**Протокол № 1**

**бракеражной комиссии в КГУ «Астаганская начальная школа»**

**от 10 октября 2022 г.**

**ПОВЕСТКА ДНЯ:**

1.Лекторий «Здоровое питание».

/Григорьева М.Г.

2. Беседа « Правильное питание в нашей жизни. О соблюдении учащихся санитарных норм в столовой »/повар-ТуяковаА.С.

3. Родительский лекторий «Правильное **питание** – залог здоровья!»./ Пономаренко.Е.Г./

**1. Слушали:**

Григорьева М.Г. - проинформировала, что 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. Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании, как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания обучающихся 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.

**2. Слушали**

**Туякову А.С.** рассказала о профилактике правильного питания в нашей жизни. Без нее наше функционирование не было бы возможным. Пища, поступающая в организм используется как строительный, энергетический и регуляторный материал.

Питание влияет не только на вашу фигуру, но и здоровье

К радости повседневной жизни, несомненно, можно отнести еду. Стоит помнить, что хорошо сбалансированная диета, это основа успеха. Часто, однако, из-за отсутствия времени, желания, мы ограничимся для баров-закусочных или замороженных блюд.

К сожалению, ведение такого образа жизни не способствует здоровью, поэтому стоит помнить о нескольких правилах, связанных с правильным питанием.

I. Завтрак в системе правильного питания.

II. Чаще, но меньше - главный принцип в системе правильного питания.

III. Не перекусывай.

IV. Воды никогда не бывает много.

V. Употребление рыбы.

VI. Продукты, богатые белком.

Учащимся тщательно мыть руки, соблюдать дистанции, обрабатывать руки антисептиком.

**3. Слушали**

Пономаренко Е.Г, выступила с информацией о здоровье семьи. В основе здоровья, несомненно, лежит здоровое рациональное питание. В семье здоровье начинается именно с того, что мы едим. Какие вещества поступают в наш организм и кровью разносятся ко всем органам, так и работать будет каждая система нашего организма. Старайтесь, чтобы хотя бы дома (на работе, в школе мы не можем употреблять на все 100% правильную пищу) готовить полезную еду, которая обеспечит всех членов вашей семьи энергией, полезными веществами, витаминами. Старайтесь питаться не менее 4-х раз в день, не перекусывайте на ходу. Обходите стороной фастфуды и любую быструю еду. Включайте в рацион своей семьи каши, кисломолочные продукты, овощи, фрукты, ягоды, зелень, орехи, сухофрукты, мясо и рыбу.  Ограничьте употребление кондитерских изделий. Не переедайте, но и не голодайте. В периоды эпидемий и холодную сырую погоду большое внимание уделяйте профилактике и включайте в рацион лимоны, чеснок, клюкву, шиповник. Этим, вы сохраните здоровье семьи и убережете своих близких от простудных заболеваний. Здоровье семьи во многом зависит от нас с вами. Давайте не будем разрушать его своими руками.

**Решили:**

1. Григорьевой М.Г.

1.1. сформировать правильное питание у школьников и привить верные навыки и стереотипы в питании.

2.Туяковой А.С.

1.1. проинформировать учащихся о правилах, связанных с правильным питанием. Следить за соблюдением учащихся всех санитарных норм (тщательно мытьем рук и обработки антисептиком )

3. Кл руководителям.

1.1. проводить через классные часы и родительские собрания о пропаганде здоровья семьи и о здоровом питании.

Председатель

Бракеражной комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_Ертаева А.К