

Разговор о правильном питании





Ребята,
питайтесь правильно!



Необходимость горячего питания в школе



- Устаноўлена, што во время прабывання в школе суточныя энергызатраты школьнікаў младшых класоў в сярэднім складаюць 2095-2510 Дж (500-600 ккал), сярэдняга і старшага школьнага ўзроста 2510-2929 Дж (600-700 ккал), што роўна прыкладна 1/4 суточной патрэбнасці в энергіі і асноўных піщевых рэчывах.
- Эты энергызатраты неабходна восполняць гарачымі школьнымі завтракамі.

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»

