

МОУ «Городская классическая гимназия»



ученик 4 А класса

Лонгинов Виктор

Руководитель

Лонгинова Виктория

Владимировна

Тема:

*Рацион питания
школьников*

ЦЕЛЬ:

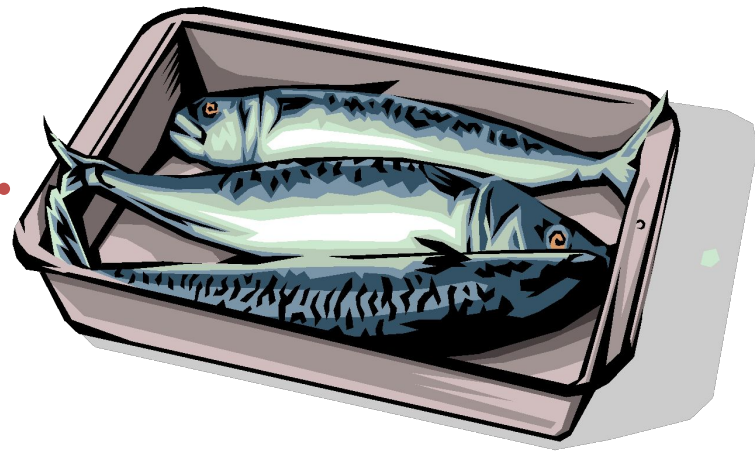
**изучить рацион
питания школьников**

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

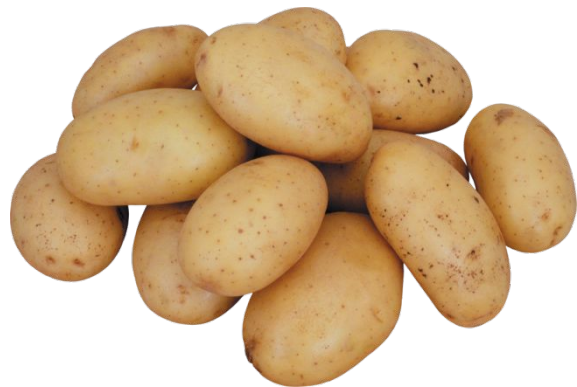
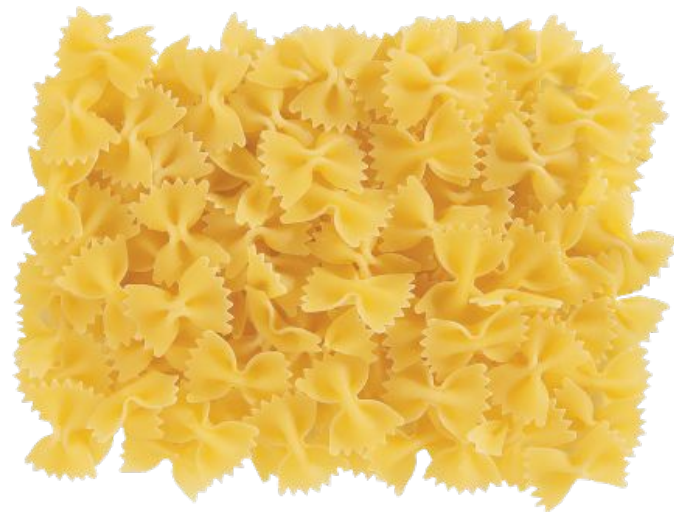
Жиры дают нам энергию и защищают нас от холода, образуя тонкий слой жира под кожей.



