

В 2021-2022 году в МБОУ Школе № 167 городского округа Самара проводятся мероприятия по формированию культуры питания обучающихся и здорового образа жизни.

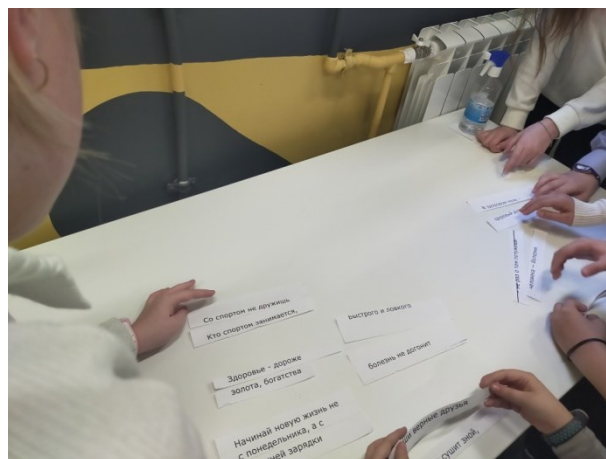
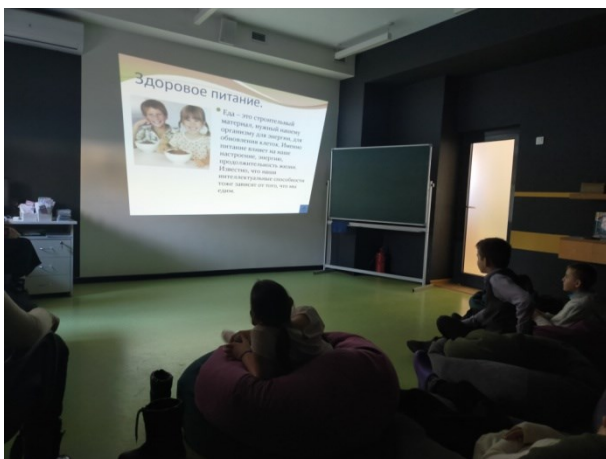
Цель этих мероприятий: мотивировать обучающихся в необходимости анализировать своё состояние здоровья, расширить кругозор о культуре питания как одного из важных факторов здорового образа жизни.

В 2021 г. учителя, родители учеников 1- 5 классов, а также ученики 6-11 классов прошли обучение по санитарно-просветительской программе «Основы здорового питания для школьников» <https://www.niig.su/>, в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография».

В течение года в школе проходит реализация программы «Разговор о правильном питании» в рамках тематических классных часов.







Ученики нашей школы посетили экскурсии в Центральную детскую библиотеку, где приняли участие в интерактивной игре на тему здорового питания.

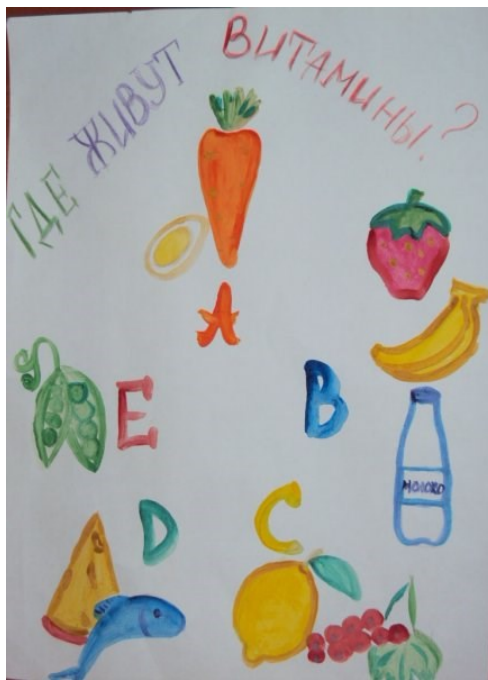
Были проведены уроки здоровья: «Винегрет-шоу» в 1-4 классах, «Витаминка» в 5-7 классах, «Коктейль здоровья» в 8-11 классах.





В декабре 2021 г. во всех классах начальной школы прошла беседа «Здоровое питание-залог здоровья» с привлечением медицинского работника школы.

Также среди учащихся 1-4 классов был проведен конкурс рисунков «Особенности полезной кухни»



А среди учеников 8-9 классов был проведен конкурс буклетов о правильном питании.



фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином. 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 обеспечивают постоянное поступление свежих глюкозы в кровь и будут стимулировать умственную активность школьника.

В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых количествах клетчатка — смесь трудноперевариваемых веществ.

Вредная добавка	Е.Е.001	Е.Е.002	Е.Е.003	Е.Е.004	Е.Е.005	Е.Е.006	Е.Е.007	Е.Е.008	Е.Е.009
Синтетические красители	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак
Синтетические ароматизаторы	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак
Уксусная кислота	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак
Соли тяжелых металлов	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак
Соли свинца	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак
Соли кадмия	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак
Соли ртути	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак
Соли никеля	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак
Соли меди	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак
Соли железа	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак
Соли цинка	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак
Соли алюминия	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак	ак

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

МБОУ Школа № 167
 Наш адрес:
 443070, г. Самара, ул. Дзержинского, 32
 Самара, 2021

Проблема здоровья важна для каждого человека. От того, что человек ест, зависит то, как он себе чувствует. Чтобы расти сильными, крепкими и здоровыми, необходимо правильно питаться.

Полноценное питание составляет основу жизнедеятельности организма взрослых и детей. Наше питание должно быть максимально разнообразным. Одно из главных правил правильного питания - необходимо есть несколько раз в день, желательно, не менее 3-5 раз, но небольшими порциями и в одно и то же время. Продукты являются важными источниками белка, углеводов, минеральных веществ, клетчатки, витаминов. Не правильное питание человека становится слабым, вялым, начинает портиться зуб, ухудшается зрение, чаще болеет.

Остановись все заботливе, не забывай, чтоо здоровье человека для человека
 1. Не пей алкоголь и не курить
 2. Не употребляй наркотики
 3. Не употребляй фаст-фуд
 4. Не употребляй сладкую газированную воду
 5. Не употребляй продукты, содержащие транс-жиры
 6. Не употребляй продукты, содержащие много сахара
 7. Не употребляй продукты, содержащие много соли
 8. Не употребляй продукты, содержащие много жиров
 9. Не употребляй продукты, содержащие много искусственных добавок
 10. Не употребляй продукты, содержащие много консервантов

МБОУ Школа № 167
 городского округа Самара

Я советую своим друзьям: Правильное питание - путь к здоровому образу жизни!

Подготовила семья Заславской Елены
 Куратор: воспитатель Ксения Олеговна Патрушева

