупяными гарнيرами в питании используются овощные, в том числе сложные овощные гарниры, картофель. Нецелесообразно давать в день более одного крупяного блюда. Поэтому, если, скажем, каша была на завтрак, на обед и ужин подайте что-нибудь другое.

Полдник состоит из двух блюд - молочного напитка и хлебобулочного или мучного кондитерского изделия (выпечки), а также, желательно, третьего блюда - свежих фруктов или ягод.

Ужин обычно состоит из молочных, крупяных, овощных, творожных и яичных блюд - запеканки, пудинги и т.п.

Непосредственно перед сном можно дать ребенку стакан кисломолочного напитка (кефира, простоквши, йогурта и т.п.) или молока с хлебом, булочкой, яблоком и т.п.

Для того, чтобы Ваш ребенок мог соблюдать режим питания и получать необходимую суточную норму всех жизненно важных для здоровья микроэлементов, ему просто необходимо получать горячее питание в школе.

Я желаю Вам успехов в выборе правильного решения и в помохи своему взрослеющему ребенку сделать правильный выбор в питании и остановиться на тех продуктах и блюдах, которые необходимы ему для дальнейшего развития организма.

## **«Влияние питания на умственное и физическое развитие ребенка в современных условиях»**

**Первое и самое важное правило для родителей – следить, чтобы питание ребенка было сбалансированным, регулярным и разнообразным.** Подростки нуждаются в большем количестве питательных веществ и энергии, чем дети любой другой возрастной группы. Подростковый период характеризуется бурным ростом, к которому иногда добавляется интенсивная физическая активность. И здесь весьма значительными становятся энергетические и пищевые потребности. И несмотря на то, что обычно к этому возрасту пищевые привычки уже сформировались, подростки нередко игнорируют семейные запреты, более частыми становятся приемы пищи вне дома.

Мне бы хотелось Вам напомнить, уважаемые родители, что в 2010/2011 учебном году мы с ребятами работали над проектом «В школе питаться – здоровья набираться», где провели исследование «Как я себя сегодня чувствую». Ребята ежедневно заполняли таблицу по 4 параметрам: настроение; утомляемость; успеваемость; общее состояние - давая оценку «плохо», «хорошо» или «отлично». Выяснилось, что успешнее в учебе те, кто питается в школе. И что самое интересное - за время проведения исследования заболели 5 человек голодных и только 2 человека сытых.(Показать фрагменты презентации проекта, обратить внимание на слайд с выводами.)

Если Вы помните, то итогом работы над проектом стало, создание детьми памятки для родителей о необходимости здорового питания школьника. Был сформулирован вывод о том, что очень важно соблюдать режим питания. Поэтому всем ребятам просто необходимо питаться в школьной столовой.