**Родительское собрание по теме «Стакан молока».**

**Учитель: Чурикова С.Н.**

**Предварительная работа:** подбор материала для оформления классного кабинета, для оформления памятки ««СОХРАНИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ. Здоровый образ жизни – это здоровое питание».

**Подготовительный этап**: Опрос учащихся «Что я кушаю в школе и дома », «Моё любимое блюдо»

**Анкетирование родителей по теме собрания:**

А) Считаете ли Вы важным формирование у ребёнка ответственного отношения к питанию?

Б) Считаете ли Вы питание Вашего ребёнка здоровым, сбалансированным?

В) Какова роль родительского примера в формировании привычки правильного питания?

**Оформление:** - плакаты краевой целевой программы «Качество»,

- выставка журналов «Кубанское качество»,

- рисунки детей

**Ход собрания:**

Здравствуйте, уважаемые родители. Сегодня необычное собрание, на Кубани проходит месячник Качества кубанских товаров.

Забота о здоровье детей и их благополучии, наверное, самое главное в жизни любой мамы. Что съел ребенок на завтрак, чем он пообедал и как поужинал – эти вопросы интересуют каждую женщину и добрую половину мужского населения. От того, правильно ли питается маленький человек, зависит его будущая взрослая жизнь. Поэтому, выбирая в магазине продукты питания для своих детей, мы, взрослые, должны быть особенно требовательны и взыскательны по отношению и к производителям, и к продавцам, выступающим гарантом качества и безопасности продукции. Еда в жизни человека занимает важную нишу. Причем для одних это исключительно средство для существования, другие же испытывают наслаждение от вкусной пищи. Другими словами, кто-то ест, чтобы жить, ну а кто-то живет, чтобы есть. Но вряд ли найдется человек, равнодушный к тому, что он употребляет в пищу, и к тому, как выглядит то или иное блюдо. (слайд 2)

Для того, чтобы в товарах на Кубани мог ориентироваться даже ребенок, администрация края предложила качественные товары помечать специальным знаком. Это Знак качества. Посмотрите, как он выглядит. Знак “Качество Кубань” выполнен в виде синей ленты, расположенной по окружности, и двух лент красного цвета – в нижней части знака. В центре – надпись “Качество Кубань”. Знак качества помещен на упаковку товара на самое видное место. Право использовать этот знак имеют только участники краевой программы “Качество”, продукция которых прошла тщательную проверку и заслужила любовь кубанцев. Подделать этот знак практически невозможно.

Товарам со знаком “Качество Кубань” вы можете смело доверять. Поэтому, приобретая товары со знаком “Качество Кубань”, вы делаете правильный выбор: отличное качество и безопасность продукции вам гарантированы. Таким знаком отмечены только кубанские продукты. (слайд3,4)

Во всех школах на Кубани дети, с 1 ноября2012 года , получают вместе со школьным завтраком стакан Кубанского молока.

Молоко – это очень вкусный и полезный продукт, это самый первый из всех продуктов. Который каждый человек употребляет с рождения. В молоке есть все необходимые человеку вещества – белки, жиры, углеводы. В нём есть очень важное минеральное вещество – кальций, который необходим для роста костей и зубов. А ещё в молоке есть белок, важный для здоровья каждого из нас. Много тысяч лет назад молоко считали священной жидкостью и преподносили в дар богам. Для русского народа молоко – символ сытости и благополучия. Всегда в обществе бытовало мнение, что молоко – это источник здоровья. Говоря о пышущем здоровьем человеке, упоминают фразу: «кровь с молоком!». Полезные свойства молока так ценятся и взрослыми и детьми. Все родители пытаются отправить детей летом в деревню, чтобы они пили там парное молоко. При простудных заболеваниях первым делом мы начинаем греть и пить теплое молоко. Как ни странно, молоко для детей может принести еще пользу в стоматологии. Оно помогает при профилактике заболевания кариеса. Молоко насыщает зубы детей кальцием и понижает их чувствительность к его возбудителям. (слайд 5)

Дефицит кальция, который главным образом ребенок получает из молока, может привести к нарушению развития костной ткани детей. Такие нарушения в свою очередь приводят к развитию остеопороза, деформациям костей и переломам. Кроме того, недостаток кальция может привести к кровоточивости десен, кровотечениям из носа, образованию синяков на теле от малейшего удара, развитию судорог и даже сахарного диабета. Но несколько лет назад средства массовой информации пестрели заметками о том, что молоко несет пользу только детям, а взрослому человеку пить его противопоказано. Писалось даже, что женщины обычно полнее мужчин оттого, что употребляют гораздо больше молока и продуктов из него. Аргументация была довольно вялая и слабая, а вот о полезных свойствах молока можно говорить достаточно долго.

