



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".



К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детокого организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность, непривычная для первоклассников, связана со значительными затратами энергии.

Помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всек), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтигельны яблоки, богатые клетчаткой и пектином.

Это сложные формы углеводов, запас которых необходим ребенку. Остальные углеводы лучше распределить на промемуточные приемы в течение школьного дня: фруктовые напитии, чай, кофе, булочии, 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





Рекомендации ВОЗ (всемирная организация здравоохранения)

построены по принципу светофора

Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

расный свет — это продукты, которых нужн стерегаться: сахар, масло, кондитерские вделия. Чем реже вы употребляете такие



Принципы сбалансированного

питания:

- если ограничить углеводы, в «топку» пойдут белки и жиры, при их распаде образуются вредные вещества, происходит отравление организма;
- в пище мало белка страдает иммунитет (бесконечные простуды!), кожа становится сухой и дряблой, волосы тусклыми, в нотти ломкими: худем за счет потери белка мыши:
- совсем без жиров нельзя они необходимы для работы печени, всезовыми многих витаминов, скигания запасов жиры, по жира должно бът в пище не более 25% от суточной калорий-иости; в жирном мясе, молоке, жаренок продуктах и сдойном тесте содержатся вредние жиры, в морепродуктах и растига-полея мяслах — полеяные;
- ре пледилных местах пищи должен процесто пристовления пищи должен проходить так, чтобы сохранить в продуктах максимум питательных веществ, поэтому лучше готовить пищу на пару, варить или тушить; от жареной пищи лучше отказаться.

«Свою болезнь ищи на дне

тарелки». «Тысяча болезней от пищи».

«Лучше терпеть голод, чем глотать вредную пищу».

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

BHIDON!



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

фепьличер шкопы



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.



для пищеварительной системы

Магний для спокойных нервов

Почему питание без воды невозможно? С чего начать свой день? Какую воду пить? Чем лучше всего утолять 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 /фотографии с уроков/

https://vk.com/videos-118849740?z=video-118849740_456239221%2Fclub118849740%2Fpl_-118849740_-2 /видеоролик "Социальная практика"/

https://vk.com/vestochka2016?w=wall-118849740_1919