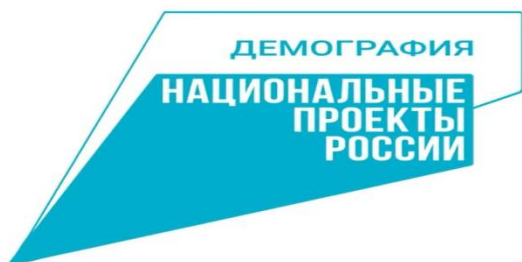


ОТЧЁТ О МЕРОПРИЯТИИ

В период с 15 апреля по 22 мая 2024 года государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 293 Красносельского района Санкт Петербурга имени Героя Советского Союза В.С. Гризодубовой (далее - ГБОУ гимназия № 293) приняла участие в месячнике, посвященному вопросам школьного питания в Санкт - Петербурге.



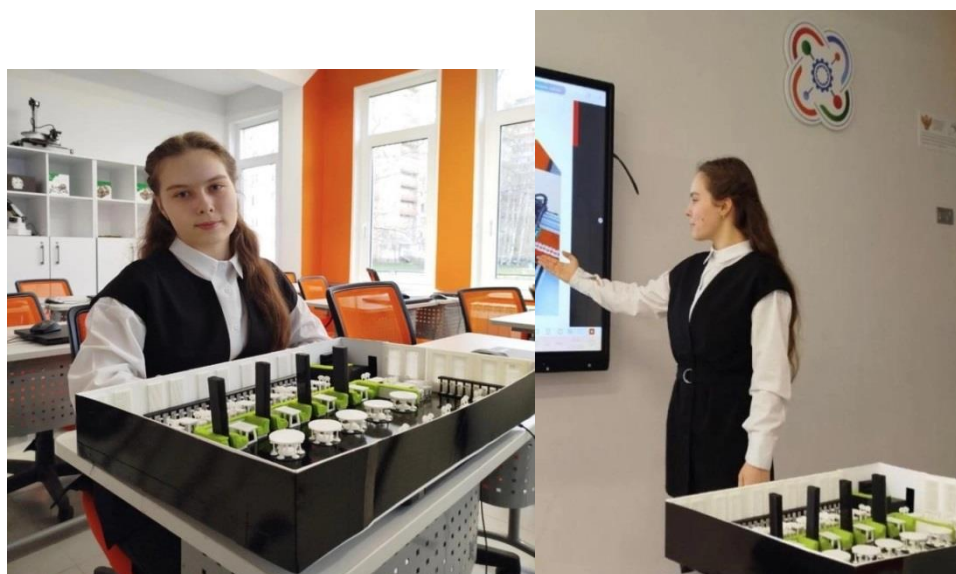
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
УКРЕПЛЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
СОВЕТЫ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

В ходе проведенных контрольных мероприятий за организацией школьного питания родители наблюдали за организацией процесса предоставления горячего питания в обеденном зале. Провели выборочное взвешивание блюд рациона для выявления соответствия массы порций и объема рациона в целом, с целью использования данных в последующих расчетах. Провели взвешивание отходов на тарелках, отдаваемых обучающимися после приема пищи в моечное отделение. По окончании завтрака был произведен расчет «индекса несъеданности», который составил 18%. (Протокол ГБОУ гимназии № 293 от 26 апреля 2024г.).



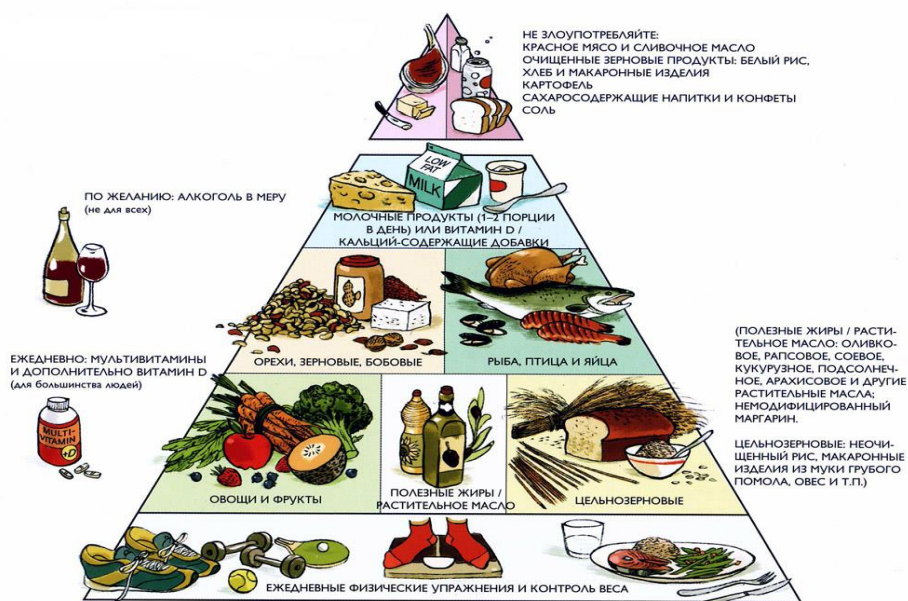
Учащаяся 11 а класса стала победительницей на XIV Межрегиональной научно-практической конференции. Волкова Олеся успешно выступила со своей работой «Дизайн – проект и макет школьной столовой».

