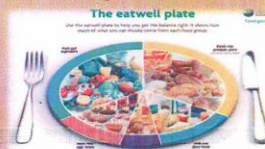


## Просветительская и информационная работа

### I ступень (1 - 4 классы)

- ❖ Система лекториев, уроков здоровья
- ❖ Классные часы о правильном питании, полезных продуктах
- ❖ Неделя рационального питания
- ❖ Циклы бесед «Разговор о правильном питании»
- ❖ Игры «Азбука здорового питания»
- ❖ «Уроки Айболита»



## Просветительский проект «Разговор о правильном питании» института возрастной физиологии Российской Академии образования

**Цель программы – формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья**



- Развитие представлений о правильном питании
- Формирование полезных навыков и привычек
- Формирование ответственного отношения к своему здоровью
- Формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием
- Просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей



## Просветительская и информационная работа

### II ступень (5 - 9 классы)

- ❖ Викторины, конкурсы: «Здоровое питание - путь к отличным знаниям»
- ❖ Классные часы: «Быстрая еда: мода или антимода. Что нас питает, как мы питаемся», «Антиреклама «Хорошо или плохо», «Твой рацион – это ты», «Ты – то, что ты ешь»
- ❖ Конкурс информационных буклетов, пропагандирующих здоровое питание
- ❖ Конкурс исследовательских проектов «Хочу быть успешным!»



## Просветительская и информационная работа

### Проект «Кулинарный клуб»

13 учащихся из социально незащищенных семей знакомятся с миром профессий, связанных с предприятиями общественного питания, с культурой сервировки стола и элементарными правилами этикета.





## Просветительская и информационная работа

### III ступень (10 - 11 классы)

Деятельность волонтерской группы:

- ✓ Издание вестников, бюллетеней, плакатов, листовок, стендов по привлечению учащихся к проблеме здорового образа жизни, здорового питания
- ✓ Проведение социологических опросов
- ✓ Участие в научно-практических конференциях по проблеме здорового образа жизни
- ✓ Регулярное размещение на сайте лица информации о здоровом питании



## Просветительская и информационная работа

### Школа III ступени (10 - 11 классы)

Деятельность волонтерской группы:

- ❖ Проведение волонтерами классных часов по темам: «Здоровое питание школьника»,
- ❖ Конкурсы стихотворений и песен «Питание – дело серьезное!»
- ❖ «Здоровое питание – залог успешного образования»
- ❖ «Сделай правильный выбор!»
- ❖ Конкурс стенгазет «Питаетесь правильно едой!»
- ❖ Правильное питание «Пейте дети молоко – будете здоровы»



# Проект «Школьное молоко»

**1 СТАКАН МОЛОКА ЭТО:**  
(200 мл, в % от дневной потребности)



- 25% кальция
- 22% рибофлавина (витамина В2)
- 21% витамина D
- 18% фосфора
- 15% витамина В12
- 13,5% белка
- 11% натрия
- 9% калия



## МОЛОКО – кубанским ДЕТЯМ!



Дорогие друзья! В нынешнем году по инициативе губернатора А. И. Ткачука во всех школах Краснодарского края реализуется программа «Школьное молоко». В рамках программы молоко и молочные продукты, обогащенные полезными веществами, будут получать все учащиеся в качестве дополнительного питания. Мы хотим, чтобы вы пили молоко с удовольствием!

### ПОЧЕМУ ИМЕННО МОЛОКО

Состав молока уникален! Оно содержит все необходимые человеку питательные вещества. Молочный белок усваивается организмом лучше, чем мясной. Также молоко содержит лактозу (молочный сахар), кальций и все известные витамины и ферменты. Особенно много в молоке витаминов В, и В<sub>2</sub>, D. А ещё оно богато калием, фосфором, железом, цинком, цинком.

### КАКОЕ МОЛОКО ДАЮТ В ШКОЛЕ?

Ультрапастеризованное молоко увеличивает срок годности, сохраняет полезные свойства и вкус, сохраняет свои полезные свойства.

### ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О МОЛОКЕ

- За всю жизнь человек выпивает почти 10 000 литров молока.
- Древние философы называли молоко основой жизни. Задолго до нашей эры врачи Египта, Древней Греции и Рима применяли молоко для лечения больных.
- О пользе для здоровья человека говорят: «коровьё с маламашью».
- «Молоко – это скульптурная форма, приготовленная самой природой», – академик И. П. Павлов.

### КАКОЕ МОЛОКО ДАЮТ В ШКОЛЕ?

В программе «ШКОЛЬНОЕ МОЛОКО» детям предлагают молоко в асептической упаковке. Картонный пакет «террак» защищает продукт от света, абсолютно герметичен, поэтому помогает сохранить полезные свойства молока. «Школьное» молоко производится только из свежего натурального коровьего молока высшего качества.

Ультрапастеризация позволяет увеличить срок годности, сохранить полезные свойства и вкус, сохранить свои полезные свойства.

**КАКОЕ МОЛОКО ДАЮТ В ШКОЛЕ?**



- 25% кальция
- 22% рибофлавина (витамина В2)
- 21% витамина D
- 18% фосфора
- 15% витамина В12
- 13,5% белка
- 11% натрия
- 9% калия

