

# МОУ «Городская классическая гимназия»



ученик 4 А класса

Лонгинов Виктор

Руководитель

Лонгинова Виктория

Владимировна

Тема:

*Рацион питания  
школьников*

**ЦЕЛЬ:**

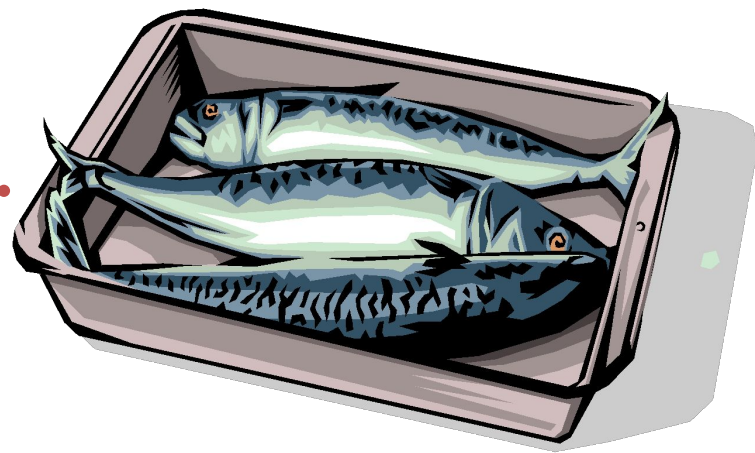
**изучить рацион  
питания школьников**

# ЗАДАЧИ:

- изучить ассортимент школьного буфета, столовой;
- провести анкетирование среди учащихся и родителей начальной школы ;
- сделать выводы, рекомендации.

# белки

Белки - вещества, идущие на постройку клеток организма и дающие ему силу.



Они содержатся в мясе, яйцах, в рыбе, сыре, в молоке.

# ЖИРЫ

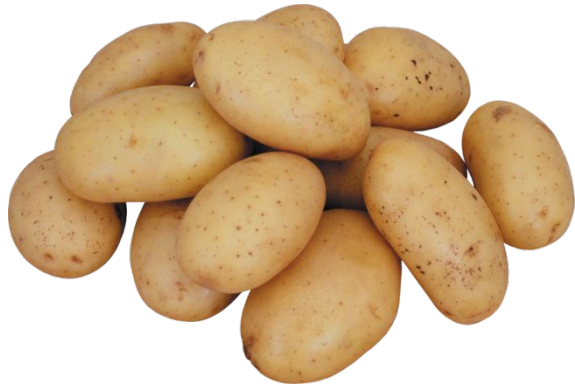
**Жиры дают нам энергию и защищают нас от холода, образуя тонкий слой жира под кожей.**



**Жиры содержатся в сыре, молоке, сливочном и растительном масле, в шоколаде и сухофруктах.**

# УГЛЕВОДЫ

**Углеводы - вещества,  
быстро дающие  
организму  
силу и жизненную  
энергию.**



**Углеводы содержатся в  
сахаре, хлебе, картофеле,  
макаронах.**

# ВИТАМИНЫ

**Витамины – вещества, необходимые для здоровья.**

**Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости.**





# ВИТАМИНЫ

Организму нужны и небольшие количества минеральных солей – например, кальция, для роста здоровья костей и зубов. Много кальция в молоке.

Вдобавок, оно богато водой, жирами, белками и витаминами.



одних и

тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же

день или последующие 2-3 дня. При одноразовом питании должно быть распределение калорийности для

учащихся I смены завтрак – 25%, обед – 35%, полдник

– 15% (для обучающихся во II смену до 20 или 25%).

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ таково: белков 10-15%,

жиров 30-35% и углеводов 55 -60%.

