**Доклад на родительском собрании:» О правилах здорового питания»**

**Добрый день, уважаемые родители! Сегодня мы поговорим о правилах здорового питания у учащихся с ОВЗ.**

    Многие знают, что для полноценного роста и развития детей им необходимо ежедневное сбалансированное питание. В период активного роста у подростков продолжают формироваться мышечная и костная системы. Поэтому так важно, чтобы продукты питания содержали белки и микроэлементы. У детей с ОВЗ, в связи с их основным заболеванием, часто возникают нарушения в питании.

Особое внимание следует уделить таким проблемам питания как:

* Несоблюдение режима питания
* Отсутствие аппетита
* Неконтролируемый повышенный аппетит
* Отказ от пищи, следуя веяниям моды на похудение
* Увлечение так называемой «нездоровой пищей» (чипсы, сухарики, фаст-фуд).

        Часто в течение дня школьникам необходим дополнительный перекус для подкрепления организма. И здесь очень важно, чтобы эта еда приносила пользу.

       Отдельно стоит отметить, что лица с ОВЗ, имеющие множественные нарушения ментальной сферы нередко страдают от излишнего веса. Это происходит от повышенного аппетита и отсутствия чувства насыщения. У этой проблемы могут быть различные причины. Такие как нарушения обмена веществ, сбои гормональной системы в пубертатном периоде, результаты приёма медикаментозных препаратов, а также нарушения пищевого поведения. На многие из перечисленных факторов повлиять сложно. Педагоги со своей стороны могут только порекомендовать родителям обучающегося обратиться к педиатру или лечащему врачу за консультацией по питанию.

 Но есть и другая крайность – ребёнок или подросток может увлечься модой на худобу и довести себя таким образом до тяжёлой степени анорексии. Иногда это происходит потому, что ребята с ОВЗ более внушаемы. В подростковом периоде психика ребёнка острее реагирует на замечания или насмешки по поводу внешности или фигуры. Конечно, в каждом частном случае важно доверительное общение в семье, а в школе может помочь педагог-психолог, служба сопровождения.

Итак, помочь преодолеть эти трудности может соблюдение нескольких правил.

**Для того, чтобы организовать правильное питание ребёнка, нужно соблюдать несколько важных правил:**

1.Питание школьника должно быть разнообразным.

2.Питание ребёнка должно быть регулярным.

3.Питание ребёнка должно восполнять его ежедневные траты энергии.

**Организация питания в школе**

 В школе организовано 2-х разовое горячее питание школьников всех классов. Важно чтобы режим питания учащихся не нарушался и вне школы.

    Меню в школьных столовых составляется с учётом возрастных потребностей учащихся в белках, жирах и углеводах. Обращается особое внимание на употребление сезонных фруктов и овощей, содержащих в себе витамины и микроэлементы.

**Пути решения основных проблем с питанием у учащихся с ОВЗ.**

* Повысить аппетит у ребёнка можно с помощью украшения готовых блюд. Например, украсив обыкновенную кашу цукатами из фруктов или изюмом, можно привлечь внимание ребёнка к полезному завтраку.
* Решить проблему с режимом питания учащихся помогает школа. В уставе прописаны ежедневное время завтраков и обедов. Важно продолжать соблюдать режим питания дома в выходные дни и на каникулах.
* Если подросток не ест, поскольку боится располнеть, нужно обратиться за помощью к специалистам (психологи, эндокринологи).

Родители и педагоги не устают повторять, какой вред несёт в себе увлечение «фаст-фудом». Эта проблема решается совместно с родителями. Если положить ребёнку в контейнер фрукты, орехи или полезный бутерброд, то в группе продлённого дня или во время перемены он сможет перекусить. Совместное приготовление в семье обедов и ужинов постепенно приучит ребёнка к культуре здорового питания.

Проблема с увлечением так называемой «вредной едой» может решаться только общими усилиями семьи и школы.

      В школе ежегодно проводятся так называемые «Недели здоровья», конкурсы рисунков, флэш-мобы и другие мероприятия, посвящённые здоровому образу жизни и в том числе здоровому питанию; на них ребятам в игровой форме рассказывают о важности правильного питания. Чем раньше у ребёнка сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, о правильном питании, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом.

 Пропаганда рационального питания в школе и семье, личный пример учителей и родителей поможет создать здоровое поколение.

 **Благодарю за внимание!**