МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АННИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

ОРГАНИЗАЦИЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Информационная справка об организации горячего питания учащихся в МБОУ Аннинская средняя общеобразовательная школа №1

Школа типовая
Год ввода в эксплуатацию - 1961.
Реальная наполняемость - 389 учащихся.

В школе имеется типовая столовая на 100 мест и буфет РайПо, оснащённые необходимым производственным оборудованием.

В столовой МБОУ «Аннинская СОШ №1» выполняются все санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в школе.
В начале 2009 – 2010 учебного года в столовую поступило новое оборудование по программе модернизации школьных столовых.

Электрическая плита
Электрическая сковородка
Электрическая мясорубка
Мукопросеяватель
Мармит универсальный
Водонагреватель
Морозильная камера
4 холодильника
Овощерезка
Ванна моечная
Стол производственный
Зонт вытяжной
Весы

Classic

Летом 2018 года был произведен капитальный и косметический ремонт в пищеблоке и школьной столовой. В 2019 году был произведен косметический ремонт в пищеблоке.

Для нормального функционирования столовой из имевшегося ранее оборудования остались холодильник, жарочный шкаф, водонагреватель.

Школьная столовая полностью укомплектована необходимой посудой. Ее чистоте уделяется повышенное внимание. Мытье и дезинфекция производятся с соблюдением всех норм санитарно-гигиенического режима, используются самые лучшие средства дезинфекции. Горячее водоснабжение осуществляется с помощью бойлера на 50 литров и водонагревателя на 100 литров. В работе постоянно находятся два комплекта столовых приборов. Это позволяет увеличить время дезинфекции. За время работы в школе не было ни одного случая заболевания кишечной инфекцией по вине столовой. Перед входом в помещение столовой для мытья рук обучающимися организовано специальное место, оборудованное сушилками для рук.

В столовой и буфете работают: 1 повар, буфетчица, кухонная рабочая.

Практика организации питания в нашей школе убедили нас в преимуществе столовых, работающих непосредственно на сырье. Их полная автономность в приготовлении пищи, дает большую возможность обеспечения на месте блюд самого разнообразного меню. Отсутствие необходимости транспортировки пищи на длительное расстояние, её замораживания (охлаждения) и повторного разогрева дает возможность сохранить не только вкусовые достоинства, но и пищевую ценность.

В нашей столовой большое внимание уделяется правильному хранению продуктов. В школе имеется 3 холодильника и 1 морозильная камера, предназначенные для хранения разного вида продуктов, причем каждого вида отдельно. Их наличие помогает сохранить качество продуктов до непосредственного их приготовления. Кроме того, в обязанности работников пищеблока входит выполнения всех норм хранения и реализации продуктов, а также выполнение всех санитарно-гигиенических норм.

Повар и кухонный работник столовой имеют профессиональное образование и стаж работы. Все работники пищеблока оснащены спецодеждой. Это позволяет соблюдать необходимые санитарно – гигиенические нормы.

Есть обеденный зал площадью 58,1 кв. м. на 100 посадочных мест.

В школе ведутся журналы:

санитарный журнал о допуске работников в столовой к работе;
журнал учета температурного режима холодильного оборудования;
журнал готовой пищевой продукции;
журнал бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья.
В столовой проводится работа по отбору суточных проб готовой продукции. Выполняются требования к организации питьевого режима. Соблюдение норм хранения продуктов и калорийности питания в лагере «Солнышко» контролируется медицинским работником местного ФАПа по договору с ЦРБ Аннинского района.

Качество получаемой сырой и готовой продукции постоянно проверяет бракеражная комиссия. Их работа позволяет контролировать организацию питания в школе, его качество, вносить необходимые коррективы и, в конечном счете, сохранить здоровье каждого ученика нашей школы.

Большое внимание уделяется калорийности школьного питания.

Работники столовой организовывают горячее питание по двухнедельному меню в соответствии с методическими рекомендациями от 24.08.2007 г. № 00100/8604-07-34 «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7 - 11 и 11 - 18 лет», № 00100/8605-07-34 «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7 - 11 и 11-18 лет».

