

Порядок проведения разъяснений принципов здорового питания и правил личной гигиены

1. Общеобразовательная организация разъясняет принципы здорового питания и правила личной гигиены обучающимся.
2. Во время организации внеклассной работы педагогическому коллективу рекомендуется проведение бесед, лекций, викторин, иных форм и методов занятий по гигиеническим навыкам и здоровому питанию, в том числе о значении горячего питания, пищевой и питательной ценности продуктов, культуры питания.
3. Наглядными формами прививания навыков здорового питания могут быть плакаты, иллюстрированные лозунги в столовой, буфете, в «уголке здоровья» и т.п.
4. Решение вопросов качественного и здорового питания обучающихся, пропаганда основ здорового питания рекомендуется организовывать во взаимодействии образовательной организации с общешкольным родительским комитетом, общественными организациями.

Семья:

организация контроля за питанием:

- родительский комитет школы;
- Управляющий Совет школы.

Администрация:

- индивидуальные беседы;
- пропаганда санитарно-гигиенических знаний среди участников образовательного процесса, основ здорового образа жизни.

Педагогический коллектив:

- совещания;
- родительские собрания, классные часы, беседы о ЗОЖ, рациональное питание;
- приобщение к занятиям в спортивных секциях, курсов для старшеклассников;
- пропаганда здорового образа жизни

Принципы организации здорового питания детей в школе

Поступление пищевых веществ и энергии должно соответствовать возрастным физиологическим потребностям детского организма, обеспечивать его рост и развитие. Завтрак в школе должен составлять 25%, обед 35% от физиологической суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

2. Обеспечение оптимального соотношения пищевых веществ (соотношение белков, углеводов, липидов как 1:1:4), энергетическая квота белка общей калорийности должна составлять 14%, углеводов 55%, липидов 31%; доля белка животного происхождения от общего количества белка - не менее 60%.

3. Пищевые волокна должны включаться в рацион из расчета не менее 15-20г/сутки.

4. Растительные жиры должны составлять не менее 30% от общего количества жира.

5. При двух разовом питании ежедневно должны присутствовать блюда из мяса или рыбы, быть включены молочные продукты, растительное и сливочное масло, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, фрукты.

6. Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.

7. Учет региональных эколого-гигиенических факторов питания, особенно учет геохимических эндемий (дефицит йода, фтора, селена и т.д.).

8. Широкая информированность родителей с целью преемственности питания детей в выходные дни и формирование мировоззрения здорового образа жизни.

Основные принципы здорового питания:

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых

— растительного, а не животного происхождения.

2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.

3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше — свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400 г в день).

4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.

5. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности), и заменяйте животный жир на жир растительных масел.

6. Жирному мясу и мясным продуктам предпочитайте бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.

7. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.

8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.

9. Ешьте меньше соли. Общее ее количество в пище не должно превышать 1 чайной ложки (6 г в день). Следует употреблять йодированную соль.

10. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность.

Работа с родителями по разъяснению принципов здорового питания.

1. Проведение классных родительских собраний по темам:

- Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома, питание учащихся.-

- Профилактика желудочно – кишечных и инфекционных, простудных заболеваний. Итоги медицинских осмотров.

- Родительское собрание «Правильное питание – здоровое питание»

- Родительское собрание «Правила личной гигиены»

Работа с учащимися по разъяснению принципов здорового питания

Классные часы:

- «Витамины»
- «Режим дня и его значение»
- «Культура приема пищи»
- « Острые кишечные заболевания и их профилактика».

Уроки здоровья:

- Плох обед, если хлеба нет.
- Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты.
- Путешествие по музеям напитков.
- Молоко – волшебный дар.

Конкурс газет:

- О вкусной и здоровой пище.

-Конкурсов проектов:

- Кулинарное путешествие
- Профессия - повар

Конкурс фотографий :

- Наша школьная столовая.
- Профессия повар.

Правила личной гигиены.

1. Чистим зубы два раза в день

2. Правила личной гигиены для детей: моем руки перед едой

Если взять грязными руками какую-нибудь еду, а затем съесть ее, в организм попадут патогенные микроорганизмы, которые вызывают различные заболевания. Мыться нужно не только перед приемом пищи, но и после

посещения туалета, прогулок на улице, при контакте с животными и каждый раз перед отходом ко сну.

3. Используем салфетки
4. Меняем нижнее белье каждый день
5. Регулярно принимаем ванну и душ
6. Регулярно подстригаем ногти

Пусть соблюдение правил личной гигиены станет ритуалом для всей семьи. Пример взрослых вдохновит детей, поможет им быстрее усвоить правила личной гигиены, и со временем они войдут для ребенка в привычку.

Директор:



Л.А.Мигла