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

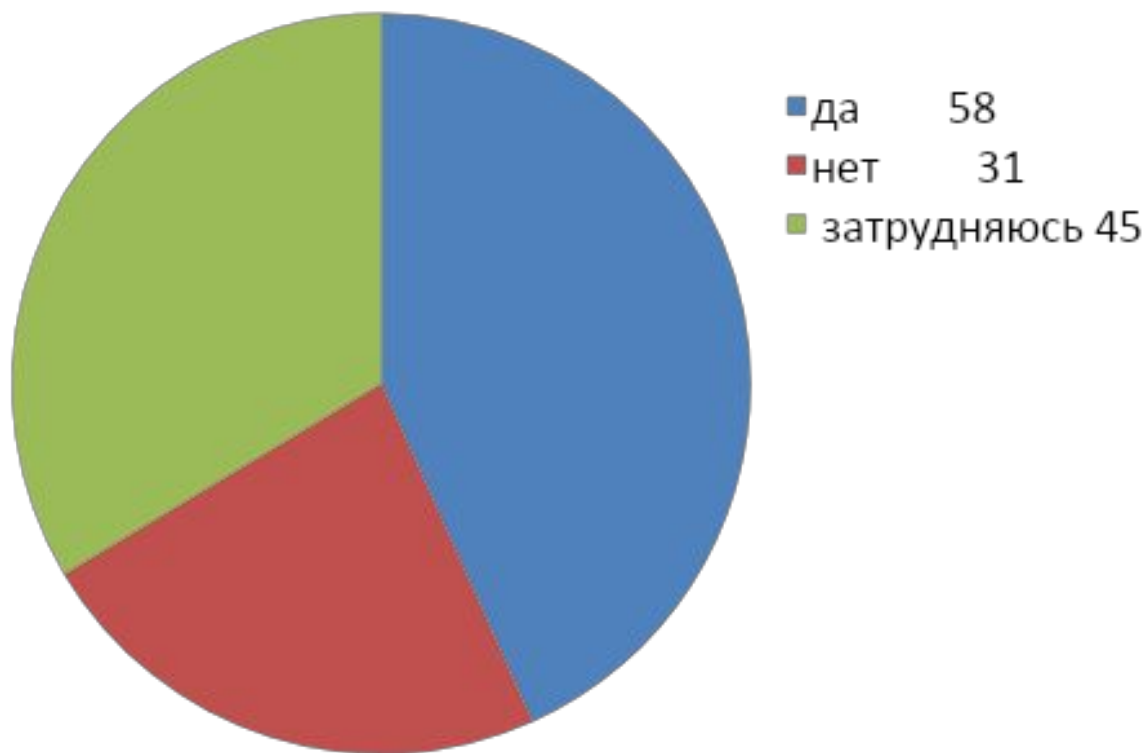


ПОЛДНИК



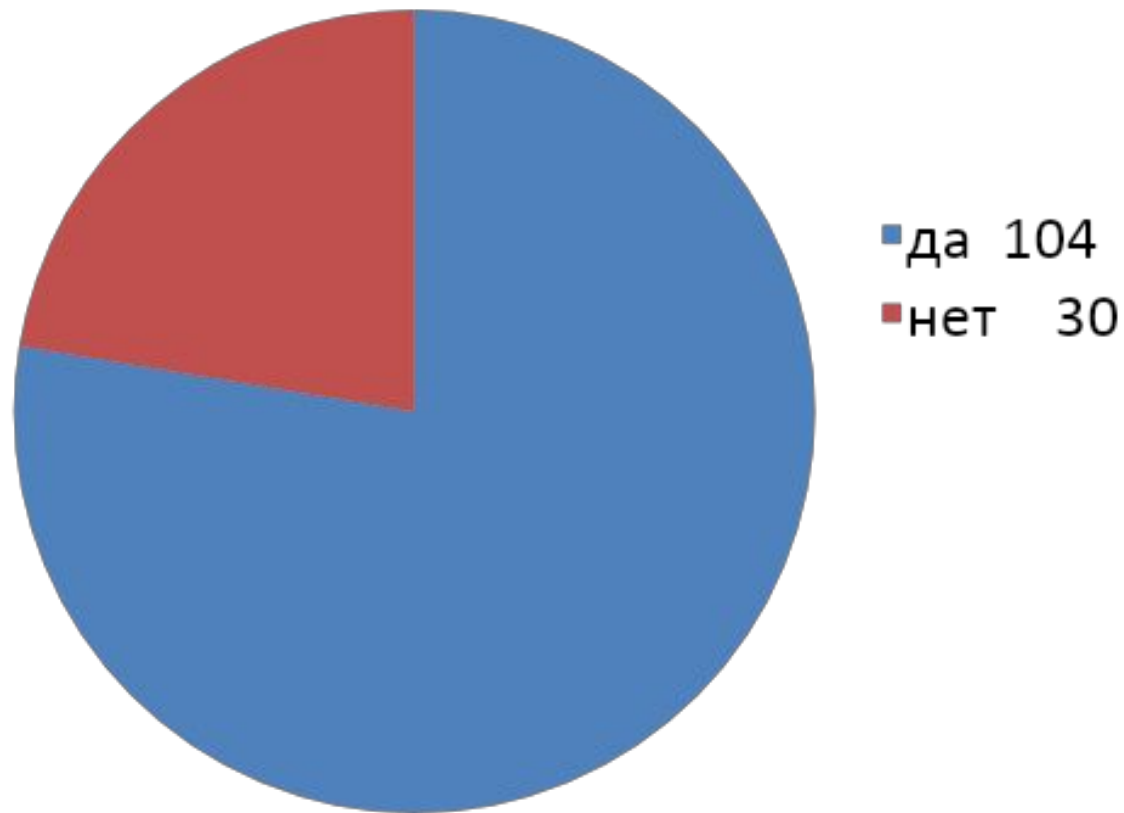
Анкета: «Питание глазами родителей»

Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?



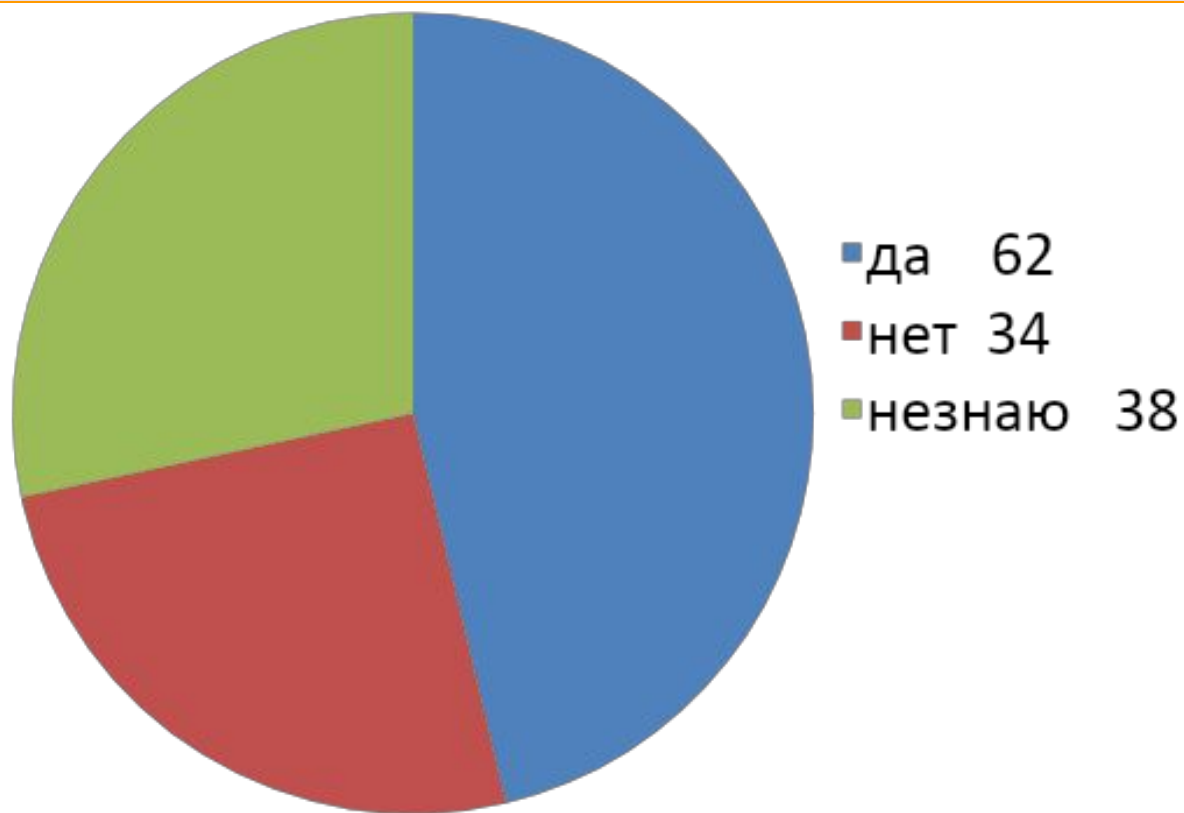
Анкета: «Питание глазами родителей»

Считаете ли Вы рациональной организацию горячего питания в школе?