Приложение 1 (Меню)

Ассортимент школьного буфета соответствует рекомендациям
№ 00100/8606-07-34 «Рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов для реализации школьных буфетов».

Администрация РайПо проводит работу по соблюдению правил и требований санитарной, технической и пожарной инспекций, о чём свидетельствуют результаты проверок, проводимых представителями СЭС, пожарной инспекции. Замеченные недостатки устраняются в намеченные сроки.
Питьевой режим в школе осуществляется с помощью питьевых установок. В школьном буфете продается питьевая вода, т.к. школа не располагает средствами для закупки питьевой воды.

Для организации питания заключен договор с отделом материальных ресурсов и торговли администрации Аннинского района, с потребительским обществом «Общепит-Стандарт».

Согласно договору школа создаёт условия для предоставления горячего питания. Организовано ежедневное дежурство педагогов согласно графику. Учитель, который смотрит за порядком в зале, оказывает посильную помощь в организации горячего питания.
Работники кухни накрывают на столы, а убирают со столов дети самостоятельно.

Утверждаю:
директор школы /М.В. Попова/
1 сентября 2019 г.

ГРАФИК ДЕЖУРСТВА

Классных руководителей в столовой

Перемена	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	Сидорова Т.Н.	Разуваева Е.В.	Чернова Н.В.	Власова Е.И.	Сидорова Т.Н.
2	Ларечнева Е.Н.	Антонова Т.Н.	Карпова Т.В.	Антонова Т.Н.	Тютина И.М.
3	Жаркова Г.А.	Жаркова Г.А.	Жаркова Г.А.	Жаркова Г.А.	Жаркова Г.А.

Учет питающихся

Ведомость учета питающихся (заполняется ответственным за питание, дублируется шеф-поваром)

Класс	№	ФИ обучающегося	1	2	3	…	…	30
	1	Люков Сергей	н	+	н			+
	2							
Итого:				1				1

Питание школьников организовано на трех больших переменах продолжительностью 15 минут.

График питания

10.10. – 10.25. – 15 минут – для обучающихся 1-2 классов

11.10 – 11.25. – 15 минут – для обучающихся 3-4 классов.

12.10 – 12.25. – 15 минут – для обучающихся 5-9 классов.

Льготное питание за счет средств местного бюджета (по 60 руб. в день) получают дети из числа многодетных малообеспеченных семей, обучающиеся с ограниченными возможностями, подростки с дефицитом массы тела и дети из семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации.

Стоимость школьного обеда в день на человека – 60 руб.

В школе назначен ответственный за организацию питания обучающихся. Это социальный педагог Жаркова Галина Александровна.

Ежедневно происходит учет наличного состава обучающихся. Это позволяет выявить тех детей, кто не получил питания, выяснить причину и принять соответствующие меры. Ежемесячно ведется оформление документации и отчета

за безналичные средства перед бухгалтерией отдела образования, опеки и попечительства администрации Аннинского муниципального района Воронежской области.

Необычайно приятна в нашей столовой атмосфера тепла и домашнего уюта. Дополняют все это красочная наглядная агитация в виде стендов, плакатов. Персонал столовой всегда встречает детей доброжелательными улыбками.

Поэтому дети всегда с удовольствием посещают школьную столовую.

В июне месяце в школе работает пришкольный лагерь «Солнышко». Питательная и привлекательная пища, такая как фрукты, овощи, нежирные молочные продукты входят в ежедневный рацион столовой во время работы летнего пришкольного лагеря.

Классные руководители проводят разъяснительную работу среди обучающихся и их родителей по пропаганде гигиенических основ питания.

