

Родительское собрание на тему «"Родителям – о здоровом питании подростков"»

В рамках реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография» в МКОУ «Тиличикская средняя школа» прошли просветительские родительские собрания «Правильное питание – залог здоровья учеников».



Выступающие рассказали родителям о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья, к чему приводит неправильное питание и избыточный вес.

- **Сердечно-сосудистые заболевания.** Здесь выделяются артериальная гипертензия, атеросклероз, хроническая сердечная недостаточность, стенокардия.
- **Патологии костей и суставов.** Сюда относятся деформации скелета, плоскостопие, сколиоз, суставные боли.
- **Эндокринные заболевания.** В случае недостатка инсулина развивается сахарный диабет 2 типа.
- **Пищеварительные заболевания.** В этой группе отмечаются частые запоры, холецистит (хроническое воспаление желчного пузыря), панкреатит (воспаление поджелудочной железы). Из-за жировых отложений в печени развивается липидный гепатоз.
- **Психические заболевания.** В этой категории осложнениями являются нарушение сна, синдром ночного апноэ (расстройство дыхания), психосоциальные расстройства.

Познакомили с принципами здорового питания

Принципы здорового питания:

1. Ежедневно, в организм должно поступать необходимое для поддержания сил количество белков, углеводов и жиров.
2. В рационе должны присутствовать витамины и микроэлементы.
3. Нежелательно употреблять вредные продукты и напитки.
4. Размер порций не должен превышать размер кулака.
5. Употребляемые продукты должны быть свежими и качественными.



Такие беседы формируют у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья, воспитывают ответственное отношение к здоровью детей.

Заместитель директора школы по воспитательной работе Л.В. Слипец