Результатом данного проекта является создание в школьной столовой обеденного зала повышенной комфортности, который будет способствовать формированию эстетического вкуса учащихся, психологической разгрузки и реабилитации, позволяющей компенсировать учебные нагрузки, восстанавливать физические и психологические силы учащихся и педагогов в перерывах между учебными занятиями.



Питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того чтобы оно было полноценным!

Здоровое правильное питание – это поступление в организм и усвоение тех веществ, которые необходимы для восполнения затраченной энергии, построения и восстановления тканей, регулирования работы всех органов и систем организма человека.



Во время классного часа учащимся была предоставлена информация о том, что сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития.

Также на уроке ребята узнали, как производят продукты, научились выбирать свежие продукты, узнали, чем плесень и болезнетворные бактерии опасны для здоровья человека.

Учащиеся сделали выводы, что здоровье включает в себя не только двигательную активность, правила личной гигиены, но и гигиену питания. Правильное питание — условие здоровья и долголетия, которое положительно влияет на общее самочувствие.



16 и 17 мая 2024 года в ГБОУ гимназия № 293 было проведено родительское собрание. Одной из первоочередных задач семьи является обеспечение физического развития ребенка, привитие санитарно-гигиенических навыков. Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психологическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом здоровья. И, напоследок вручили памятки родителям о правилах здорового питания.

Здоровое питание – отличная учёба!

Профессиональные заболевания учащихся – холецистит, панкреатит, гастрит, язвенная болезнь желудка.

Факторы, способствующие этим заболеваниям:

- Питание наспех;
- Питание всухомятку;
- Питание с большими перерывами;
- Употребление копчёной, жареной, острой, горячей и холодной пищи;
- Жевание жевательной резинки;
- Употребление алкоголя, курение.



КГБУЗ "Красноярская межрайонная больница № 3"

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: ПРАВИЛА

ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ - ЭТО ВЫГОДНО!

три причины,
чтобы питаться
правильно

1 Неправильно питаться, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного тельосложения, получаете проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

2 Если вы страдаете хроническими заболеваниями, здоровое питание позволит вам контролировать болезнь и значительно облегчит ваше состояние, вы снова обретете легкость и уверенность в своих силах.

3 Здоровое питание является универсальным и незаменимым лекарством. Для каждого заболевания можно подобрать лечебную и восстановительную диету, которая позволит поддержать иммунитет, нормализовать обмен веществ.

2 основных принципа - их соблюдение 2 – неотъемлемая часть здорового образа жизни!

Первый, основной и самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит.

Второй принцип здорового питания сложнее первого: химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.

7 основных правил здорового питания

1 правило

Питаться нужно регулярно, есть небольшими порциями, не реже четырех раз в день. Не делайте больших перерывов между приемами пищи. Ежедневное меню должно состоять из завтрака, обеда, полдника и ужина (четыре приема пищи). Помните, что недоедание также вредно для пищеварительной системы как и переедание. Ешьте в меру. Первый, основной и самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит.

2 правило

Попытайтесь принимать пищу каждый день в одно и то же время, это благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. А вот от переедания между основными приемами пищи лучше отказаться. После незапланированного приема пищи у человека теряется способность съесть что-то действительно полезное. К тому же переедание брешьной пищи только приносит организму лишь лишние калории. А это вредно для фигуры и здоровья. Поэтому старайтесь избегать таких перееданий.

