

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №30 имени Героя Советского Союза Александра Александровича Сереброва пгт. Новомихайловский МО Туапсинский район

Социальный проект «Школьная столовая – это вкусно и полезно!»



Проект подготовила
учитель математики,
классный руководитель 6б класса
Третьякова Марина Юрьевна
В проекте принимали участие
ученики 6 б класса

Оглавление

<i>Введение.....</i>	<i>2</i>
<i>Глава1. Школьная столовая.....</i>	<i>5</i>
<i>Глава 2. Организация питания в школе.....</i>	<i>5</i>
<i>Глава 3. Формирование правильного пищевого поведения, воспитание культуры питания и ответственности за свое здоровье.....</i>	<i>7</i>
<i>Заключение.....</i>	<i>7</i>
<i>Приложение 1.....</i>	<i>8</i>
<i>Приложение 2.....</i>	<i>9</i>
<i>Приложение 3.....</i>	<i>13</i>
<i>Приложение 4.....</i>	<i>13</i>

ВВЕДЕНИЕ

Идея проекта: улучшение условий организации и сбалансированности рационов полноценного школьного питания обучающихся для повышения общего уровня здоровья детей и подростков.

Авторы и исполнители проекта: учащиеся 6 б класса, классный руководитель Третьякова М. Ю.

Участники проекта: педагоги и учащиеся 5-11кл. МБОУ СОШ № 30, работники столовой.

Актуальность проекта: одним из важнейших факторов формирования здоровья подрастающего поколения является питание. На сегодняшний день в России проблема питания школьников приобретает все более серьезное значение. Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Организация полноценного горячего питания является сложной задачей. Одним из важнейших звеньев служит разработка меню школьных обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Разработка сбалансированных рационов зависит от местных традиций питания, экономических возможностей района, особенностей организации питания и других факторов.

Цель проекта: улучшение условий организации и сбалансированности рационов полноценного школьного питания обучающихся для повышения общего уровня здоровья детей и подростков, а также профилактики заболеваний.

Задачи:

1. Расширение ассортимента предоставляемого школьникам питания.
2. Воспитание культуры питания и ответственности за своё здоровье у детей и подростков.
3. Повышение статуса школьной столовой за счёт организации двухразового питания детей и подростков.
4. Организация проведения мониторинга среди родительской общественности и учащихся «Удовлетворённость школьным питанием».



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**
модернизации
школьного
питания

Календарь проекта

1. Изучение условий для осуществления проекта.(2-9.09.2021г.)
2. Анализ уровня питания в школьной столовой.(16-23.09.2021г.)
3. Съёмки и монтаж рекламного видеоролика.(30.09-14.10.2021г.)
4. Подготовка и выступление на классных часах.(14.10-14.11.2021г.)
5. Мониторинг «Удовлетворённость школьным питанием».(1.05-14.05.21;15.11-15.12.2021г.)

Изучение сущности проблемы и реализация проекта

Социологи: Ачох А., Волчкова В., Кирьянов Н., Белокобыльский Ф.

Произвели социологический опрос среди учащихся 5^x-11^x классов на предмет удовлетворённости школьным питанием. При опросе мы учитывали следующие факторы: качество приготовленных обедов, ассортимент столовой и буфета, сбалансированность, польза продуктов питания, витаминизированность. Результаты социологического опроса представлены в диаграммах (см. **Приложение 1**)

Лекторы: Символокова А., Тарзян М., Джавахиди М., Ланшаков В.

Подобрали текстовый материал о правильном рациональном питании. Выступили с сообщениями на классных часах в 5А, 5В, 6А, 6Б, 6В, 7А, 7Б, 7В, 8А, 8Б, 8В классах. (см. **Приложение 2**)

Редакторы: Федоров И., Чиркин О., Емельянов Д., Рамазанов А.

Создали презентацию к выступлению на классных часах о правильном питании, выпустили информационные листы о здоровом и правильном питании человека. Сопровождали выступление лекторов на классных часах. (см. **Приложение 3**)

Операторы Маевская В., Муравьева М., Раменская С.и **актеры** все учащиеся 5Б класса.

