

Реализация проекта «Здоровое питание»

Свою беседу с вами я начну со слов Сократа которые вы видите на слайде

Слайд №1

«Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы»

Сократ



Здоровье - это первая и важная потребность человека, когда человек здоровый он трудится в полную силу, если вы здоровы вы и учитесь, занимаетесь спортом, своими делами, не пропускаете уроки, если приболели, то и учеба на ум не идет.

Если вы здоровы – то это счастье вашей семьи, но и будущее нашего народа.

Слайд №2



Наше правительство разработало много нормативных документов связанных со здоровьем подрастающего поколения, одним из них является Закон «Об образовании Российской Федерации» в статье 41 этого закона «Охрана здоровья обучающихся» в части 2. пункт 1.

прописано «Охрана здоровья обучающихся» включает в себя: «Организацию питания обучающихся».

Вот сегодня я вас хочу познакомить с организацией питания в нашей школе.

Слайд №3



Для нормального функционирования организма, особенно в период роста и развития. (а вы растете и развиваетесь, вам необходимо питаться правильно)

У нас в школе питание полноценное, сбалансированное, что является важнейшим условием.

Вы большую часть времени проводите в школе, все это сопровождается повышенными умственными и физическими нагрузками, поэтому вам- питаться необходимо горячим завтраком.

Слайд №4



Питаться в течении дня вы должны (примерно через каждые 4-5 часов) Если вы будете придерживаться примерного интервала, регулярно принимать пищу, то это будет способствовать наилучшему усвоению продуктов, также являться

важнейшей составляющей правильного питания.

Если нарушить питания в этот период, то это может стать причиной хронических заболеваний и задержек в развитии.

Слайд №5



В школе разработано и применяется 20-дневное цикличное меню (по сезонам зима-осень, весна-лето) которое утверждает организатор питания, согласовывает директор школы.

Ежедневно в обеденном зале вывешиваем утвержденное меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий.

Такое же меню вы и ваши родители можете увидеть на сайте школы.

При составлении меню мы учитываем:

- рациональное распределение пищи в течение дня, ее химический состав, пищевая энергетическая ценность (калорийность), витамины, минеральные элементы.

Слайд №6



Что же такое калорийность???

Слайд №7



Слайд №13





Хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи).

Слайд №16



Основное внимание при организации питания уделяем использованию в питании ассортимента продуктов с обязательным включением овощей, фруктов, соков, зелени.

Слайд №17



Важное значение имеет и присутствие в рационе питания продуктов - источников кальция, (для чего нужен кальций??) он необходим для нормального роста и развития костной ткани.

Если кальция недостаточно в организме это приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки.

Слайд №18



Естественным источником кальция являются молоко и кисломолочные продукты. (поэтому их обязательно нужно использовать в пищу)

В связи с увеличением объема крови и мышечной массы значительно увеличивается потребность организма в железе (железосодержащие продукты - мясо, гречка и т.д.).

Для того чтобы ваш организм получал достаточное количество витаминов вам необходимо питаться горячим завтраком, а не экспресс-завтраком.

Отпуск горячего питания вам в школе организован по классам на переменах, продолжительностью не менее 20 минут, в соответствии с режимом учебных занятий.

За каждым классом в столовой закреплены определенные обеденные столы

Слайд №19



Пища является источником энергии и пластического материала, необходимых для нормального роста и развития организма.

Слайд №20 - Стоимость питания

В школе определена стоимость питания школьников утверждена органов управления Наблюдательным советом



В школе организован контроль за организацией питания, это бракеражная комиссия, родительский контроль и контроль общественности.

Слайд №21



Здоровое питание — наш путь к красоте, здоровью и долголетию.

Слайд №22 - Знаменитая английская пословица гласит:



«Съедай хотя бы одно яблоко в день - и ты забудешь дорогу к врачу».

Питайтесь правильно, и результаты не заставят себя ждать

Анкета для детей

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким

2. Назови 3-4 своих любимых продуктов

3. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?

4. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

Фрукты

Орехи

.....

Бутерброды

Чипсы.....

Шоколад/конфеты

.....

Булочки/пирожки

Печенье/сушки/пряники/вафли.....

Другие сладости

Другое

Анкета для детей

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким

2. Назови 3-4 своих любимых продуктов

3. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?

4. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

Фрукты

Орехи

.....

Бутерброды

Чипсы.....

Шоколад/конфеты

.....

Булочки/пирожки

Печенье/сушки/пряники/вафли.....

Другие сладости

Другое

Анкета для детей

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким

2. Назови 3-4 своих любимых продуктов

3. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?

4. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

Фрукты

Орехи

.....

Бутерброды

Чипсы.....

Шоколад/конфеты

.....

Булочки/пирожки

Печенье/сушки/пряники/вафли.....

Другие сладости

Другое