



**Отчёт о проделанной работе  
«Здоровое питание - активное долголетие»  
лидера МБОУ СОШ №2,  
п. Краснооктябрьского,  
Майкопского района  
Лагутиной Валерии, ученицы 9б класса.**

# 10.04 разработан буклет "Здоровое питание школьника".



Это сложные формы углеводов, запас которых необходим ребенку. Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение школьного дня: фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфеты обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь и будут стимулировать умственную активность школьников. В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых количествах клетчатка — смесь трудноперевариваемых веществ.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА



2019

ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

Символ	Описание	Е100	Е101	Е102	Е103	Е104	Е105	Е106	Е107	Е108	Е109	Е110	Е111	Е112	Е113	Е114	Е115	Е116	Е117	Е118	Е119	Е120	Е121	Е122	Е123	Е124	Е125	Е126	Е127	Е128	Е129	Е130	Е131	Е132	Е133	Е134	Е135	Е136	Е137	Е138	Е139	Е140	Е141	Е142	Е143	Е144	Е145	Е146	Е147	Е148	Е149	Е150	Е151	Е152	Е153	Е154	Е155	Е156	Е157	Е158	Е159	Е160	Е161	Е162	Е163	Е164	Е165	Е166	Е167	Е168	Е169	Е170	Е171	Е172	Е173	Е174	Е175	Е176	Е177	Е178	Е179	Е180	Е181	Е182	Е183	Е184	Е185	Е186	Е187	Е188	Е189	Е190	Е191	Е192	Е193	Е194	Е195	Е196	Е197	Е198	Е199
Красные	Е102	Е104	Е105	Е107	Е109	Е110	Е112	Е113	Е114	Е115	Е116	Е117	Е118	Е119	Е120	Е121	Е122	Е123	Е124	Е125	Е126	Е127	Е128	Е129	Е130	Е131	Е132	Е133	Е134	Е135	Е136	Е137	Е138	Е139	Е140	Е141	Е142	Е143	Е144	Е145	Е146	Е147	Е148	Е149	Е150	Е151	Е152	Е153	Е154	Е155	Е156	Е157	Е158	Е159	Е160	Е161	Е162	Е163	Е164	Е165	Е166	Е167	Е168	Е169	Е170	Е171	Е172	Е173	Е174	Е175	Е176	Е177	Е178	Е179	Е180	Е181	Е182	Е183	Е184	Е185	Е186	Е187	Е188	Е189	Е190	Е191	Е192	Е193	Е194	Е195	Е196	Е197	Е198	Е199							
Желтые	Е102	Е104	Е105	Е107	Е109	Е110	Е112	Е113	Е114	Е115	Е116	Е117	Е118	Е119	Е120	Е121	Е122	Е123	Е124	Е125	Е126	Е127	Е128	Е129	Е130	Е131	Е132	Е133	Е134	Е135	Е136	Е137	Е138	Е139	Е140	Е141	Е142	Е143	Е144	Е145	Е146	Е147	Е148	Е149	Е150	Е151	Е152	Е153	Е154	Е155	Е156	Е157	Е158	Е159	Е160	Е161	Е162	Е163	Е164	Е165	Е166	Е167	Е168	Е169	Е170	Е171	Е172	Е173	Е174	Е175	Е176	Е177	Е178	Е179	Е180	Е181	Е182	Е183	Е184	Е185	Е186	Е187	Е188	Е189	Е190	Е191	Е192	Е193	Е194	Е195	Е196	Е197	Е198	Е199							
Синие	Е102	Е104	Е105	Е107	Е109	Е110	Е112	Е113	Е114	Е115	Е116	Е117	Е118	Е119	Е120	Е121	Е122	Е123	Е124	Е125	Е126	Е127	Е128	Е129	Е130	Е131	Е132	Е133	Е134	Е135	Е136	Е137	Е138	Е139	Е140	Е141	Е142	Е143	Е144	Е145	Е146	Е147	Е148	Е149	Е150	Е151	Е152	Е153	Е154	Е155	Е156	Е157	Е158	Е159	Е160	Е161	Е162	Е163	Е164	Е165	Е166	Е167	Е168	Е169	Е170	Е171	Е172	Е173	Е174	Е175	Е176	Е177	Е178	Е179	Е180	Е181	Е182	Е183	Е184	Е185	Е186	Е187	Е188	Е189	Е190	Е191	Е192	Е193	Е194	Е195	Е196	Е197	Е198	Е199							
Белые	Е102	Е104	Е105	Е107	Е109	Е110	Е112	Е113	Е114	Е115	Е116	Е117	Е118	Е119	Е120	Е121	Е122	Е123	Е124	Е125	Е126	Е127	Е128	Е129	Е130	Е131	Е132	Е133	Е134	Е135	Е136	Е137	Е138	Е139	Е140	Е141	Е142	Е143	Е144	Е145	Е146	Е147	Е148	Е149	Е150	Е151	Е152	Е153	Е154	Е155	Е156	Е157	Е158	Е159	Е160	Е161	Е162	Е163	Е164	Е165	Е166	Е167	Е168	Е169	Е170	Е171	Е172	Е173	Е174	Е175	Е176	Е177	Е178	Е179	Е180	Е181	Е182	Е183	Е184	Е185	Е186	Е187	Е188	Е189	Е190	Е191	Е192	Е193	Е194	Е195	Е196	Е197	Е198	Е199							