Глава 1. Школьная столовая

В столовой МБОУ СОШ № 30 имеются оборудованные помещения необходимые для работы.

Питание учащихся организовано согласно рекомендациям и нормативным документам: СанПин 2.4.2.2821-10 рекомендуемые среднесуточные наборы для питания детей 7-11 и 11-18 лет. Методические рекомендации; примерные меню горячих школьных обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных общеобразовательных учреждениях. Ежедневно ведётся брокеражный журнал сырой и готовой продукции, журнал осмотра сотрудников столовой, журнал С-витаминизации.

Безукоризненная чистота и опрятность в кухне - важнейшее условие, от выполнения которого в значительной мере зависит качество приготовляемой пищи. Уборку кухни проводят согласно принятых правил. Здесь имеется необходимая документация: инструкция по охране труда с кухонной электроплитой, инструкция по охране труда при кулинарных работах, режим мытья кухонной посуды, режим мытья стеклянной посуды, режим мытья столовых приборов и столовой посуды и др.

Глава 2. Организация питания в школе

На сегодняшний день в МБОУ СОШ № 30 обучается 769 человек.

Питанием охвачено 495 учеников, 30 учителей

Время питания учащихся установлено расписанием, которое составлено в соответствии с учебной нагрузкой.

Под руководством классных руководителей, в школе организовано дежурство учащихся по столовой, что способствует развитию навыков самообслуживания, эстетики и гигиены.

Школа располагает большим и уютным помещением столовой. Очень важной составляющей является интерьер обеденного зала, который постепенно преобразуется в лучшую сторону. На столах появились салфетницы и скатерти.

Раньше, когда вопрос о школьном питании не стоял так остро, как сегодня, когда на первое место ставились другие вопросы, меню не было таким разнообразным и полноценным, каким хотелось бы. **(Приложение 1)**

Сегодня меню, предлагаемое в школьной столовой должно отличаться разнообразием блюд и содержать весь необходимый по калорийности и содержанию витаминов набор продуктов для детского питания. Формирование меню основывается на ряде положений науки о питании, с учетом особенностей детского организма.

Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры

и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.



Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При

основных пищевых веществ.

С целью обеспечения учащихся полноценным сбалансированным горячим питанием нами разработано примерное циклическое меню, в котором учитывается энергетическая ценность блюд. Примерное циклическое меню составлено на две недели, чтобы разнообразить ассортимент блюд, кроме этого оно разрабатывается по сезонам года для школьных завтраков и обедов.

Таким мы хотим видеть меню после полного внедрения нашего проекта. (Приложение 2)

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного



функционирования и развития детского организма.

Продукты, богатые витамином А: морковь , сладкий перец, зеленый лук, щавель, шпинат, зелень , плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты-источники витамина С: зелень петрушки и укропа , помидоры, черная и красная смородина , красный болгарский перец, цитрусовые, картофель .

Витамин Е содержится в следующих продуктах: печень , яйца , овсяная и гречневая крупы .

Продукты, богатые витаминами **группы В:** хлеб грубого помола , молоко , творог , печень , сыр , яйца , капуста, яблоки, помидоры , бобовые .

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.



Глава 3. Формирование правильного пищевого поведения, воспитание культуры питания и ответственности за свое здоровье

Важно помнить, что при воспитании культуры питания и ответственности за своё здоровье школьники должны знать и принимать для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате совместной работы родителей, учителей и самого ребёнка. В условиях школы питание наравне с оздоровительным фактором имеет большое воспитательное значение. Именно в школьном возрасте, когда активно формируются привычки, наибольшее значение имеет воспитание навыков рационального питания. В последнее время среди определенной категории школьников стало совсем «не модно» есть кашу, суп, котлеты, кисель и прочие продукты, составляющие основу принципов здорового питания. В этой ситуации важна кропотливая работа родителей и педагогов. Необходимо убедить детей в том, чтобы они не употребляли в пищу вредные продукты, навязанные нам западной системой «быстрого питания». В нашей школе проводится разнообразная систематическая работа.