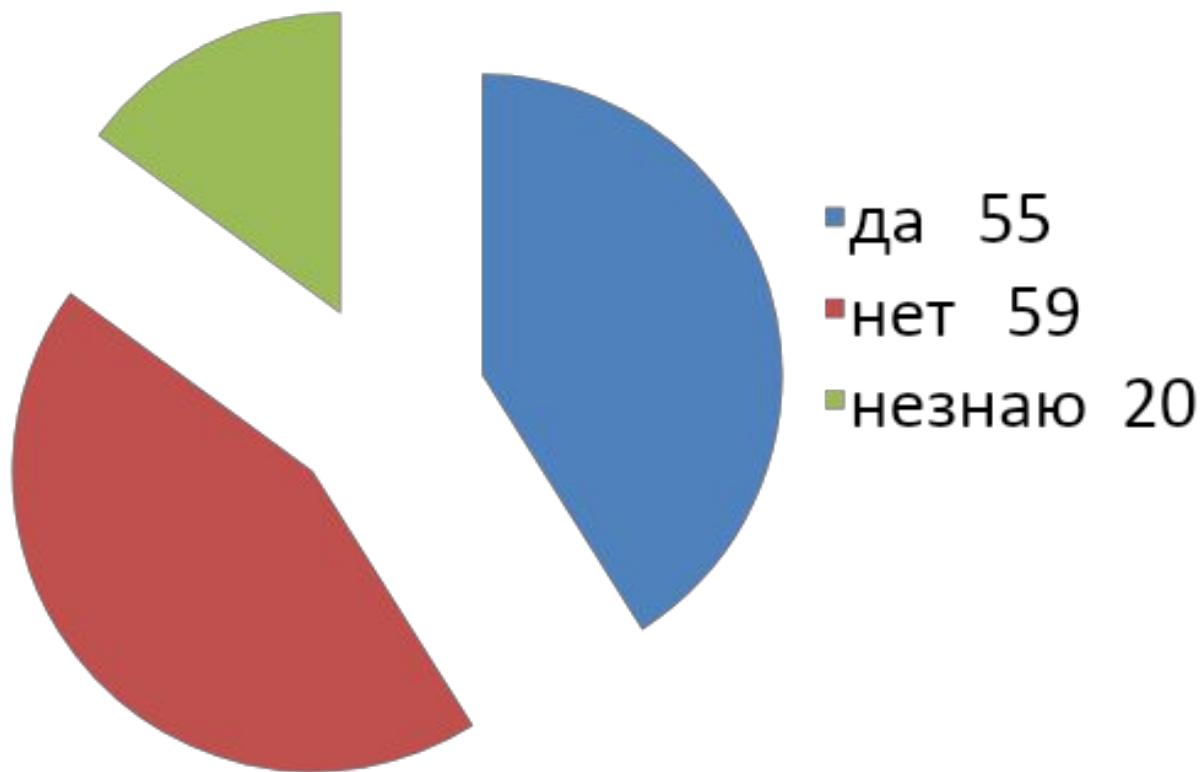
Анкета: «Питание глазами родителей»

Нравится ли Вам меню в столовой?



