

Здоровое питание



Проблема здоровья – проблема питания?



Здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека.

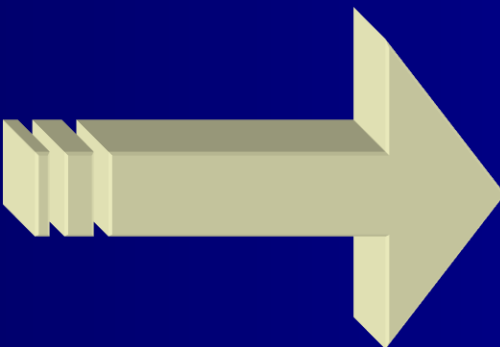
Что такое качественное питание?



Качественное питание обеспечивается путем потребления **безопасных** пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности организма ребенка в питательных веществах.

А ЧТО ИЗ ЭТОГО следует?...

**Недостаточность
питательных
веществ**



Потеря внимания

Слабость и переутомляемость

**Ухудшение памяти и
работы мозга**

**Легкий доступ к вирусным
и инфекционным
заболеваниям**

Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!

**Завтрак (дома) –
мюсли, хлопья,
воздушный рис и
т.п. с молоком и
(желательно) с
фруктами.**



Завтрак в школе обязателен!

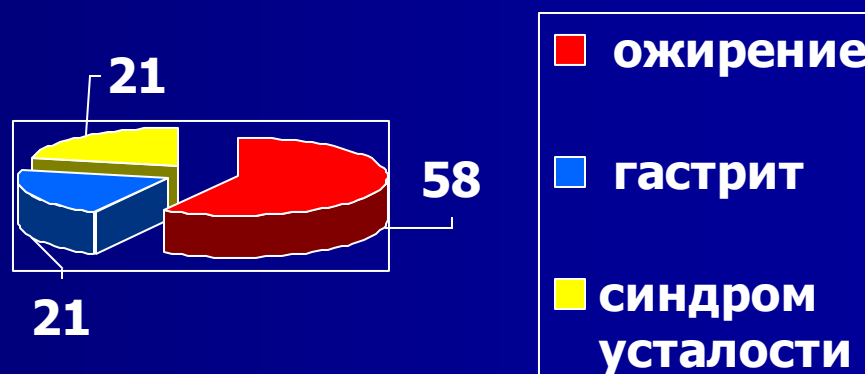


Хорошее
самочувствие в
течение уроков
обеспечивает
вовремя
съеденный
школьный
завтрак!

И еще о завтраке...

Завтрак очень важен для школьников, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно завтракающие дети, проявляют большую энергию на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов.

Исследования показывают:

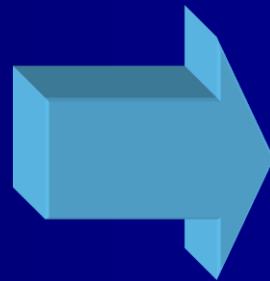


В статистике участвуют дети, которые игнорируют школьную столовую.

Исследования показывают:

- **первые признаки хронических заболеваний (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, онкология, нарушения пищеварения) проявляются в юности.**
- **просвещение в области питания оказывает существенное влияние на формирование полезных для здоровья привычек и ведет к уменьшению опасности возникновения болезней, связанных с питанием.**

Если ты в школе, но не питаешься в СТОЛОВОЙ...



**Предболезнь или
болезнь**

И последнее...

Школьная столовая имеет современный интерьер, новую удобную мебель. После капитального ремонта обеденного зала и установки нового оборудования правильное, сбалансированное и витаминизированное питание стало в полном объеме доступно.

Презентации, родительские собрания, классные часы, разработка меню на уроках технологии. дегустация блюд - привычные явления в школе и как результат высокий процент охвата горячим питанием.