# ЗАВТРАК



# ОБЕД

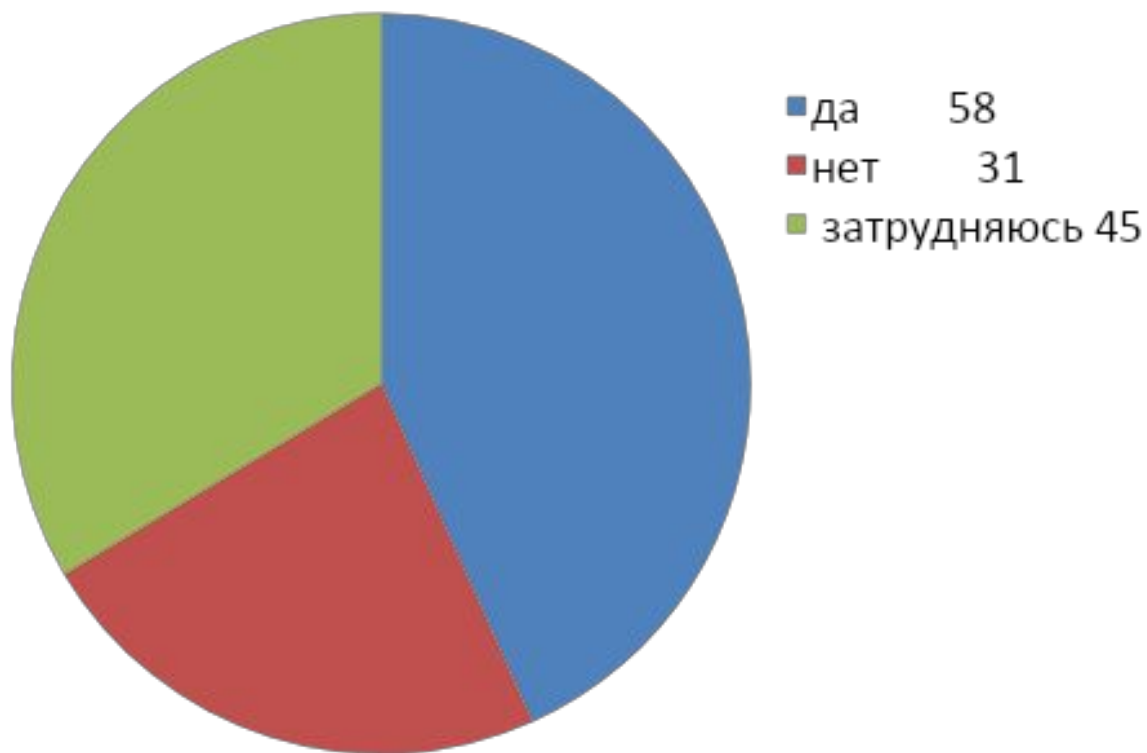


# ПОЛДНИК



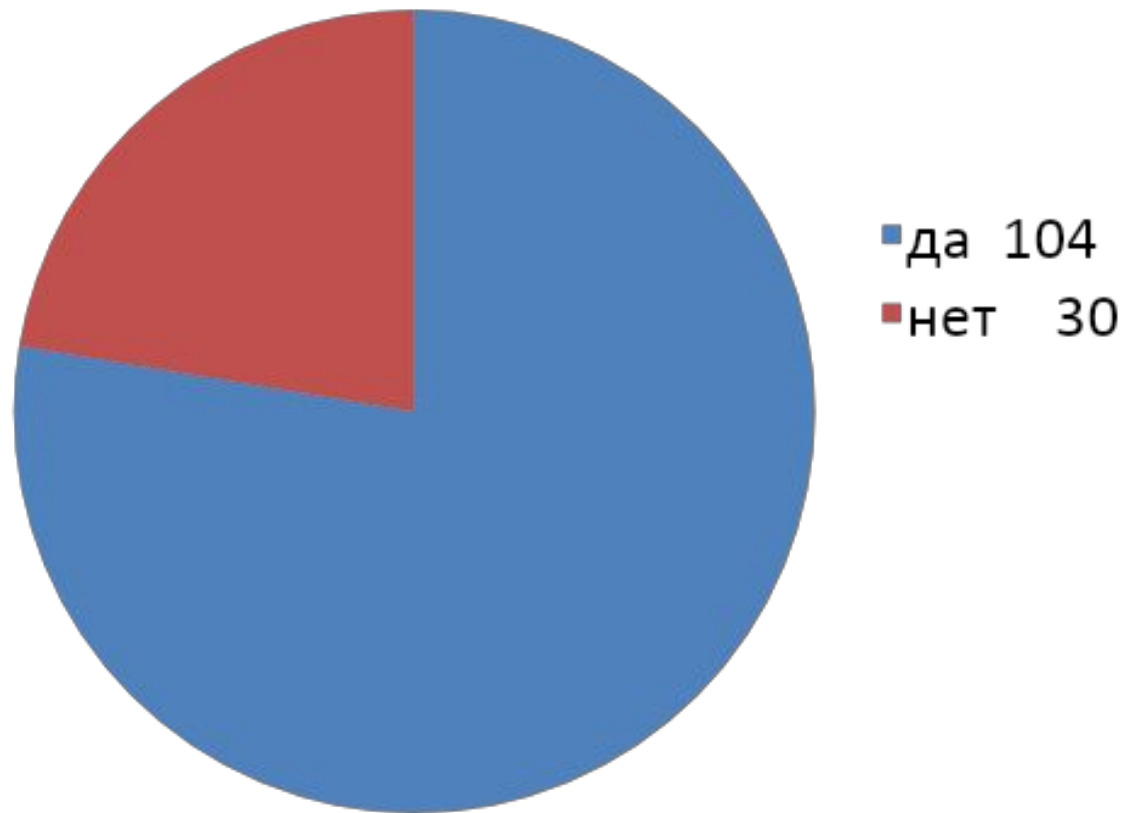
## Анкета: «Питание глазами родителей»

**Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?**



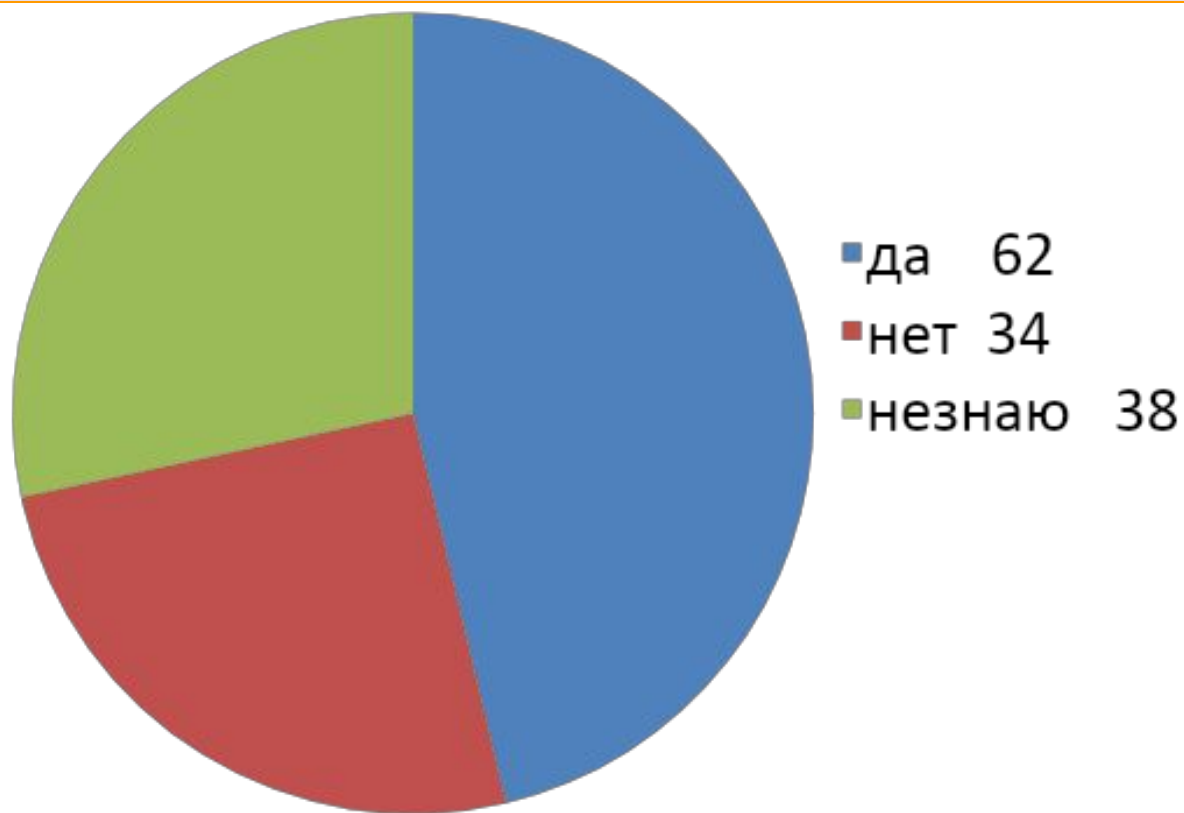
## Анкета: «Питание глазами родителей»