Проводится анкетирование родителей и учащихся по вопросам качества продуктов и изготавливаемых блюд, ассортименту и стоимости ассортимента продукции буфета. Результаты опросов и предложения выносятся для

обсуждения на родительских собраниях и с обслуживающим персоналом столовой. Так, по результатам опроса анкеты «Мое настроение после обеда», проведенное в 2019 году 99,47% обучающихся покидают столовую с хорошим настроением. Регулярно, на общешкольном родительском собрании, социальный педагог Жаркова Г.А. информирует родителей об организации горячего питания в школе. Отзывы о работе, форме и культуре обслуживания в школьной столовой со стороны учащихся, родителей, учителей только хорошие. Так, по результатам анкеты среди родителей начальной школы «Питание глазами родителей» на вопрос - удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе? – 98,5% родителей дали положительный ответ.

Здоровое питание необходимо учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Здоровое питание напрямую связано с продлением жизни и понижением риска развития многих хронических болезней у взрослых.

Пребывание детей в школе, большая напряжённость работы на уроках и высокие энергозатраты в период школьного рабочего дня ребёнка требуют обязательной и полной коррекции энергетических затрат. В подростковом возрасте потребность в энергии увеличивается в связи с интенсивными процессами роста и развития организма.

Поэтому вопрос об организации горячего питания во всех классах, особенно в 7 - 9-х требует особого внимания. В большей степени горячим питанием у нас охвачены обучающиеся начальной школы.

В школе проводятся классные часы, пропагандирующие культуру питания:

«Гигиена питания. Понятие о витаминах».

«Гигиена полости рта».

«Рациональное питание школьников» и т. д.

Приложение 2 (разработки классных часов и мероприятий)

На уроках «Технологии» в 5–8 классах введён курс «Кулинария» в раздел «Технология обработки пищевых продуктов», а в 8-х классах на уроках анатомии школьники говорят о правильном, здоровом питании.

Хорошо спланированные и успешно реализованные мероприятия по этой программе позитивно влияют на привычки учащихся в еде, доказывают связь между питанием и обучением.

Организация и развитие школьного питания должны эффективно использовать школьные и общественные ресурсы и равно обслуживать нужды и интересы всех учащихся и персонала, принимая во внимание рекомендации по здоровью. Это обозначает спланированную последовательную работу, обеспечивающую знания и формирующую

навыки, которые помогут обучающимся в принятии и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни.

Посещение обучающимися школьной столовой содержит в себе и воспитательные элементы. Воспитание культуры питания, пропаганда здорового образа жизни среди учащихся обеспечивается интегрированной последовательной работой по привитию навыков здорового образа жизни и преподаются в каждом классе.

Ребята получают знания:

- о здоровом питании,
-сведения о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ,
-о принципах управления весом для здоровья,
- о правильном и неправильном употреблении диетических добавок,
- о безопасном приготовлении, обработке и хранении еды;
-критическую оценку информации о питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов; а также умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их. Обучающие мероприятия подчеркивают привлекательные черты здорового питания.

Школа стимулирует обучающихся делать выбор в пользу питательной пищи.

Состояние здоровья напрямую зависит от питания. Особенно важно это учитывать в период активного роста и развития детей. Им нужна не новая диета, а новое отношение к тому, что и как они едят. Организация полноценного горячего питания является, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которого служит разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального здорового питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Сегодня недостатком в организации питания школьников является составление меню с учетом не столько физиологической потребности детей в биологически ценных веществах, сколько с учетом стоимости продуктов, хотя в последнее время данная практика преодолевается. Но по-прежнему существует противоречие между низкой ценой школьного питания и желанием соответствия установленным нормативам питания детей и подростков.

Основное направление в организации питания обучающихся общеобразовательных школ — это обеспечение всех школьников горячими завтраками. Организация двухразового питания всех обучающихся в школах положительно скажется на их гармоническом развитии. Для того чтобы организовать по-настоящему правильное питание в школах, необходимы совместные усилия педагогического коллектива, родителей, работников столовой и всех заинтересованных лиц.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Классный час «Здоровое питание»

Цели и задачи:

- Сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия.
- Помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни.
- Работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и здорового питания.
- Развивать творческие способности, память. Внимание, познавательный интерес.
- Воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью

Оборудование:

- Мультимедийный проектор
- ПК
- Презентация
- Наше здоровье – в наших руках. (цветик - семицветик) Я- закаляюсь, питаюсь, живу в семье, двигаюсь, пою и говорю, думаю, Дышу, лечусь.

