

Протокол №1
общешкольного родительского собрания в режиме онлайн
«Правильное питание – залог здоровья учеников»

Дата проведения: от 3.09.2021

Режим: дистанционный , ZOOM- конференция

Присутствовало: 24 чел.

Повестка дня:

1. Порядок предоставления горячего питания МКОУ «Фоминичская СОШ» в 2021/2022уч.г.
2. Разъяснительная беседа о здоровом питании. Знакомство с памяткой для родителей «Правильное здоровое питание. Знаете ли вы, что...?»

Ход собрания

1. По первому вопросу выступил директор школы Власов И.Я. :

Уважаемые родители!

С 01 сентября 2021 года по 31 мая 2022 года учащиеся 1-4 классов получают бесплатное горячее питание.

Порядок предоставления горячего питания в школе: Предоставление горячего питания за счет средств бюджета отдельных категорий учащихся 1-11-х классов производится на основании заявления родителей по форме (Заявление родителей на питание) и копий следующих документов:- категория «учащиеся с ограниченными возможностями здоровья» - копия заключения психолого-медико-педагогической комиссии; - категория «учащиеся, получающие образование на дому» - копия заключения медицинской организации; - категория «дети-инвалиды» - копии справки об инвалидности; - категория «учащиеся из малоимущих семей» - справка (уведомление) из отдела социальной защиты населения Кировской районной администрации о назначении государственной социальной помощи. - категория «учащиеся из многодетных семей» - справка установленного образца, которая выдается родителям многодетной семьи отделом социальной защиты населения Кировской районной администрации. - категория «учащиеся, находящиеся в трудной жизненной ситуации»- акт обследования жилищно-бытовых условий семьи, ходатайство классного руководителя.

График питания учащихся в столовой МКОУ «Фоминичская СОШ»

9.15 - 09.35 - завтрак для учащихся 1-6 классов

10.20 - 10.40 - завтрак для учащихся 7-11 классов

12.20 - 12.40 - обед для учащихся 1-6 классов

13.25 - 13.45 - обед для учащихся 7-11 классов

Категории детей, имеющих право на бесплатное двухразовое питание и питание для обучающихся на льготных условиях Перечень категорий учащихся, которые получают горячее питание за счет средств бюджета:

- учащиеся 1-4-х классов обеспечиваются бесплатным горячим питанием (основание: пункт 2.1 статьи 37 № 273-ФЗ);

- учащиеся с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются бесплатным двухразовым питанием (основание: часть 7 статьи 79 № 273-ФЗ)

- учащиеся, получающие образование на дому обеспечиваются продуктовым набором (сухим пайком) (основание: часть 7 статьи 79 № 273-ФЗ, письмо Минобрнауки России от 14.01.2016 № 07-81 «Об осуществлении выплат компенсации родителям (законным представителям) детей, обучающихся на дому»);

- дети-инвалиды обеспечиваются бесплатным двухразовым питанием (основание: часть 7 статьи 79 № 273-ФЗ, письмо Минобрнауки России от 14.01.2016 № 07-81 «Об осуществлении выплат компенсации родителям (законным представителям) детей, обучающихся на дому»);

- учащиеся из малоимущих семей;

- учащиеся из многодетных семей;

- учащиеся, находящиеся в трудной жизненной ситуации. При организации горячего питания школа руководствуется следующими нормативными актами:

Постановление Кировской районной администрации от 23.12.2020 №1400 «О внесении изменений в постановление Кировской районной администрации от 10.08.2020 №844 Об утверждении положения об организации горячего питания учащихся в общеобразовательных организациях муниципального района «Город Киров и Кировский район» (в редакции постановления от 21.09.2020 г. №1035) (

Постановление № 1035 от 20.09.20 изменение в Постановление № 844 от 10.08.2020 "Об утверждении положения об организации горячего питания учащихся в общеобразовательных организациях муниципального района «Город Киров и Кировский район» ;

Главный государственный санитарный врач российской федерации постановление от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (Письмо Минобрнауки России от 14.01.2016 № 07-81 «Об осуществлении выплат компенсации родителям (законным представителям) детей, обучающихся на дому») (

Горячее питание для обучающихся школа организует самостоятельно (работает столовая полного цикла).

2. По второму вопросу выступила зам. директора по ВР Казакова Е.Н., которая предложила родителям памятку: «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. 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.

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, 14-17лет – 2600-3000ккал Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Необходимые продукты для полноценного питания школьников:

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.

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.

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.

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.

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.

Председатель родительского комитета школы:  Филимонова Т.А.