- Тематические классные часы: «Питание и здоровье», «Моё питание - здоровье моего организма», «Скатерть-самобранка», «Правильно питаться - хорошо заниматься», «Режим дня» и т.д.
- Конкурсы рисунков «Моя школьная столовая», «Мой рацион».
- Творческие проекты по технологии «Здоровое питание».
- Родительские собрания.

Ежегодно в нашей школе проводится мониторинг среди родительской общественности и учащихся «Удовлетворенность школьным питанием». По результатам опроса можно отметить положительную динамику работы школьной столовой

Как это ни банально, но нет более важной задачи для родителей, чем выработать у ребенка привычку питаться здоровой домашней пищей и не допускать употребления вредного для здоровья фаст-фуда. Дело родителей и учителей - проследить за тем, чтобы дети привыкли к нашей традиционной и здоровой пище.

Заключение

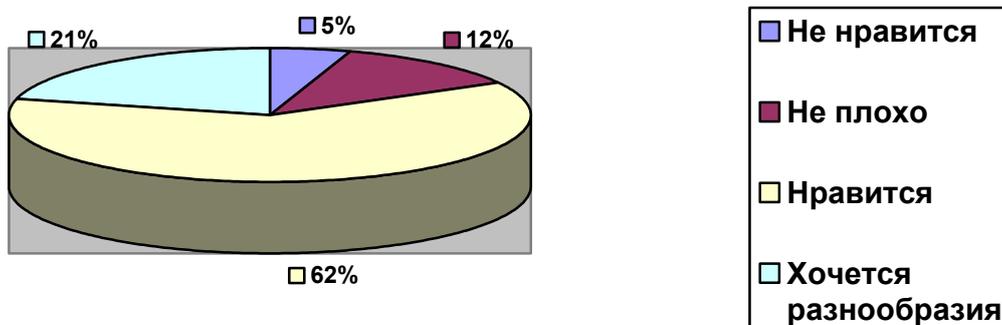
Реализация школьного проекта обеспечит:

1. Сбалансированный рацион питания с учетом всех гигиенических требований и рекомендаций.
2. Формирование правильного пищевого поведения, воспитание культуры питания и ответственности за свое здоровье у детей и подростков.
3. Улучшение здоровья школьников, благодаря повышению качества школьного питания
4. Обеспечение доступности двухразового школьного питания.
5. Расширение ассортимента школьной столовой и буфета.

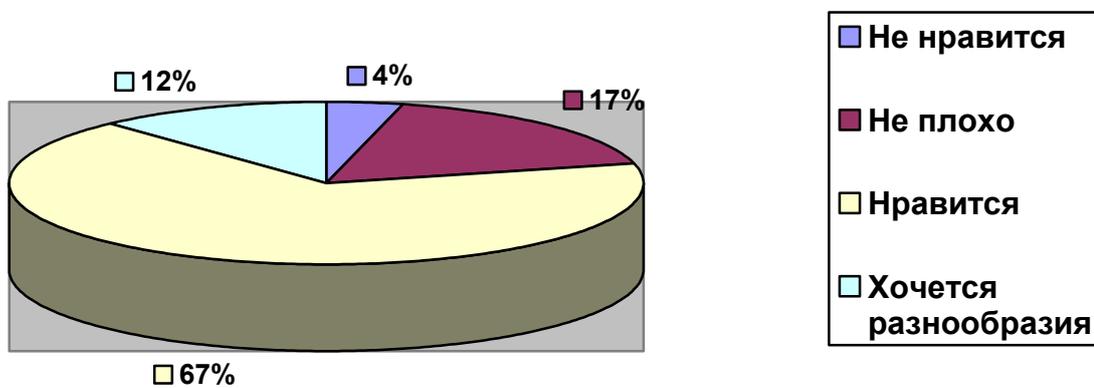
Чтобы принципиально изменить к лучшему сложившуюся ситуацию одной заменой оборудования не обойтись. Необходимо комплексное решение проблем в этой сфере, учитывающее и медицинские, и правовые, и социальные, и финансовые и технологические аспекты. Причем, чем больше денежных средств будет выделяться на питание наших детей, тем интереснее и привлекательнее будут становиться школьные завтраки и обеды.

