

Завтрак – всему голова!





«...сегодняшняя статистика
здоровья школьников просто
ужасающая»



«Показатели здоровья
школьников за последнее
десятилетие ухудшились..»

Наиболее высокий уровень впервые выявленной патологии отмечен по следующим классам болезней:

- болезни крови и кроветворных органов - 32%;
- болезни эндокринной системы - 31%;
- болезни костно-мышечной системы - 26,%;
- **болезни органов пищеварения - 25%;**
- болезни системы кровообращения - 24%.



Что такое завтрак и

каким он должен быть?

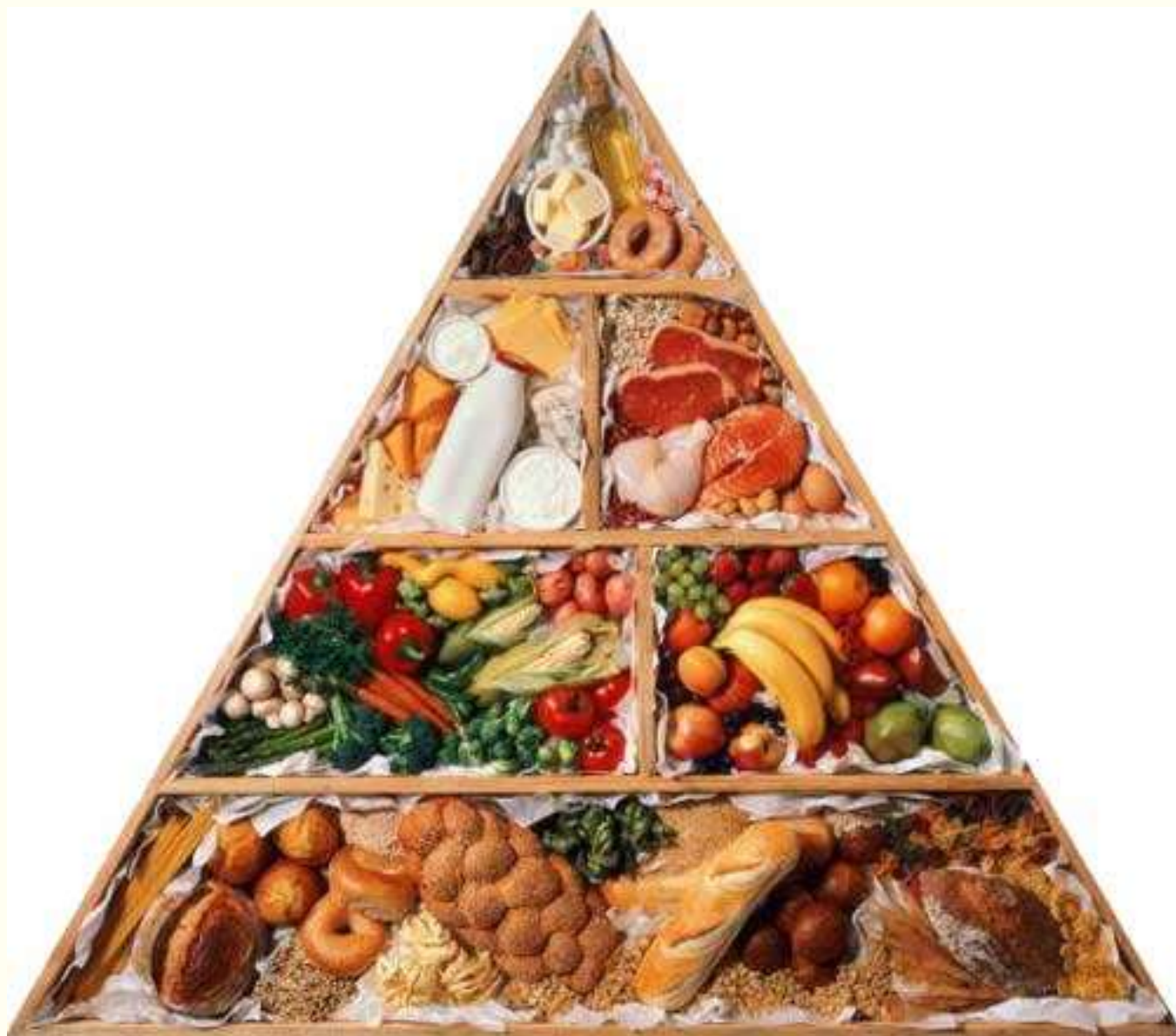
Зáвтрак — 1. Утренняя еда. 2. Пища, приготовленная для утренней еды.

С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова
Толковый словарь русского языка



B1 B2 B6 B 12





Среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников

Продукты	Возраст школьника	
	7 – 10 лет	11 – 13 лет
Хлеб пшеничный	150 г	200 г
Хлеб ржаной	70 г	100 гр
Крупы, бобовые, макаронные изделия	45 г	50 г
Картофель	200 г	250 г
Овощи разные	275 г	300 г
Фрукты свежие	150 – 300 г	150 – 300 г
Сахар	60 г	65 г
Кондитерские изделия	10 г	15 г
Масло сливочное	25 г	30 г
Масло растительное	10 г	15 г
Яйцо	1 шт	1 шт
Творог	40 г	45 г
Сметана	10 г	10 г
Сыр	10 г	10 г
Мясо, птица, колбасы	140 г	170 г
Рыба	40 г	50 г

Типовые режимы питания школьников при обучении в первую смену

7.30 - 8.00 Завтрак дома

09.35 - 10.00 Горячий завтрак в школе

12.00 - 13.00 Обед дома или в школе

19.00 - 19.30 Ужин дома



**Стой, дружок! Остановись!
От пищи вредной воздержись!**



**А теперь, дружок, запомни,
От какой еды нам польза!**



Наши действия:

- Рекомендовать взрослым и детям два завтрака, один – горячий завтрак.
- Обратить внимание родителей и учащихся на рацион питания детей.
- Выпустить к родительскому собранию памятку «В каких продуктах «живут» витамины?»
- Подготовить и провести для учащихся начальных классов беседу о необходимости полноценных завтраков
- Выпустить сборник рецептов «Вкусные рецепты» и сборник задач «Вкусная математика»





Источники информации:

1. Здоровая Россия <http://www.takzdorovo.ru/>
2. Дмитриева Н.Я., Казаков А.Н. Окружающий мир: Учебник для 4 класса. Самара: Издательство «Учебная литература», 2008.
3. Змановский Ю. Ф. «Воспитаем детей здоровыми», М.: «Медицина», 1989
4. Секреты кухни Дональда Дакка. 20 рецептов вкусной и веселой пищи.
<http://www.hudeemvmeste.ru/forum/viewtopic>.



A vibrant collage of various healthy foods. At the top, there are several types of bread, including round rolls and a long loaf. Below the bread, a glass of white milk stands next to a bunch of green grapes. To the right, there's a pineapple, a red apple, a green avocado, and a banana. In the center, there's a head of broccoli and a red bell pepper. In the foreground, there's a whole fish, likely salmon, lying on a bed of various grains and seeds, including lentils, quinoa, and almonds. There are also pieces of cheese, including Swiss cheese and a wedge of white cheese. The background is dark, making the colorful food items stand out.

Желаем крепкого здоровья!