Ход занятия.

Ребята, сегодня мы поговорим о том, что же необходимо знать, уметь, иметь, чтобы быть здоровыми.

Еще древнегреческий **философ Сократ** (470 - 399 лет до н. э.) сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить» Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего организма.

Ваше здоровье - самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь, человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими – то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому образу жизни.

1. Здоровый образ жизни**,** что это такое? Пожалуйста, выскажите свою точку зрения. (ответы детей)

1. Соблюдение режима дня.
2. Соблюдение режима питания, правильное питание.
3. Закаливание.
4. Физический труд.
5. Соблюдение правил гигиены. *«Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще»*
6. Правила поведения за столом. *«Когда я ем – я глух и нем!»*
7. Скажем нет вредным привычкам (употребление алкогольных напитков, табакокурение).
8. Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
9. Правильная организация отдыха и труда.

Сейчас мы посмотрим сценку «Режим»

Действующие лица: учитель и ученик Вова.

- А ты Вова, знаешь, что такое режим?

- Конечно! Режим … Режим – куда хочу, туда скачу!

-режим -это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

-Даже перевыполняю!

-Как же это?

-По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю – четыре!

-Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

-Знаю, подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и в школу.

-Хорошо ….

-А можно еще лучше!

-Как же это?

-Вот как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

-Ну нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

- Не вырастет!

- Это почему же?

- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

- Как это с бабушкой?

- А так: половину – я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

- Не понимаю – как это?

- Очень просто, подъем выполняю я. Зарядку выполняет бабушка, умывание - бабушка, уборку постели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я.

- И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный…

Мы посмотрели с вами сценку, правильно ли понимание мальчика о режиме дня?

А как вы думаете ребята, *что такое режим дня? (* ответы детей) Правильный распорядок дня.

1.Рано утром просыпайся,
Себе и людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
В школу смело отправляйся.

2.Чтоб ты не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке.
Делай каждый день зарядку!
Позабудь про телевизор,
Марш на улицу гулять –
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом дышать.

3.Нет плохому настроенью!
Не грусти, не хнычь, не плачь!
Пусть тебе всегда помогут
Лыжи, прыгалка и мяч!
Хоть не станешь ты спортсменом.
Это правда, не беда –
Здоровый дух в здоровом теле
Пусть приветствует всегда!

Мы с вами говорили на уроках окружающего мира о режиме дня, чтобы быть здоровыми вы должны соблюдать его.

1. Подъем, утренняя зарядка - 7.00-7.30
2. Завтрак – 7.30- 8.00
3. Выполнение д\з, занятия по интересам- 8.00- 10.00
4. Прогулки на свежем воздухе, кружки – 10.00-12.00
5. Обед – 12.00- 12.30
6. Дорога в школу – 12.30- 13.00
7. Занятия в школе – 13.10 – 17.10
8. Дорога домой, игры на воздухе – 17.20 – 18.20
9. Ужин – 18.20-19.00
10. Выполнение частично д\з – 19.00 – 19.40
10. Спокойные занятия, помощь семье. Ручной труд, тихие игры, чтение книг – 19.40 – 20.30
11. Приготовление ко сну , разговор с родителями.– 20.30- 21.00
12. Сон – 21.00

Зачем человек ест? (Ответы детей)

Мудрые философы говорят: «Дерево держится своими корнями, а человек пищей», как вы это понимаете? (ответы детей)

Вывод: человеку необходимо питаться.

Игра: «Полезное – неполезное»

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, Сникерс, морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.

Сколько раз в день необходимо питаться? (ответы детей)

1. Завтрак
2. обед
3. 2 обед
4. полдник
5. ужин

«Прежде чем сесть за стол, я подумаю, что съесть» - почему так говорят?

Каждому человеку для нормальной работы необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей.