Полезные свойства молока: по химической и биологической ценности молоко превосходит все другие продукты, встречающиеся в природе. По современным научным данным, в молоке сосредоточено свыше 200 ценнейших компонентов: 20 аминокислот; более 40 жирных кислот; 25 минералов, молочный сахар – лактоза; микроэлементы; все виды витаминов, известные в настоящее время; другие вещества, необходимые организму для поддержания нормальной жизнедеятельности.

Специалисты по питанию считают, что молочные продукты должны давать 1/3 калорийности суточного рациона. Ученые подсчитали, что двух стаканов молока в день достаточно, чтобы на 30 процентов покрыть потребность взрослого человека в белке, на 50 – в калии и на 75 – в кальции и фосфоре. Пищевая и биологическая ценность молока заключается в том, что: его компоненты хорошо сбалансированы. Они легко усваиваются.

По данным статистики, в настоящее время 98% жителей России, в том числе наше «всё» – школьники испытывают нутриентную и витаминную недостаточность. Минздравсоцразвития констатирует - менее 5 % российских детей, оканчивающих школу, можно считать здоровыми. Среди главных причин этого букета неприятностей фигурирует несовершенство школьного питания во многих учебных заведениях страны, и, в частности, нехватка молока в рационе питания ребят.

Программа «ШКОЛЬНОЕ МОЛОКО» действует во многих странах мира на протяжении уже более 40 лет. В России программа «Школьное молоко» реализуется с 2005 года и на сегодняшний день в ней участвуют 33 субъекта Российской Федерации. Тем не менее, только около 2 млн. школьников из 13,5 млн. регулярно получают высококачественное молоко, поскольку программа реализуется только на региональном уровне.( Слайд 6)

. В результате реализации программы «ШКОЛЬНОЕ МОЛОКО» ожидается совершенствование системы детского школьного питания, оздоровление и укрепление детского организма, снижение детской заболеваемости в большей части учащихся младших классов, а также формирование осознанного отношения к здоровому питанию и здоровому образу жизни. Возможно, многие помнят, что в 80-е годы, ещё при СССР, тоже существовала программа по обеспечению детей молоком. Но все наверное помнят это молоко в стаканах с пенками, которым дети чаще баловались, чем пили его. Следует признать, что это не совсем не та программа, на которую стоит равняться. Совершенно другим примером является молоко "Шпаргалка" от АО "Калория". "Шпаргалка" - молоко очень хорошего качества в дозированной упаковке, безопасной с точки зрения санитарных норм. В состав «Шпаргалки», входит 15 микроэлементов, которые учитывают индивидуальные особенности нашего региона — оно обогащено недостающими в наших климатических условиях витаминами и микроэлементами. Такое молоко дает ребенку все, что недодают его организму природа и родители, которые не всегда имеют возможность покупать все необходимые для нормального питания продукты. В качестве еще одного достоинства «Шпаргалки» можно отметить упаковку, которая делает его употребление безопасным с точки зрения санитарии и гигиены, а также позволяет хранить достаточно продолжительное время вне холодильных камер.

- Выступления родителей на тему «Как я организую питание своего ребёнка».

- Деловая игра «Здоровое питание ребёнка в течении дня». Родители делятся на 3 группы. В течении 10-15 минут составляют дневное меню. Один из группы презентует работу группы. Выбирается наиболее приемлемый вариант.

**Советы родителям. (**слайд7)

1. Утром обязательно покормить ребёнка завтраком.
2. Ввести в ежедневное меню семьи молочные блюда.
3. В выходные дни и каникулы обеспечить детей четырёхразовым здоровым питанием в определённое время.

Исключить вредные продукты.

**Памятка для родителей**

**«Как сформировать у детей навыки здорового питания».**

1. Внимательно относитесь к формированию образно-словесных ассоциаций у детей, особенно касающихся отношения к здоровому питанию.
2. Своим примером показывать правила здорового питания.
3. Для закрепления привычки здорового питания хвала взрослых имеет гораздо большее значение, чем порицание. (слайд8)