

ПРИЯТНО



АННЕТТА



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

УГЛЕВОДЫ

Углеводы - это источник энергии для организма. Недостаток углеводов в рационе заставляет использовать энергию с запасов жиров, а потом и белков, нарушая их основные функции.

ХЛЕБ И КРУПЫ

Большинство блюд дневного рациона должны быть приготовлены на основе зерновых - каши, хлеба, риса, макарон. Эти продукты - основной источник медленно усваиваемых углеводов.

ЖИРЫ

Жиры - это основные энергообразующие вещества. Кроме того, жиры обеспечивают нормальную работу мозга, эластичность кожи, участвует в расщеплении некоторых витаминов и минеральных веществ.

БЕЛКИ

Белки - это органические вещества, которые являются основным строительным материалом для организма. Делая на 1 кг веса нужно вдвое больше белковой пищи, чем взрослому.

МЯСО И РЫБА

Продукты животного происхождения, являющиеся основными поставщиками белка, должны складывать около 1/6 части дневного рациона.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Около трети дневного рациона человека должны составлять овощи и фрукты - продукты, которые особенно полезны благодаря витаминам, минеральным веществам, органическим кислотам, клетчатке и пектинам.

ВИТАМИНЫ

Витамины - это простые органические соединения, большинство которых синтезируются растениями. Витамины обеспечивают работу иммунной системы, регулируют обмен веществ.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

В состав молока и продуктов на его основе входит около 100 незаменимых элементов: жирные кислоты, аминокислоты, молочные минеральные вещества, ферменты, витамины.

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Микроэлементами принято называть неорганические химические элементы, которые содержатся в живых организмах. Они регулируют биохимические процессы в организме.

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



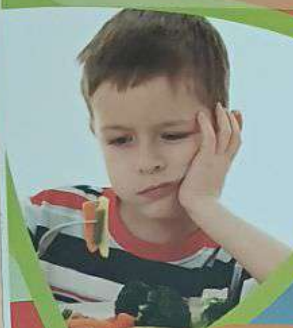
Принимать еду нужно в определенное время. Перед приемом пищи необходимо вымыть руки с мылом. Еда должна быть свежееприготовленной, горячей, и иметь аппетитный вид и запах. Рацион должен быть сбалансированным и соответствовать с возрастными потребностями. Еда не должна быть слишком горячей или холодной. Принимать еду нужно не торопясь, тщательно пережевывая ее. Есть нужно только своим прибором и только со своей тарелки, пить со своим стаканом. Сырые фрукты и овощи необходимо тщательно вымыть перед употреблением. Бутерброды и хлебцы, печенье и другие продукты берут только чистыми руками. Ни в коем случае нельзя откусывать кусок от одного куска! Если хочешь поделиться с другом, например, бутылкой, стаканом или ложкой.



ОБРАЗЕЦ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ШКОЛЬНИКА

	7:00	ЗАВТРАК	10:40	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
	14:40	ОБЕД	16:30	ПОЛДНИК	
	18:40	УЖИН	20:00	ПОЗДНИЙ УЖИН	

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Ешь, чтобы жить, а не живи, чтобы есть

Питание — не самоцель, а средство достижения цели. Осознавая Высший Смысл жизни и свое предназначение, нужно употреблять в пищу только полезные продукты, способствующие приобретению необходимых физических и психических качеств для эффективных действий на Пути достижения Высшей Цели.

Голод — правда, а аппетит — ложь

Аппетит — это желание съесть что-нибудь вкусненькое. А голод — это, с одной стороны, готовность есть любую пищу (как, например, после длительной прогулки на природе или после напряженного физического труда) и, с другой стороны, точное знание, какая именно пища в данный момент требуется организму (калорийная или витаминная, сладкая или соленая, жидкая или твердая, обычная или необычная — мел или соль, например, и т. п.).

Как пьешь — так и живешь

Организм человека в значительной мере состоит из воды. И от ее количества и качества зависит обмен веществ. Управляя питьевым режимом, можно оказывать существенное влияние на внутренние ритмы и состояние организма.

Многие считают, что от большого количества воды толстеют, и стараются пить как можно меньше. На самом деле толстеют не от воды, а оттого что принимают с пищей слишком большое количество соли, которая удерживает в организме воду.

Вода же — это сок жизни. И без достаточного количества воды растения, например, засыхают. Или наоборот — расцветают, когда им достаточно воды. Человек, конечно же, не растение, но его обмен веществ точно так же зависит от необходимого количества воды в организме.

Кроме того, люди приобретают избыточный вес из-за нарушения баланса потребления и расхода энергии — количества съедаемой пищи и расходуемых на активную физическую и психическую деятельность калорий.

