

В соответствии с письмом Министерства образования и науки Республики Хакасии от 13.11.2022 № 100-11030 в «Новомихайловской СШ» были проведены уроки о здоровом питании школьников с 21.11 по 25.11 2022.

Рассмотрено было десять тем:

№1 Что такое здоровое питание?

№2 Основные пищевые вещества, входящие в продукты питания?

№3 Витаминная и минеральная азбука?

№4 Полезные группы продуктов?

№5 Овощи и фрукты-незаменимые продукты?

№6 Организму нужна вода?

№7 Какие продукты должны пить дети?

№8 Какие продукты и блюда не должны присутствовать на столе у детей?

№9 Культура приема пищи?

№ 10 Секрет чистых рук?

Ребята с удовольствием прослушали лекции и беседы о здоровом сбалансированном питании.

Ответственное лицо по организации питания Катцина Н. В. воспользовалась занятиями, брошюры были размещены на сайте «Федерального центра мониторинга обучающихся» <https://фцмпо.рф/>.

Аналогичные материалы были сброшюрованы и размещены в уголке по питанию.



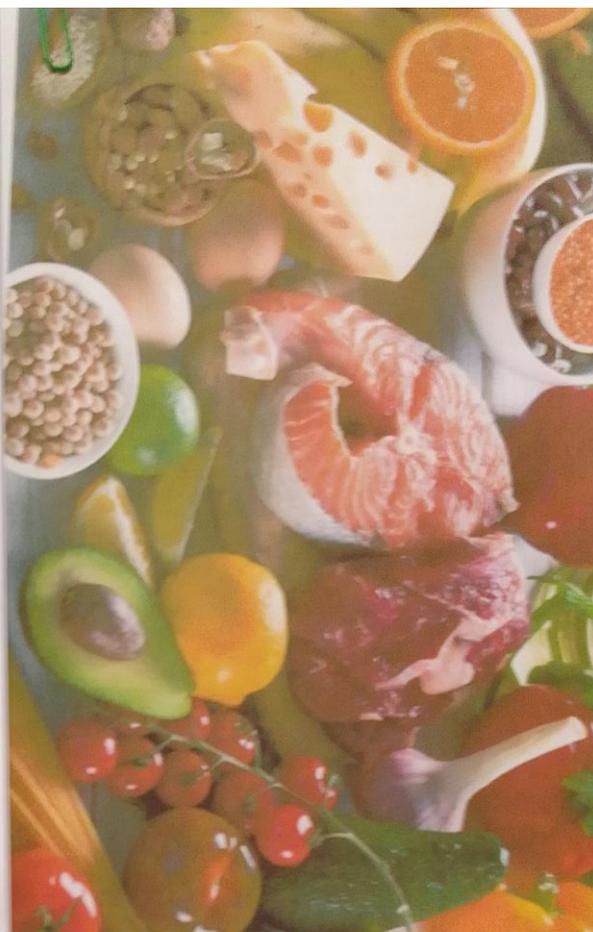




УРОКИ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ



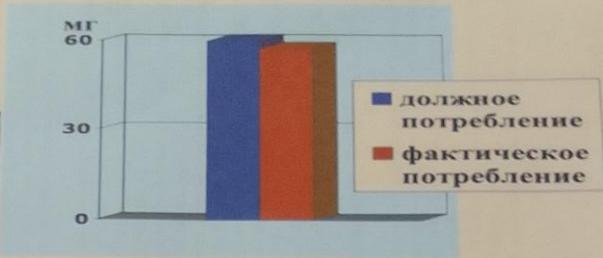
Москва, 2022 г.



Пища должна
быть
разнообразной.
Одни продукты
питания помогают
человеку расти,
другие придают
много сил и
бодрости, третьи
усиливают
защитные силы
организма,
помогают бороться



Овощи, фрукты, ягоды, зелень - основной источник Витамина С



Рекомендуемые нормы потребления:

- овощи свежие, зелень 320 г (в сутки);
- картофель- 188 (в сутки);
- Фрукты, плоды свежие -185 (в сутки).

Витаминизация третьих блюд



Чистота- залог здоровья!

А чтобы мне
здоровым быть,
Буду руки
с мылом мыть
До еды, после прогулки,
Если я к врачу ходил,
Чтоб микробы
вместе с булкой
И с борщом
не проглотил.



ТИПЫ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ



6 полезных для здоровья напитков



Вода
Выводит токсины из организма



Клюквенный морс
укрепляет иммунитет, помогает при простуде



Компот
содержит комплекс витаминов



Гранатовый сок
Нормализует работу сердца и сосудов



Мятный чай
Успокаивает, облегчает головные боли



Яблочный сок
полезен для печени и почек

ТИПЫ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ



6 полезных для здоровья напитков



Вода
Выводит
токсины из
организма



Клюквенный морс
укрепляет
иммунитет,
помогает
при простуде



Компот
содержит
комплекс
витаминов



Гранатовый сок
Нормализует
работу сердца
и сосудов



Мятный чай
Успокаивает,
облегчает
головные боли



Яблочный сок
полезен
для печени
и почек

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

TABELLA NUTRIMENTIVA

A BETA CAROTEN	
B1 BETA CAROTEN	
B2 BETA CAROTEN	
B6 BETA CAROTEN	
B12 BETA CAROTEN	
C BETA CAROTEN	
D BETA CAROTEN	
E BETA CAROTEN	
K BETA CAROTEN	

ПОЛЕЗНАЯ ЗАМЕНА ВРЕДНЫМ ПРОДУКТАМ

МОРОЖЕНОЕ
Содержит: кальций, триптофан

ПИВО
Содержит: витамины группы калий, фосфор, медь, железо, цинк

КОФЕ
Содержит: аминокислоты, витамины B1, кальций, магний, натрий, калий, фосфор, железо

КОЛБАСА
Содержит: жиры

ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ
Содержат: калий, натрий, фосфор, кальций, железо, цинк

Правила приёма пищи

1. Принимать пищу четыре раза в день.
2. Соблюдать норму питания: недоедание, как и переедание, одинаково вредно.
3. Распределять суточную норму продуктов так: большая часть — в обед, завтрак немного больше ужина. Самым легким должен быть полдник.
4. Промежутки между едой должны составлять около 4 ч.
5. Не рекомендуется есть в промежутках между приемами пищи, особенно сладкое - это снижает аппетит и ухудшает пищеварение.
6. Наибольшее количество энергии тратится, когда человек выполняет работу, поэтому мясные, рыбные, бобовые блюда должны употребляться за завтраком или обедом, а на ужин оставлять молочные, овощные блюда, которые быстро и легко усваиваются.
7. Есть нужно спокойно, тщательно пережевывая пищу.
8. В любое время года необходимо заботиться о том, чтобы пища была разнообразной, питательной, богатой витаминами.