

В школе проводится организованная работа по формированию навыков культуры здорового питания, этике приема пищи, профилактике алиментарно-зависимых заболеваний, пищевых отравлений и инфекционных заболеваний:

- включение в планы внеклассной работы бесед «Разговор о правильном питании», «Этика приема пищи», «Профилактика алиментарно-зависимых заболеваний, пищевых отравлений и инфекционных заболеваний»;
- включение в тематическое планирование преподавания предметных областей вопросов по формированию культуры здорового питания школьников;
- рассмотрение проблем формирования культуры здорового питания школьников во время внеклассной и внеурочной работы с обучающимися, просветительской работы с родителями (законными представителями);
- проведение занятий родительского всеобуча по организации рационального питания школьников;
- проведение литературных конкурсов и конкурсов социальной рекламы по пропаганде здорового питания.

1 ПРОФИЛАКТИКА ОТРАВЛЕНИЙ

- 1 ВЫБИРАЙТЕ КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ**

- 2 СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ**

- 3 СОБЛЮДАЙТЕ УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ**


ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ

- 1 ПРЕДОТВРАТИТЬ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ**
 Пейте чистую воду или минеральную воду.

- 2 ПРИНЯТЬ АДСОРБЕНТ**
 Он предотвратит дальнейшее всасывание токсинов.

- 3 ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ**
 Если нет улучшения или состояние ухудшается.


ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

- Отправляйтесь в столовую со своим классом в отведенное для вас время. Не бегите и не спешите занять место за столом первыми. **Соблюдайте очередь**, не расталкивайте других учеников.
- Не забудьте тщательно вымыть руки с мылом.
- Сидите за столом прямо, не кладите ногу на ногу, не толкайте соседей и не кладите локти на стол.
- Правильно пользуйтесь столовыми приборами. Будьте осторожны, пользуясь вилкой, чтобы не поранить себя или окружающих.
- Во время еды **соблюдайте тишину**: не разговаривайте громко, не чавкайте, не дуйте на горячие блюда, не стучите вилками и ложками о тарелки и чашки.
- Старайтесь не пролить на себя или соседей горячий суп или чай. Если вы испачкались, воспользуйтесь салфеткой или носовым платком.
- Не забудьте после еды **убрать за собой посуду**.
- Будьте **вежливыми**: пожелайте приятного аппетита вашим одноклассникам, поблагодарите работников столовой.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Правильное питание является основой для здорового образа жизни и способствует профилактике заболеваний. Включите в рацион продукты, богатые клетчаткой, витаминами и минеральными веществами.

1. Не ешьте фаст-фуд, чипсы, сухарики, снеки, сладкие напитки, газированные напитки, алкоголь, полуфабрикаты.
2. Это означает, что вы должны есть больше овощей и фруктов, чем мяса и молочных продуктов.
3. Не ешьте много сахара, соли, жира и алкоголя.



КРУГ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

НЕКОЛЬКО СОВЕТОВ

Правильное питание является основой для здорового образа жизни и способствует профилактике заболеваний. Включите в рацион продукты, богатые клетчаткой, витаминами и минеральными веществами.

Здоровое питание школьника - залог успеха в учебе!

Детям ранней возрастной группы требуется больше энергии и питательных веществ. Правильное питание школьника включает в себя:

- завтрак: овсянка, каша, бутерброды, фрукты, овощи, яйца, сыр, творог, йогурт, молоко, кефир, сметана, сливки, масло, сахар, соль, специи, приправы.
- обед: суп, второе, салат, десерт, фрукты, овощи, хлеб, масло, сахар, соль, специи, приправы.
- ужин: каша, суп, салат, десерт, фрукты, овощи, хлеб, масло, сахар, соль, специи, приправы.