

# Разговор о правильном питании





Ребята,  
питайтесь правильно!



## Необходимость горячего питания в школе



- Установлено, что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников младших классов в среднем составляют 2095-2510 Дж (500-600 ккал), среднего и старшего школьного возраста 2510-2929 Дж (600-700 ккал), что ровно примерно  $\frac{1}{4}$  суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.
- Эти энерготраты необходимо восполнять горячими школьными завтраками.

# Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть сухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

# Польза горячего питания



- Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.
- В связи с этим в задачу медицинского и педагогического персонала школы входит добиваться 100% охвата школьников горячими завтраками и обедами.



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Ложкой ешь кисель и кашу,  
Суп, пюре и простоквашу.

Ручкой можно брать пирог,  
Глазированный сырок.

Вилкой можно брать картошку,  
Мясо, рис... Не надо ложкой!

Аккуратно кушай хлеб-  
Это кухня, а не хлев.



Вытирай салфеткой рот  
и не капай на живот.



Не вертись юлой на стуле,  
Головой не лезь в кастрюлю.

Супчик кушай аккуратно,  
Не выплевывай обратно.

Не корми котлетой кошку,  
Лучше сам поешь немножко.

Пей чаек, не проливая!  
Что за лужица большая?

**И скажи спасибо всем,  
У кого ты пищу ел!**



# МОАУ

## «СОШ №19»

