

# НЕДЕЛИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

**ГБОУ СОШ №188 с углубленным изучением мировой художественной культуры  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга им. Героя Советского Союза Л.Г. Белоусова**





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

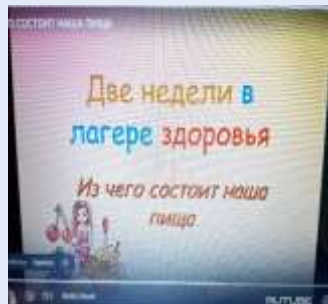


**В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ С 04 НОЯБРЯ ПО 18 НОЯБРЯ 2024 ГОДА ПРОХОДИЛИ НЕДЕЛИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ, ПОСВЯЩЕННЫЙ ВОПРОСАМ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ.**

**В ЭТОТ ПЕРИОД, УЧЕНИК ШКОЛЫ ПРОВОДИЛИ БЕСЕДЫ, ИГРОВЫЕ ЗАНЯТИЯ, РИСОВАЛИ ПЛАКАТЫ, РАЗГАДЫВАЛИ КРОССВОРДЫ, УЧАСТВОВАЛИ В КОНКУРСАХ. ЧЛЕНЫ СОВЕТА ПО ПИТАНИЮ ОСУЩЕСТВЛЯЛИ КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ПРОДУКЦИИ, ПРОВЕРИЛИ САНИТАРНОЕ СОСТОЯНИЕ СТОЛОВОЙ, СНИМАЛИ ПРОБУ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА И ОБЕДА, КОНТРОЛИРОВАЛИ РАЗДАЧУ БЛЮД.**



# БЕСЕДА-ПРЕЗЕНТАЦИЯ «ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ НАША ПИЩА»



# ИНТЕРАКТИВНАЯ ИГРА «ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ»



# ОВОЩИ И ФРУКТЫ – ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ!



# Организация правильного режима питания

**Рацион школьника зависит от его возраста. Детям школьного возраста нужно питаться как минимум 4 раза на день.**

- ✓ В пище должно содержаться не менее 60% белков;
- ✓ В рационе должны быть злаки, картофель и хлеб;
- ✓ Меню должно быть разнообразным и сбалансированным;
- ✓ Количество углеводов должно в 4 раза превышать количество жиров и белков;
- ✓ Нужно следовать режиму питания, горячее питание - обязательно;
- ✓ Потреблять рыбу минимум 2 раза на неделю;
- ✓ Каждый день есть свежие фрукты и овощи;
- ✓ Меню на каждый день также должно включать молочную продукцию;
- ✓ Жирная пища и сладкое допустимы, но в небольших количествах и не в качестве замены основной пищи.



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

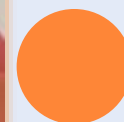
- *Здоровым* считается такое питание, при котором человеку обеспечивается *полноценное развитие, рост, жизненная энергия и отличное самочувствие!*





«МЫ ЖИВЕМ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ, А ЕДИМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ»

СОКРАТ



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