Здоровый человек нужен семье, обществу, России. Здорового любят все. Быть здоровым - тяжелый каждодневный труд, но трудиться надо.

Приложение 1
Результаты социологического опроса
Удовлетворенность школьным питанием май, 2021



Удовлетворенность школьным питанием, ноябрь 2021



Приложение 2

Выступление на классных часах в 5-8 классах

План классного часа:

- I. Провоцирующая ситуация «Закажи блюдо».
- II. Мини-лекция «Вредная пятерка».
- III. Интерактивная беседа по теме «Что вредно и что полезно».
- IV. Игра «Полезная десятка».
- V. Работа в группах по теме «Простые рецепты».
- VI. Заключительное слово.
- VII. Подведение итогов (рефлексия).

Ход классного часа:

I. Провоцирующая ситуация «Закажи блюдо»

Ребята, вы знаете, что некоторые кафе доставляют обеды прямо в офис. Представьте себе, что каждый из нас может сейчас тоже заказать себе обед, и нам привезут его прямо в класс. Только нужно указать точное количество порций. Платить за еду не нужно - у кафе сегодня праздничная акция. А вот и меню - выбирай, что хочешь (читает список блюд) Выбирайте поскорее, а (имя) будет записывать, сколько порций нужно заказать.

Ой, ребята, вижу, что у многих тут разыгрался аппетит, но вынуждена просить у вас прощения - это была всего лишь провокация. И затеяна она была только с одной целью: проверить, отдадите ли вы предпочтение самым вредным продуктам питания. Пять таких продуктов скрывались среди этих замечательных блюд. Вот эти продукты (обводит мелом названия вредных продуктов). И, как оказалось, все вы клюнули на провокацию и выбрали-таки эти продукты! Эти продукты несовместимы со здоровым образом жизни.

II. Мини-лекция «Вредная пятерка»

Вот что я прочитала в газете «Аргументы и факты». Врачи-диетологи всего мира выявили наконец пятерку самых вредных для человека продуктов. Мы их поместили в табличку «Вредная пятерка».

(Помощница прикрепляет табличку к доске.)

Классный руководитель (читает и комментирует).

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие.

Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.

2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие шоколадные батончики. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.

4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!

Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные конфеты, мэйбоны, чупа-чупсы, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки, пиво и множество других пищевых изделий. Во всех этих продуктах очень много химии: заменителей, красителей, растворителей. Действие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много такой пищи, организм постепенно привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты или головокружений. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь. Самое печальное, что именно эти вредные продукты и продаются в нашей школьной столовой. Но есть и обнадеживающие известия. Недавно все газеты напечатали новость: в московских школах скоро запретят вредные продукты: сладости, газировку и чипсы. Детей будут кормить рационально. Надеюсь, что во всех школьных столовых скоро не будет этих продуктов.

Ребята, мне все-таки не дает покоя один вопрос: многие из вас знают о вреде этих продуктов, но почему же вы так упорно их покупаете?

Примерные ответы детей:

- Это вкусно, не надо разогревать, готовить.
- Это все реклама: с утра до вечера нас призывают есть эти батончики, чипсы, пить эту воду...
- Красивая упаковка, да и вкусно.
- Когда ешь, чувствуешь себя крутым, современным, как в рекламе.
- От шоколадного батончика, например, прибавляются силы...

Получается, что все вы – просто несчастные жертвы рекламы. Но вы же знаете, что наносите непоправимый вред своему здоровью! В младших классах вам говорили о правильном питании. Давайте вспомним самое главное.

- На какие 3 большие группы подразделяются продукты питания? (Белки, жиры, углеводы.)

- Что еще нужно для здорового питания? (Нужны витамины, минеральные вещества.)

- Сейчас модны разные диеты: картофельная, мясная, молочная, ореховая. Люди налегают на что-то одно и зарабатывают себе целый букет заболеваний. Как это можно объяснить? (В этом продукте не хватает микроэлементов, витаминов, других веществ, которые есть в других продуктах. Еда должна быть разнообразной.)

- Что значит рациональное питание? (Рациональное значит правильное, разумное.)

- Что такое баланс? (Равновесие.)