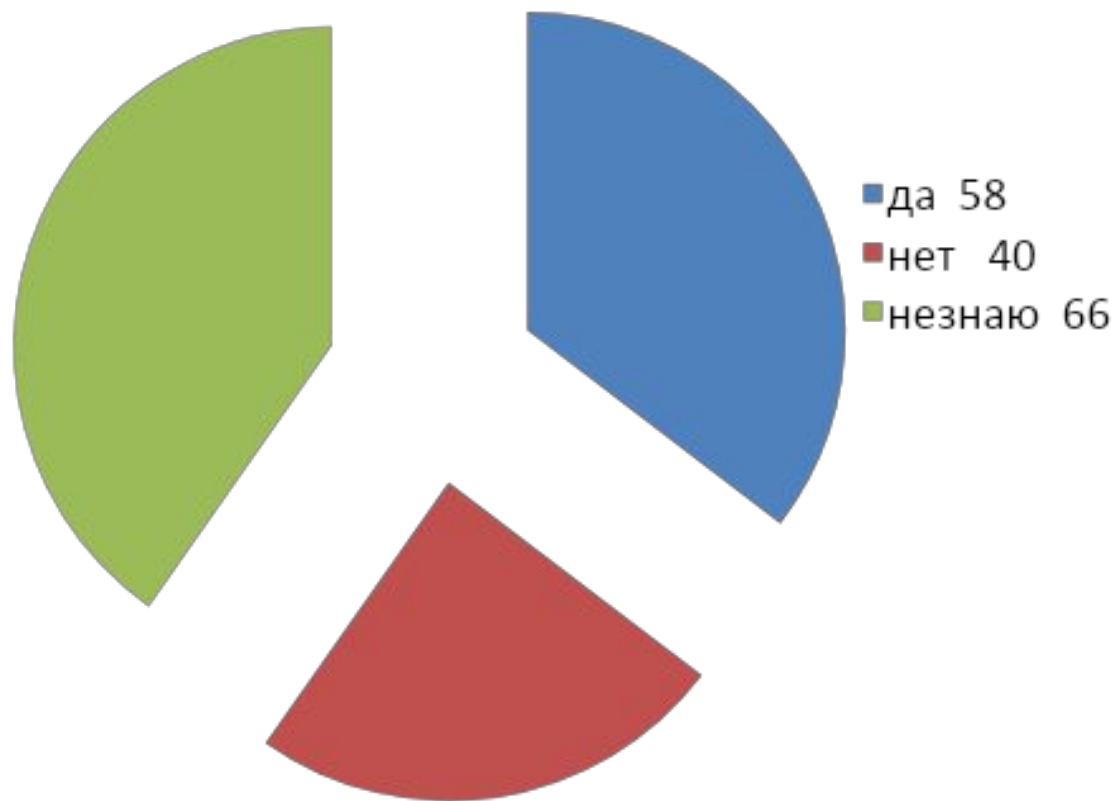
Анкета: «Питание глазами учащихся»

Устраивает ли тебя ежедневное меню?



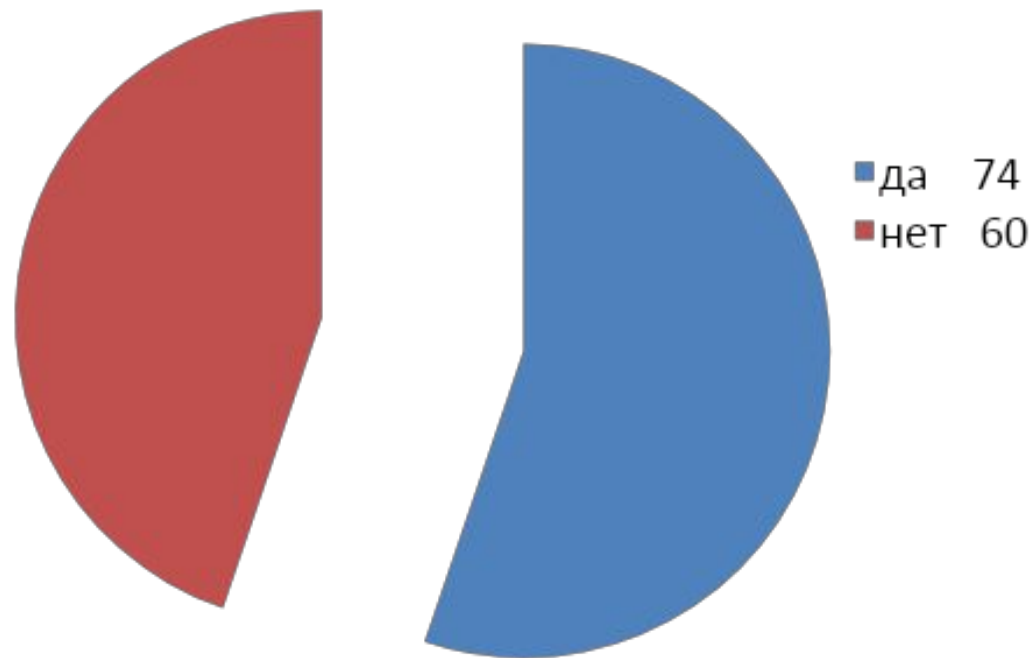
Анкета: «Питание глазами учащихся»

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.