Давайте построим пирамиду здорового питания, состоящую из пяти групп пищевых продуктов. Важно помнить два принципа:

1. Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества.
2. Количество пищевых веществ должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека в энергии.
    - Жиры, масло. сахар, кондитерские изделия – в ограниченном количестве.
    - Мясо, рыба. птица. Яйца, бобовые , орехи – 2 порции в день.
    - Молочные продукты – 2-3 порции в день
    - Овощи – 3-5, фрукты – 2-4 порции в день
    - Зерновые – 5-7 порций в день.

Завтрак. То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на завтрак надо обязательно есть кашу.

Обед – второй и третий прием пищи в день. Как правило, на обед подается горячая пища.

Полдник: можно есть булочки, пить молоко.

Ужин: последняя еда, обычно после школы, перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

Режим питания играет большую роль в рациональном питании. С самого рождения мы живем в определенном ритме, наше сердце сокращается с определенной частотой, существует ритм дыхания, ритм выделения пищеварительных соков – это работают наши биологические часы. Так пищеварительные соки вырабатываются с 13 – 14 часов и с 18 -19 часов в максимальном количестве. А в небольшом количестве каждые 1,5 часа. Поэтому прием пищи в определенное время считается наиболее физиологичным.

Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье человека. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех – пяти раз до двух, неправильном распределении суточного рациона питания, так в ужин съедается до 655 от всей пищи, положенной на день. А ведь самым плотным должен быть завтрак, затем обед и лишь 20% должны принадлежать ужину.

За многие годы были сформулированы три основных правила в питании: *разнообразие, умеренность, своевременность.*

Овощи – кладовая здоровья. Почему так говорят?

Кроссворд: «Овощи – фрукты»

По горизонтали:

Я румяную матрешку
От подруг не оторву,
Подожду, когда Матрешка
Упадет сама в траву. (Яблоко)

Огурцы они как будто,
Только связками растут,
И на завтрак эти фрукты
Обезьянам подают. (Бананы)

Синий мундир, белая подкладка, в середине – сладко. (Слива)

Этот плод сладкий хорош и пригож,
На толстую бабу по форме похож. (Груша)

Отгадать не очень просто –
Вот такой я фруктик знаю-
Речь идет не о кокосе,
Не о груше, не о сливе,
Птица есть еще такая,
Называют также – (киви)

Ни в полях. Ни в садах.
Ни у вас и ни у нас,
А в тропических лесах
Вырастает …. (Ананас)

По вертикали:
Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя резкий,
Горький вкус имеет он,
Когда чистишь – слезы льешь. (Лук)

Расселась барыня на грядке,

Одета в шумные шелка.
Мы для нее готовим кадки
И крупной соли полмешка. (Капуста)

Что это за рысачок
Завалился на бочок?
Сам упитанный. Салатный,
Верно, это … (кабачок)
Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна. Кругла, сладка на вкус,
Узнали вы, кто я? …. (Свекла)

Кругла. А не месяц.
Желта. А не масло.
Сладка, а не сахар.
С хвостом, а не мышь. (Репка)

Люди с самого рождения жить не могут без движения – как вы понимаете эти слова?

Организму важно не только поступление энергии с пищей. Но и ее расход. А это значит – необходима физическая нагрузка, при которой жир сжигается более эффективно. Речь идет совсем не о необходимости изнурительных физических упражнений. 30 минут любой физической активности в день , но ежедневно.

Запомните правило: Физическая нагрузка в любой форме лучше, чем ее отсутствие.

Белки, жиры, углеводы

Ученые установили, что половину всей пищи, которую человек съедает за день, должны составлять продукты содержащие углеводы. Это хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень. Третью часть дневного рациона должны составлять белки_ это мясо. Рыба, молоко, яйца. А шестую часть жиры – сливочное и растительное масло.

Питание должно быть разнообразным – разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивают сбалансированное поступление в организм необходимых веществ.

Пища должна тщательно пережевываться – пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно – кишечному тракту. Измельченная пища легче переваривается.