- Согласны ли вы с шуткой, что сбалансированное питание - это чипсы в правой руке и чипсы в левой? (Нет, не согласны.)

- Что же означает сбалансированное питание? (В пище должно быть уравновешено содержание различных веществ.)

- Для чего нужно употреблять сырые овощи и фрукты? (Грубая растительная пища улучшает работу всей пищеварительной системы.)

- Как соблюдать режим питания? (Нужно есть в определенное время, на ночь не передать.)

- К чему приводит неправильное питание? (К ожирению, болезням желудка, кишечника, печени.)

Прочитайте эпиграф к нашему классному часу. Это слова Агаты Кристи (читает): «Как желудок влияет на мозговые извилины!» Согласны ли вы с английской писательницей? (Дети высказываются.)

Оттого, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие. Правильное питание - это важнейшее условие здорового образа жизни.

Конечно же, большую часть времени вы проводите в школе, поднимите руки те, кто питается в шк.столовой? Нравится ли вам пища, приготовленная в столовой? Скажите, а зачем нам необходимо питаться в школе? Совершенно верно-горячее питание во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания вашего здоровья и способности к эффективному обучению. Вот как происходит организация питания в столовой

IV. Игра «Полезная десятка»

Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты? Предлагаю вам игру. Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте угадать, о чем идет речь.

1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечно-сосудистой системы. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? (Яблоки.)

2. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени,

фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства это овоща не пропадают даже при термической обработке. (Лук.)

3. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого он наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. (Чеснок.)

4. Этот оранжевый корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. (Морковь.)

5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен он также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салатах, начинках для теста, в кондитерских изделиях. (Грецкий орех.)

6. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии - 92 кг в год. А в России - только 15 кг. (Рыба.)

7. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов. Его вам дают в столовой 3 раза в неделю. (Молоко.)

8. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей. (Мед.)

9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. (Бананы.)

10. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, белый. Но сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, что именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков. (Зеленый чай.)

Вот вы и угадали всю «полезную десятку». Вот она перед вами (читает).

Эти продукты должны быть у всех на столе. Но это не значит, что нужно питаться только ими. В употреблении любого продукта нужно знать меру, учитывать свой возраст. Нужно также обращать внимание на качество продукта, степень его свежести. Ведь даже самым полезным продуктом можно отравиться.

Послушайте небольшие рекомендации питания

V. Работа в группах по теме «Простые рецепты»

Все вы теоретически знаете правила питания. Но не всегда их выполняете. Предпочитаете питаться всухомятку, бутербродами, вместо того чтобы разогреть или приготовить самим какое-нибудь простое, полезное блюдо. Сейчас мы поработает в группах. Проверим, знаете ли вы рецепты таких блюд? В начале - короткая история одного восьмиклассника Сергея.

Его родители срочно уехали на три дня в деревню, чтобы помочь бабушке после операции. А Сергей вместе со своим младшим братом, первоклассником Алешей, остался на хозяйстве. В первый день братья дружно уплетали яйца: вареные, жареные, сырые. А уже на

потребовал нормальной еды. Сергей обследовал кухню. Готовой еды не было, и он почему-то вспомнил фразу о «костлявой руке голода». Но потом ободрился: в холодильнике было полно всяких продуктов: мясо, молоко, масло, сметана, крупы, картошка, морковь, лук, капуста... Сергей взял свой телефон, набрал список продуктов, приписал внизу текст: «Народ, срочно нужны простые рецепты нормальной здоровой еды!» и отправил sms-ки шести своим друзьям. В роли друзей у нас сейчас выступят 6 групп (дети, сидящие за тремя соседними партами в одном ряду). Предложите Сергею, что можно приготовить из этих продуктов, опишите сам процесс приготовления. На это дается всего лишь 10 минут.

(Включается музыка, дети работают.)

Время прошло, голодный друг ждет вашей помощи.

(дети рассказывают о рецептах и способах приготовления того или иного блюда.)

