

The background of the image features a top-down view of fresh ingredients on a white surface. At the top center is a single raspberry. To the right, a glass jar contains a pink smoothie with a wooden spoon resting inside. Below the jar are several orange slices and another raspberry. At the bottom center is another raspberry. The text is centered on a white rounded rectangle.

# **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА**



**Здоровое питание -  
путь к отличным знаниям!**

*Здоровое питание школьника - залог успеха  
в учебном году.*

*Правильное питание - это основа здоровья  
человека.*

*Как правило, пищевая ценность различных  
блюд во многом зависит от того, как они  
приготовлены .*



*Пища - единственный источник, с которым учащийся получает необходимый пластический материал и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи. Родителям полезно знать о том, что «трудный» характер ребенка часто является результатом нерационального питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегчает для него процесс обучения.*



*Питание обеспечивает нормальную деятельность растущего организма школьника, тем самым, поддерживая его рост, развитие и работоспособность. Для этого необходимо сбалансировать рацион в зависимости от индивидуальных потребностей учащегося, которые должны соответствовать его возрасту и полу.*





# ГОРЯЧИЙ ШКОЛЬНЫЙ ОБЕД

*В чем польза супа ?*



*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.*



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

# Ученики школы №1 – за здоровое питание!

С 4 апреля по 20 мая в рамках проведения международной акции «Здоровое питание школьника», организованной АНО «Сделаем Вместе» и Отраслевым союзом развития социального питания, при поддержке Министерства просвещения Российской Федерации в СОШ №1 г.Абакана прошли мероприятия, посвященные школьному питанию.





## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

*– международная социальная акция, задача которой – сформировать потребность в здоровом питании и ведении активного образа жизни у школьников и их родителей.*



*Лидер программы школы №1 Медведева Марина совместно с куратором программы организовала проведение уроков здорового питания. Учащиеся начальной школы приняли участие в интерактивном уроке «Секреты правильного питания».*



Также прошли уроки для учащихся среднего звена по теме «Я то, что я ем».



Ребята разделились на команды, разобрали пирамиду питания, научились определять пользу и вред продуктов, закрепили знания, отвечали на вопросы викторины, узнали много полезной информации о здоровом питании и здоровом образе жизни.



# Здоровые дети – здоровая нация!