**Считаете ли Вы рациональной организацию горячего питания в школе?**



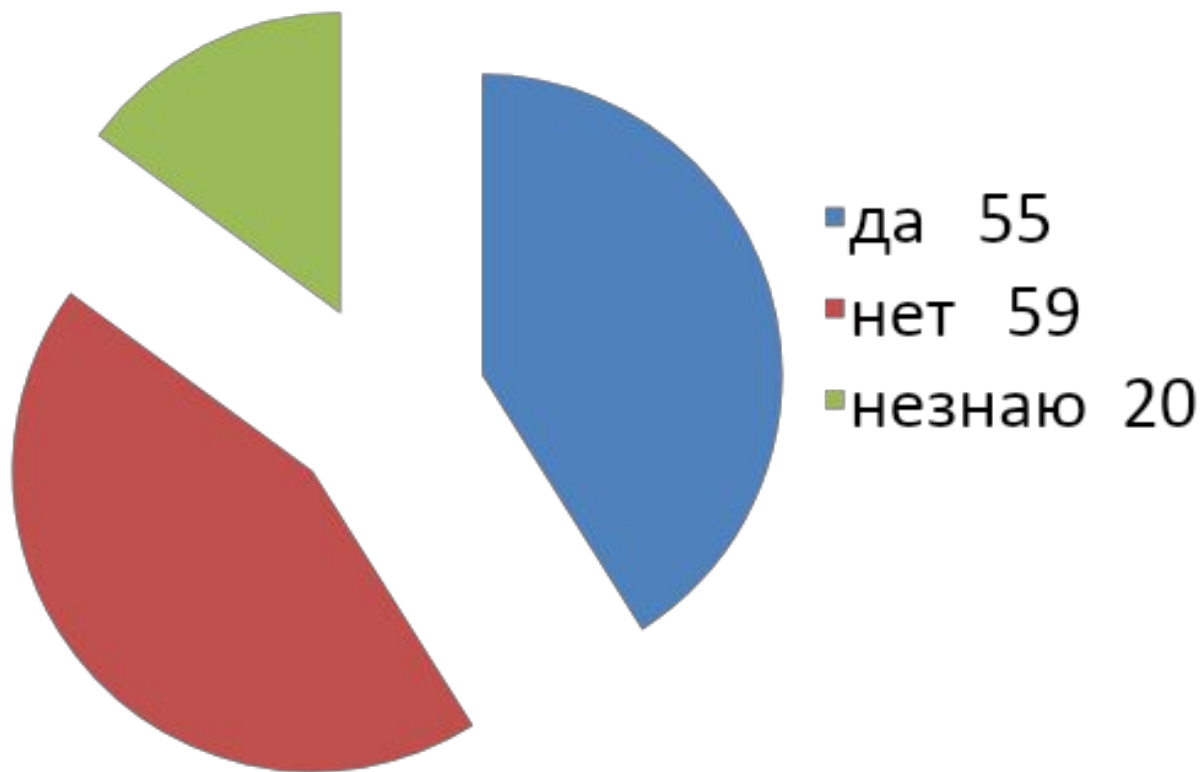
## Анкета: «Питание глазами родителей»

**Нравится ли Вам меню в столовой?**



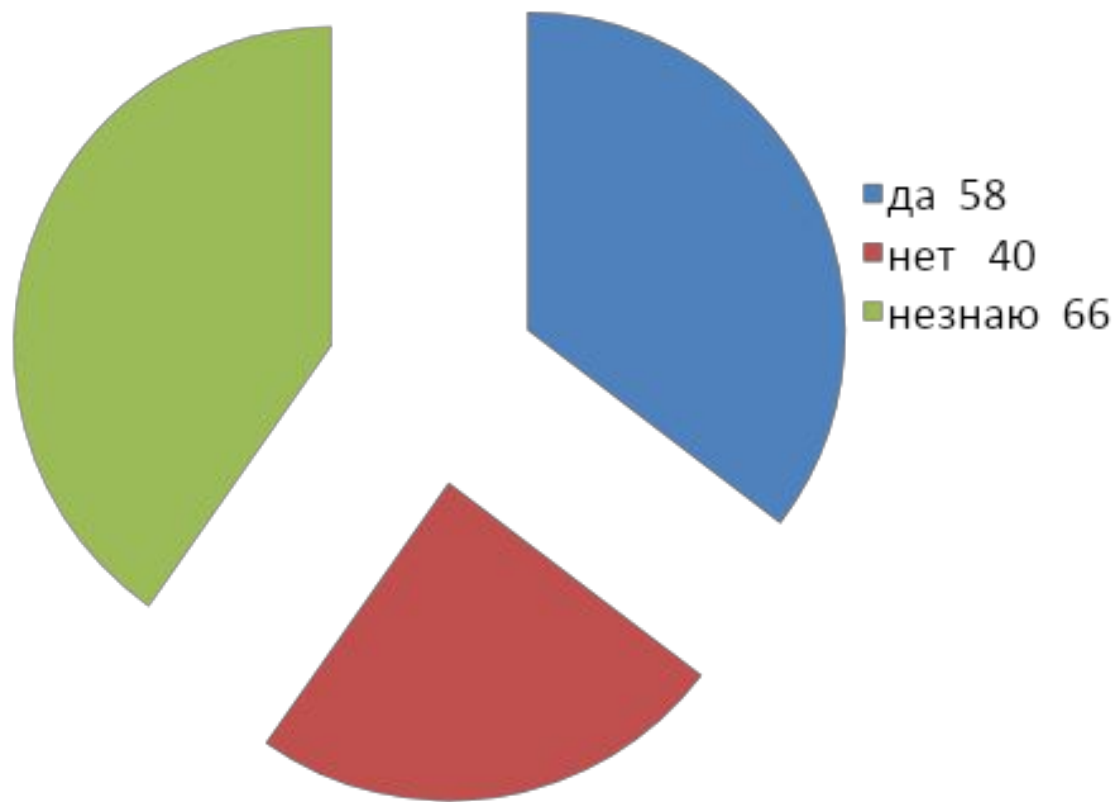
# Анкета: «Питание глазами учащихся»