Ну вот, все рецепты отправлены по адресу. Уверена, что Сергею очень пригодится дружеская помощь. Этих рецептов хватит и на следующий день, а когда приедут мама с папой, им тоже будет чем подкрепиться с дороги. Самое простое решение в этой ситуации было занять денег, купить сосисек, лапши быстрого приготовления и продержаться до приезда родителей. Но наш герой поступил рационально - он не влез в долги, не травил себя и брата вредными продуктами, а позаботился о своем здоровье. Этот опыт самостоятельности ему очень пригодится в жизни.

VI. Заключительное слово

Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников - это болезни желудка и малокровие. В определении причины этих болезней врачи единодушны - неправильное питание: употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т. п. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывая известную русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши - плачем». Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая их сладкой газировкой или пивом, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым. **(5слайд)**

VII. Подведение итогов (рефлексия)

С каким настроением вы уходите с классного часа? Что запомнилось? С чем не согласны?

Примерные ответы детей:

- Настроение нормальное, только аппетит разыгрался.
- Запомнила пятерку самых вредных продуктов. Постараюсь себя больше не травить.
- Запомнила «полезную десятку». Оказывается, у нас она постоянно на столе.
- Не согласен, что чипсы вредные - их бы запретили продавать!
- Думаю, что не нужно убирать из школы некоторые продукты. Кто захочет, все равно их купит в ларьках на улице.

Приложение 3 Презентация-сопровождение к выступлению на классных часах

Чипсы, шоколадные конфеты, рыба, яблоки, торты, подсолнечное масло, кефир, морковь, сало, геркулес, капуста, жирное мясо, творог, макароны, газированная вода, огурцы, печень, варенье, булочки, молоко, орехи.



ПОЛЕЗНЫЕ И НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ.

Организация питания школьников.

Приготовление пищи школьникам основывается на принципах рационального (здорового) питания. Главным здесь является составление правильного меню и величина порций.

В меню должно включаться больше блюд из молока, молочных и кисломолочных продуктов, яиц и круп, наиболее ценными из которых являются гречневая, овсяная и рис.

Дети обладают здоровым аппетитом, поэтому не нуждаются в стимуляторах в виде перца, горчицы или других приправ. Для придания яркого вкуса пище можно использовать ароматную зелень или корни.

Организованное питание школьников должно быть разнообразным. Это позволяет обеспечить их всеми необходимыми веществами и повысить усвояемость пищи. В меню учащихся должны входить два вида хлеба - пшеничный и ржаной, разнообразные бобовые, крупы, макаронные изделия, масла растительные и сливочные, весь спектр молочных продуктов, овощи обычные и листовые, зелень, все виды животных белков, орехи и ягоды, сахар.

В организацию питания детей школьного возраста входит и его режим. 20-25% калорий принятых за день должны приходиться на утренний завтрак, 10-15% на второй школьный завтрак, 35-40% на обед, 15-20% на полдник и 20% на ужин.

Нижняя ступень:

Белосодержащие продукты - орехи, бобовые, семечки подсолнуха и тыквы, различные крупы, хлеб грубого помола.

Вторая ступень:

Овощи и фрукты.

Третья ступень:

Молоко и молочные продукты, йогурты, сыр и т. д. Мясо, рыба, птица, яйца.

Верхняя ступень:

Продукты, употребление которых следует сократить. К ним относятся животные жиры, содержащиеся в красных сортах мяса (свинине, говядине) и сливочном масле, продукты из белой муки, очищенный рис, газированные напитки, сладости. Недавно в последнюю группу стали включать и ветсосель из-за большого содержания в нем крахмала.



1. Пища должна быть разнообразной.
2. Больше есть овощей и фруктов.
3. Есть 4-5 раз в день.
4. Не есть копчёного, жареного и острого.
5. Не есть перед сном.
6. Не есть сухомятку.
7. Избегать слишком большого количества сахара.
8. Уменьшить употребление соли.



РЕКОМЕНДАЦИИ ШКОЛЬНИКАМ О ПИТАНИИ.

Ребята, мера нужна и в еде!
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час,
Хоть понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!
Надо ещё про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим!
Запомните, дети, простой наш совет.
Здоровье одно, а второго-то нет!



Приложение 4

Ролик о школьной столовой доступен на школьном сайте.