

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 4
имени профессора Евгения Александровича Котенко города Ейска
муниципального образования Ейский район**

Конкурс «Лучшая школьная столовая»



«Секрет здоровья»

Школьное питание – это залог здоровья подрастающего поколения.





**«Уверен: если приоритет
здорового образа жизни
будет в полной мере
реализован в школе, то мы
гораздо легче справимся и с
формированием
современной системы
здравоохранения в целом»**

Председатель Правительства
Российской Федерации
Д.А.Медведев



Цель: создание условий для обеспечения школьников качественным и здоровым питанием.

Задачи:

- обеспечение школьников безопасным и качественным и доступным питанием в соответствии с возрастными и физиологическими потребностями в пищевых продуктах и энергии;
- оснащение пищеблока современным технологическим оборудованием;
- организация широкой просветительской работы среди обучающихся и родителей по вопросам здорового питания, здорового образа жизни;
- повышение культуры питания;
- обеспечение горячим питанием 100% школьников











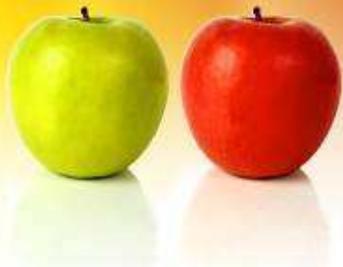


Калорийность рациона школьника должна быть следующей

7-10 лет – 2400 ккал

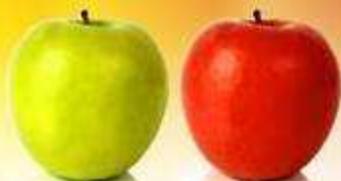
14-17 лет – 2600-3000 ккал

если ребенок занимается спортом,
он должен получать на 300-500
ккал больше.



**В рационе ребенка школьного
возраста обязательно должны
присутствовать следующие
продукты:**

- МОЛОКО ИЛИ КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ;
- ТВОРОГ;
- СЫР;
- РЫБА
- МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ;
- ЯЙЦА.



Неправильное питание:

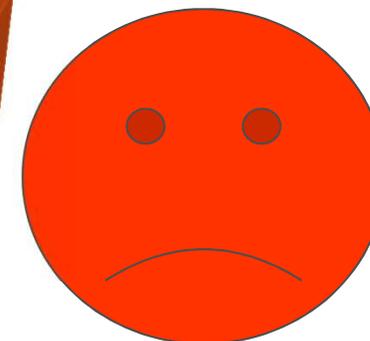
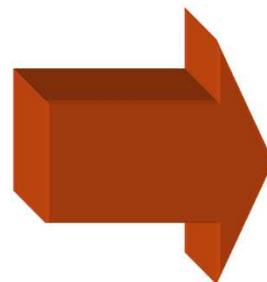
- создаёт большой дефицит микроэлементов и витаминов в организме ребёнка, снижает функциональные резервы организма;
- способствует высокому эмоциональному напряжению, несформированности коммуникативных качеств (отсюда раздражительность, агрессия или, наоборот, обидчивость, плаксивость), распространённости появления вредных привычек.



Ваш ребенок в школе, но не питается в столовой...



Недостаточное
потребление
витаминов, белка,
микроэлементов



**Предболезнь
или
болезнь**





Аргументы в пользу школьного питания:



1. Аргумент: Хорошее питание повышает образовательный потенциал и благополучие детей.

Хорошее здоровье и питание необходимы для достижения полноты образовательного потенциала, поскольку питание оказывает влияние на интеллектуальное развитие и способность к обучению.

2. Аргумент: Полноценное питание, полученное в раннем возрасте, способствует здоровью в зрелом возрасте и в старости.

Среди людей, получающих полноценное питание, острые заболевания встречаются реже, протекают в менее тяжелой форме и имеют меньшую продолжительность.

3. Аргумент: Школы являются жизненно важными средами, которые позволяют пропагандировать полноценное питание и обеспечивать программы питания

Они позволяют влиять на молодых людей, когда те находятся в критическом возрасте развития, в течение которого формируется, исследуется и усваивается образ жизни, в том числе и культура питания, посредством социальных взаимодействий в семьях, со сверстниками, учителями и другими взрослыми. Особенно младшие классы обеспечивают прекрасные возможности, поскольку привычки в питании формируются на раннем этапе жизни.



Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.



Леббок Д.





**Мы за здоровое
питание!**

