



□ РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Подготовила социальный педагог
МОУ СОШ №11
Наталья Владимировна Акопян
г. ТУАПСЕ



- Рационально и сбалансированное питание детей является одним из важнейших факторов формирования здоровья нации.
- Учебная деятельность предъявляет к организму учащегося повышенные требования, связанные с большим расходом энергии.
- Неправильное питание в детском и подростковом возрасте может привести к серьезным нарушениям жизнедеятельности организма :
 - к расстройствам функции органов пищеварения
 - сердечно-сосудистой системы
 - высшей нервной деятельности





Анализ показателей физического развития учащихся общеобразовательных школ России выявил дисгармоничное развитие у 34% учащихся

НА КУБАНИ.

0-14 лет

увеличилось в 1,5 раза число детей с патологией
органов пищеварения

1,2 раза - число детей с болезнями эндокринной
системы

Увеличилось число детей, страдающих анемией,
бронхиальной астмой

Увеличилось на 61% число детей с патологией
зрения

На 36%- число детей с нарушением осанки

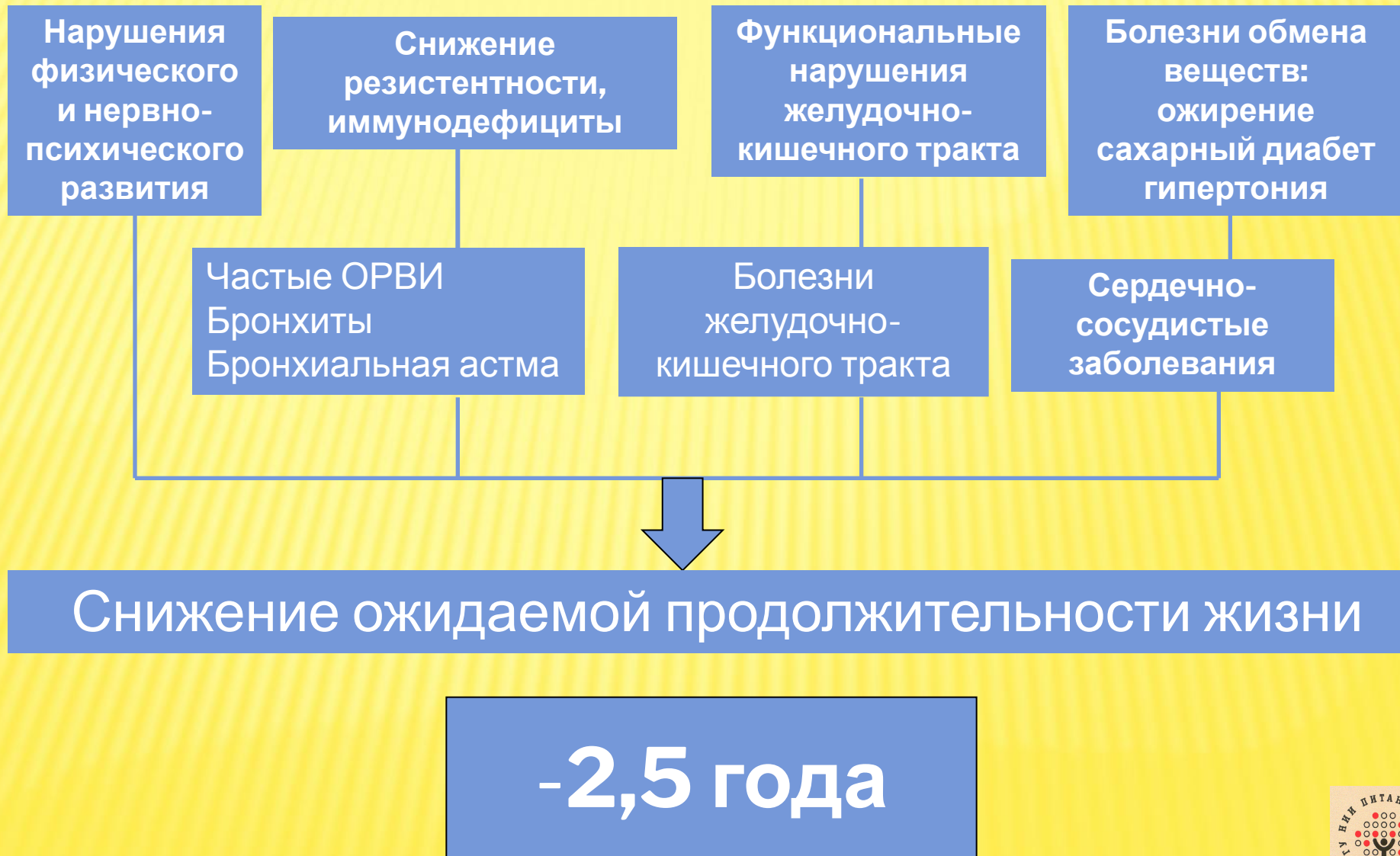
На 15% - число детей, страдающих сколиозом..



Последствия нарушения питания детей 2 – 15 лет



ПОСЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЯ ПИТАНИЯ В РАННЕМ И ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ





Nestlé



- Всем хочется видеть детей здоровыми, бодрыми и активными.
- Не секрет, что вкус ребёнка, его привыкание к определённой пище, его культура питания формируются с самого раннего возраста в семье.
- Изменить их вкус и привычки в питании порой трудно, но возможно. И делать это можно и нужно.
- В МОУ СОШ №11 учителя начальных классов работают по программе NESTLE “Разговор о правильном питании”.
- Проводятся классные часы “Разговор о правильном питании”.
- Конкурсы рисунков, классных газет «Витамины на столе»
- Учащиеся старших классов делают презентации «О правильном питании»



Nestlé



Нельзя допускать, чтобы ребенок приходил в школу голодным.



Так вот ты какая, каша...



РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

- ▣ Сливочное масло: 30–40 г
- ▣ Растительное масло: 15–20 г
- ▣ Хлеб (пшеничный и ржаной): 200–300 г
- ▣ Крупы и макаронные изделия: 40–60 г
- ▣ Картофель: 200–300 г
- ▣ Овощи: 300–400 г
- ▣ Фрукты свежие: 200–300 г
- ▣ Сок: 150–200 мл
- ▣ Сахар: 50–70 г
- ▣ Кондитерские изделия: 20–30 г
- ▣ Молоко, молочные продукты: 300–400 г
- ▣ Мясо птицы (филе): 100–130 г
- ▣ Рыба (филе): 50–70 г



МЕНЮ

- 10 рублей 50 копеек
- Каша манная
молочная, масло
- Кофейный напиток
- Хлеб 1-й сорт

- 25 рублей
- Шницель р
- Каша гречневая
- Икра из кабачков
- Компот
- Хлеб 1-й сорт
- Хлеб ржаной
- яблоки



Вы – это то,
что вы едите



МЕНЮ

□ 10 рублей 50 копеек

□ Капуста тушеная

□ Колбаса

□ Чай с лимоном

□ Хлеб 1-й сорт

□ 25 рублей

□ Котлеты рыбные

□ Пюре картофельное

□ Огурцы

консервированные

□ Компот из яблок

□ Хлеб 1-й сорт

□ Ватрушки

с повидлом



**СПАСИБО ЗА ЗДОРОВЬЕ,
СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