Оранжевые	Е102	Е104	Е105	Е107	Е109	Е110	Е112	Е113	Е114	Е115	Е116	Е117	Е118	Е119	Е120	Е121	Е122	Е123	Е124	Е125	Е126	Е127	Е128	Е129	Е130	Е131	Е132	Е133	Е134	Е135	Е136	Е137	Е138	Е139	Е140	Е141	Е142	Е143	Е144	Е145	Е146	Е147	Е148	Е149	Е150	Е151	Е152	Е153	Е154	Е155	Е156	Е157	Е158	Е159	Е160	Е161	Е162	Е163	Е164	Е165	Е166	Е167	Е168	Е169	Е170	Е171	Е172	Е173	Е174	Е175	Е176	Е177	Е178	Е179	Е180	Е181	Е182	Е183	Е184	Е185	Е186	Е187	Е188	Е189	Е190	Е191	Е192	Е193	Е194	Е195	Е196	Е197	Е198	Е199							
Желто-зеленые	Е102	Е104	Е105	Е107	Е109	Е110	Е112	Е113	Е114	Е115	Е116	Е117	Е118	Е119	Е120	Е121	Е122	Е123	Е124	Е125	Е126	Е127	Е128	Е129	Е130	Е131	Е132	Е133	Е134	Е135	Е136	Е137	Е138	Е139	Е140	Е141	Е142	Е143	Е144	Е145	Е146	Е147	Е148	Е149	Е150	Е151	Е152	Е153	Е154	Е155	Е156	Е157	Е158	Е159	Е160	Е161	Е162	Е163	Е164	Е165	Е166	Е167	Е168	Е169	Е170	Е171	Е172	Е173	Е174	Е175	Е176	Е177	Е178	Е179	Е180	Е181	Е182	Е183	Е184	Е185	Е186	Е187	Е188	Е189	Е190	Е191	Е192	Е193	Е194	Е195	Е196	Е197	Е198	Е199							
Синие	Е102	Е104	Е105	Е107	Е109	Е110	Е112	Е113	Е114	Е115	Е116	Е117	Е118	Е119	Е120	Е121	Е122	Е123	Е124	Е125	Е126	Е127	Е128	Е129	Е130	Е131	Е132	Е133	Е134	Е135	Е136	Е137	Е138	Е139	Е140	Е141	Е142	Е143	Е144	Е145	Е146	Е147	Е148	Е149	Е150	Е151	Е152	Е153	Е154	Е155	Е156	Е157	Е158	Е159	Е160	Е161	Е162	Е163	Е164	Е165	Е166	Е167	Е168	Е169	Е170	Е171	Е172	Е173	Е174	Е175	Е176	Е177	Е178	Е179	Е180	Е181	Е182	Е183	Е184	Е185	Е186	Е187	Е188	Е189	Е190	Е191	Е192	Е193	Е194	Е195	Е196	Е197	Е198	Е199							
Красные	Е102	Е104	Е105	Е107	Е109	Е110	Е112	Е113	Е114	Е115	Е116	Е117	Е118	Е119	Е120	Е121	Е122	Е123	Е124	Е125	Е126	Е127	Е128	Е129	Е130	Е131	Е132	Е133	Е134	Е135	Е136	Е137	Е138	Е139	Е140	Е141	Е142	Е143	Е144	Е145	Е146	Е147	Е148	Е149	Е150	Е151	Е152	Е153	Е154	Е155	Е156	Е157	Е158	Е159	Е160	Е161	Е162	Е163	Е164	Е165	Е166	Е167	Е168	Е169	Е170	Е171	Е172	Е173	Е174	Е175	Е176	Е177	Е178	Е179	Е180	Е181	Е182	Е183	Е184	Е185	Е186	Е187	Е188	Е189	Е190	Е191	Е192	Е193	Е194	Е195	Е196	Е197	Е198	Е199							
Желтые	Е102	Е104	Е105	Е107	Е109	Е110	Е112	Е113	Е114	Е115	Е116	Е117	Е118	Е119	Е120	Е121	Е122	Е123	Е124	Е125	Е126	Е127	Е128	Е129	Е130	Е131	Е132	Е133	Е134	Е135	Е136	Е137	Е138	Е139	Е140	Е141	Е142	Е143	Е144	Е145	Е146	Е147	Е148	Е149	Е150	Е151	Е152	Е153	Е154	Е155	Е156	Е157	Е158	Е159	Е160	Е161	Е162	Е163	Е164	Е165	Е166	Е167	Е168	Е169	Е170	Е171	Е172	Е173	Е174	Е175	Е176	Е177	Е178	Е179	Е180	Е181	Е182	Е183	Е184	Е185	Е186	Е187	Е188	Е189	Е190	Е191	Е192	Е193	Е194	Е195	Е196	Е197	Е198	Е199							
Синие	Е102	Е104	Е105	Е107	Е109	Е110	Е112	Е113	Е114	Е115	Е116	Е117	Е118	Е119	Е120	Е121	Е122	Е123	Е124	Е125	Е126	Е127	Е128	Е129	Е130	Е131	Е132	Е133	Е134	Е135	Е136	Е137	Е138	Е139	Е140	Е141	Е142	Е143	Е144	Е145	Е146	Е147	Е148	Е149	Е150	Е151	Е152	Е153	Е154	Е155	Е156	Е157	Е158	Е159	Е160	Е161	Е162	Е163	Е164	Е165	Е166	Е167	Е168	Е169	Е170	Е171	Е172	Е173	Е174	Е175	Е176	Е177	Е178	Е179	Е180	Е181	Е182	Е183	Е184	Е185	Е186	Е187	Е188	Е189	Е190	Е191	Е192	Е193	Е194	Е195	Е196	Е197	Е198	Е199							
Белые	Е102	Е104	Е105	Е107	Е109	Е110	Е112	Е113	Е114	Е115	Е116	Е117	Е118	Е119	Е120	Е121	Е122	Е123	Е124	Е125	Е126	Е127	Е128	Е129	Е130	Е131	Е132	Е133	Е134	Е135	Е136	Е137	Е138	Е139	Е140	Е141	Е142	Е143	Е144	Е145	Е146	Е147	Е148	Е149	Е150	Е151	Е152	Е153	Е154	Е155	Е156	Е157	Е158	Е159	Е160	Е161	Е162	Е163	Е164	Е165	Е166	Е167	Е168	Е169	Е170	Е171	Е172	Е173	Е174	Е175	Е176	Е177	Е178	Е179	Е180	Е181	Е182	Е183	Е184	Е185	Е186	Е187	Е188	Е189	Е190	Е191	Е192	Е193	Е194	Е195	Е196	Е197	Е198	Е199							
Оранжевые	Е102	Е104	Е105	Е107	Е109	Е110	Е112	Е113	Е114	Е115	Е116	Е117	Е118	Е119	Е120	Е121	Е122	Е123	Е124	Е125	Е126	Е127	Е128	Е129	Е130																																																																												