Устраивает ли тебя ежедневное меню?



# Анкета: «Питание глазами учащихся»

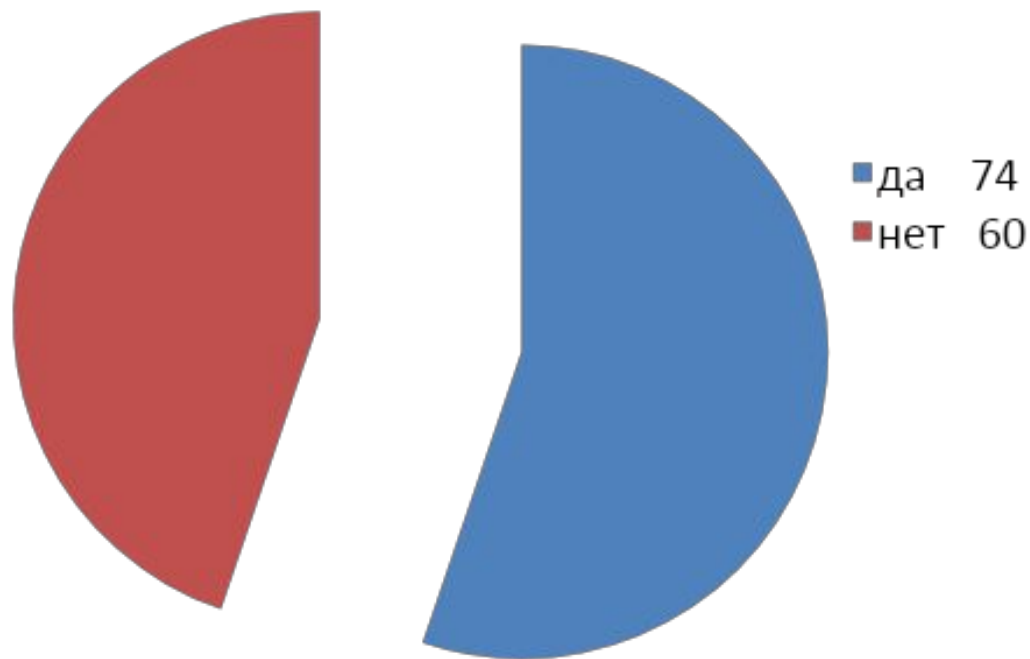
**Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?**





# Анкета: «Питание глазами учащихся»

**Удовлетворён ли ты организацией диетического питания школьников?**



# Рекоменд ации:



- Необходимо соблюдать режим питания: питаться регулярно, в одни и те же часы.
- Питание должно способствовать направленному воздействию на обмен веществ, оно должно и лечить, и предотвращать обострение многих заболеваний.
- При разработке меню в столовой следует учесть диетическое питание в связи определённым количеством детей, которым рекомендовано данное питание.

Мы предлагаем нашей столовой, буфету  
учесть эти предложения при  
распределении  
рационального питания школьников.

А нашим родителям следить  
за правильным питанием своих  
детей.