Не допускать переедания – с избытком пищи не справляется пищеварительная система, пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется. Последний прием пищи должен быть не позднее 2 –х часов до сна.

Не торопиться во время приема пищи – продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30 – 40 минут – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

Витамины.

Еда бывает разной: Вкусная – невкусная, любимая –нелюбимая, полезная – неполезная. Но во всех продуктах есть витамины и минералы. Витамины получили свое название от латинского слова «Вита» - жизнь, т.е они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Их существует больше 30. Как у человека у каждого витамина есть свое имя.

Недостаток витаминов всегда дает знать о себе. Многие из нас испытывают воздействие зимних и весенних гиповитаминозов – состояний, вызванных недостатком витаминов. Это быстрая утомляемость, раздражительность, плохой аппетит, трещинки в углах рта, сухость и шелушение кожи. Все это – следствие серьезных изменений в обмене веществ, то есть внешнее проявление предболезни, которая может перейти в болезнь.

Важный путь улучшения обеспеченности организма витаминами – увеличение потребления овощей и фруктов.

1. *Витамин А очень важен для зрения. Содержится в молоке, яйцах, горохе, сливочном масле, облепихе.* Помни истину простую-

Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

2. Витамин В способствует хорошей работе сердца, отвечает за то , чтобы было хорошее настроение. Встречается В зернах, ржаном хлебе, орехах, картофеле, фасоли, бобах, горохе.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

3. *Витамин Д укрепляет организм всего тела, Развитие костей и зубов. Встречается в рыбьем жире, яйцах, молоке, сливочном масле. Витамин Д может образовываться в организме человека под влиянием солнечных лучей.*

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить!
Он спасает от болезней.
Без болезней проще жить!

4.*Витамин С укрепляет организм, оберегает от простуды, Делает человека сильным и выносливым. Встречается в лимонах, апельсинах, сладком перце, клюкве, капусте и луке.*

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Рациональное питание.

Рациональное питание – одно из составных частей здорового образа жизни и фактора продления активного периода жизнедеятельности. Рациональное питание быстро растущих детей , особенно подростков, определяет их полноценное развитие и здоровье в будущем.

Надо отметить. Что рациональное питание школьников не сводиться только к «доброму употреблению углеводов. Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов.

Состав некоторых продуктов.

Капуста, яблоко колбаса рыба творог орех мясо сметана масло сыр

Игра «Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?»

Хлеб колбаса молоко сахар яйцо лук яблоко свинина свекла огурец

Золотые правила питания:

- Главное не переедать
- Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов. Из которых приготовлена пища. И конечно тех, кто приготовил вам еду.

Игра « Приготовь блюдо»

Задание приготовьте традиционные русские блюда (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда)

1. БОРЩ
    - Вода молоко чай
    - Картофель капуста свекла огурец помидор лук редис
    - Соль сахар
    - Майонез сметана
2. ГРЕЧНЕВАЯ каша

- Вода молоко
- Макароны рис пшено гречка
- Соль сахар
- Масло растительное. Масло сливочное

Выбери слова для характеристики здорового человека

Красивый ловкий статный крепкий

Сутулый бледный стройный неуклюжий
Сильный румяный толстый подтянутый

Вывод: Каждый человек должен заботиться о своем здоровье, ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья.

1. Правильное питание
2. Соблюдение режима дня
3. Закаливание, физические упражнения спорт.
4. Правила организации труда и отдыха
5. Соблюдение правил гигиены.
6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.

Стихотворение «Мы желаем вам, ребята»

Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться:
Каждый раз перед едой
Прежде чем за стол садиться,
Руки мойте вы водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда.
На прогулку и в лес ходите –
Он вам силы даст, друзья.

Рефлексия.

Я хочу быть здоровым!
Я могу быть здоровым!
Я буду здоровым!

Итог занятия.

- Понравилось ли вам занятие
- О чем мы с вами говорили?
- Какие выводы вы сделали для себя?

Подготовить реферат «Мое любимое блюдо»

Спасибо! Будьте здоровы!