# Акции движения «Здоровое питание - активное долголетие»

## Социальная практика

На первом этапе прошло тестирование, во время которого были предложены на выбор две корзинки: в одной - здоровая и полезная еда, а в другой - вредная.

Как показал эксперимент, больше всего выбирали правильную полезную пищу! А от сухариков и чипсов отказывались! Вы сделали правильный выбор!



Во время мероприятия в холле, на первом этаже, помощники раздавали буклеты о правильном и здоровом питании с рекомендациями, которые одобрила Афанасьева Т.И., фельдшер школы.





**10.04.2019**

Тема урока:  
«Я то, что я ем»  
Охват: 72 чел.

**15.04.2019**

Тема урока:  
«Я то, что я ем»  
Охват: 127 чел.

**17.04.2019**

Тема урока:  
«Я то, что я ем»  
Охват: 68 чел.

**24.04.2019**

Тема урока:  
«Я то, что я ем»  
Охват: 76 чел.



**25.04.2019**

Тема урока: «Вода - основа здорового питания».

Охват: 74 чел.

**08.05.2019**

Тема урока: «Секреты правильного питания»

Охват: 147 чел.

**22.05.2019**

Тема урока: «Вода и здоровье». Учимся быть учеными и инженерами

Охват: 54 чел.





Почему питание без воды невозможно? С чего начать свой день? Какую воду пить? Чем лучше всего утолить жажду?

На эти вопросы пытались дать ответ ученики 5х и 6х классов, а помогала им в этом игра "Мозговой штурм".

Ребята показали отличную работу в команде и умение выбирать из всех предложенных версий наиболее правильную



# Социальная практика



**30 апреля** на общешкольном родительском собрании была затронута тема «Правильное питание». Родители узнали, что это сбалансированное меню в рационе человека, грамотные пропорции белков жиров и углеводов. Каждому ребенку необходимо соблюдать режим в питании, ежедневно получать определенный объем клетчатки и витаминов. Оптимально в рационе должны присутствовать свежие фрукты и овощи, рыба, мясо и молочные продукты. А вот потребление сладостей и мучных изделий лучше сократить до минимума.



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



## **Ссылки на мероприятия «Здоровое питание - активное долголетие».**

Альбом «Сделаем вместе-2019» в контакте информационной службы  
«Весточки» МБОУ СОШ №2

[https://vk.com/album-118849740\\_262811971](https://vk.com/album-118849740_262811971) /фотографии с уроков/

[https://vk.com/videos-118849740?z=video-118849740\\_456239221%2Fclub118849740%2Fpl\\_-118849740\\_-2](https://vk.com/videos-118849740?z=video-118849740_456239221%2Fclub118849740%2Fpl_-118849740_-2)  
/видеоролик "Социальная практика"/

[https://vk.com/vestochka2016?w=wall-118849740\\_1919](https://vk.com/vestochka2016?w=wall-118849740_1919)