3 правило

Постарайтесь ограничить потребление соли. Соль задерживает жидкость в организме. Вместо обычной соли используйте йодированную. Пусть ваша пища будет лучше, чем пересоленная, чем переслащенная. Считается, что морская соль более полезна, чем поваренная, т.к. она сохраняет в своем составе много полезных минералов. К тому же, морская соль более соленая, поэтому, при меньшем количестве соли вкус блюда не изменится, а организм получит меньше вреда.

4 правило

Потребление сахара так же лучше ограничить. В некоторых случаях сахар можно заменить медом. Небольшое количество меда в день обеспечит организм витаминами и минералами, помогут предотвратить простудные заболевания и поднимут иммунитет. Но не кладите мед в горячий чай, так как при нагревании мед теряет часть своих полезных качеств. Мед бывает гречишный, липовый, цветочный и т.д. Какой именно покупать мед – это решать вам самим. Главное чтобы он был натуральным!

5 правило

Вечером для старайтесь пить побольше чистой воды. Вода просто необходима нашему организму. Сахарный диабет, гипертония, а также многие другие заболевания по состоянию здоровья (проблемы с желудочно-кишечным трактом), свежие овощи и фрукты могут быть вам противопоказаны. Поэтому лучше проконсультируйтесь с врачом.

6 правило

Здоровое питание – это в том числе свежие овощи и фрукты. Ешьте больше свежих овощей и фруктов. В салатах, овощах содержится много клетчатки и витаминов, которые так необходимы нашему организму. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов в организме. Но помните, если у вас есть противопоказания по состоянию здоровья (проблемы с желудочно-кишечным трактом), свежие овощи и фрукты могут быть вам противопоказаны. Поэтому лучше проконсультируйтесь с врачом.

7 правило

Здоровое питание – это также и свежие продукты. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей. Лучше готовить еду небольшими порциями, чем сварить огромную кастрюлю на всю неделю. Польза для здоровья от этого не будет. При долгом хранении пищи в ней начинаются процессы гниения и брожения. При покупке продуктов обязательно посмотрите, не истек ли срок годности. Не покупайте продукты у которых срок годности скоро истекает. Соблюдайте температурный режим хранения продуктов.

На время и деньги, потраченные на усовершенствование рациона, Вы покупаете акции самого доходного в мире предприятия – своего организма.

С целью формирования у учащихся понятия о здоровом образе жизни, о правильном питании была организована игра – викторина «Знатоки правильного питания».

В игре – викторине освещены некоторые исторические данные о истории употреблении продуктов, интересные факты, уделено внимание необходимости включения этих продуктов в рацион питания и создание твердого убеждения в необходимости сохранения здоровья.

Викторина

- У каких овощей едят корни, клубни?
морковь, свекла, картофель, лук, редис
- У каких овощей едят листья?
капуста, салат, укроп, петрушка, щавель, сельдерей
- У каких овощей едят плоды?
томат, огурец
- У каких овощей едят семена?
горох, фасоль, кукуруза
- С каких овощей срезают кожицу?
картофель, репа
- С каких овощей соскабливают кожицу?
молодой, картофель, морковь, петрушка
- Какие овощи едят мытыми? **все**



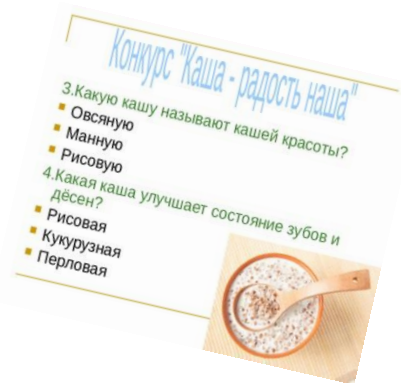
Конкурс "Каша - радость наша"

3. Какую кашу называют кашей красоты?

- Овсяную
- Манную
- Рисовую

4. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?

- Рисовая
- Кукурузная
- Перловая



Конкурс "Витаминная семейка"

3. Какой витамин называют «витамином роста»?

1. Витамин С
2. Витамин Е
3. Витамин А

4. При нехватке какого витамина шелушится кожа?

4. Витамин Д
5. Витамин В
6. Витамин А



Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, самоутверждению и счастью человека.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных того воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.



**МЫ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**