В странах с умеренным климатом суточная потребность организма в воде составляет 1,5—2 литра зимой и 2—3 литра летом.



Твердую пищу — пей, а жидкую — ешь

В процессе пищеварения взаимодействие пищи со слюной имеет важное значение. Слюна — это активное биохимическое вещество, совершенно необходимое для полноценного переваривания пищи. И для того, чтобы оно выделялось и участвовало в процессе пищеварения, твердую пищу нужно пережевывать до состояния жидкой смеси со слюной, без оставшихся непережеванными кусочков пищи. А жидкую пищу (молоко, супы, компоты, соки, отвары трав и т. п.) не нужно спешить глотать, а сначала делать «дегустационные» движения языком и челюстью, смешивая пищу со слюной. Лишь после этого можно ее глотать.

Не гонись за двумя зайцами

Не нужно совмещать еду с чем-то, что отвлекает внимание от нее. Например, с чтением, беседой, просмотром телевизора и т. п. При отвлечении внимания центры мозга не получают достаточно информационных сигналов о качестве и количестве потребляемой пищи. Это приводит к ненасытности, некачественному пережевыванию, неправильному совмещению продуктов и передаче со всеми вытекающими последствиями. Во время еды нужно думать о еде, о ее прекрасных качествах.

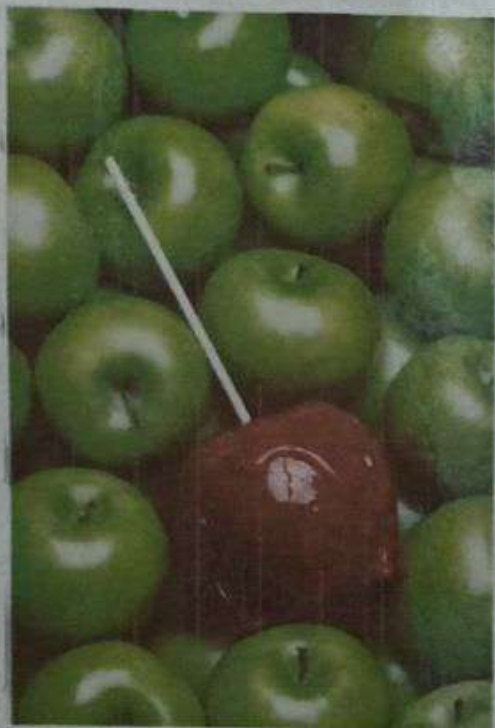
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ



- В столовой не принято кричать, бегать, играть, толкаться.
- За столом сидят прямо, немного нагнувшись.
- Опирается можно только на край стола и только запястьями. Локти на стол не ставят.
- Хлеб и пирожки берут руками. Супы и каши едят ложкой. Другие блюда - вилкой.
- Не стоит набивать полный рот едой и разговаривать.
- Пережевывать еду нужно с закрытым ртом. Не чавкать и не хлебать вслух.
- Нельзя играть столовыми приборами, салфетками, едой.
- Нельзя качаться на стуле.
- За столом не спорят, не критикуют блюда и не ведут разговоры, которые могут обидеть кого-то из присутствующих.
- После еды принято благодарить поваров.



Рекомендации школьникам



- Ежидании всё должно быть в меру;
- Еда должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.



Памятка родителям



Не стоит давать детям в школу :

Сладкую газированную воду, шоколадные батончики, колбасу, чипсы, соус; любые скоропортящиеся продукты.

Школьник должен знать:

Бутерброд не может заменить полноценный горячий обед;

Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов и микроэлементов).



МЕНЮ НА СЕГОДНЯ

МБОУ «Центр образования №7 им. Духани-Горюхиной А.А.»

Утверждено
Директор школы _____

МЕНЮ №2
Дата: 17 апреля 2024г.

Группы питания: Заготовочный 18 апреля 2024г.

Наименование блюда	Взрос.	Дети
Пюре из картофеля и моркови со сметаной	60	110,00
Пюре из картофеля и моркови со сметаной	60	110,00
Сладкий картофель со сметаной и сахаром	200	150,00
Пюре картофельное со сметаной	150	70,00
Чай с сахаром	200	60,00
Чай с сахаром	60	110,00
Всего:	200	560,00

Инспектор: _____
К.В. Волкова
Контроль: _____
Т.А. Шанин
Организованный и утвержден: _____
К.В. Ступин

МБОУ «Центр образования №7 им. Духани-Горюхиной А.А.»

Утверждено
Директор школы _____

МЕНЮ №2а
Дата: 17 апреля 2024г.

Группы питания: Заготовочный 18 апреля 2024г.

Наименование блюда	Взрос.	Дети
Пюре из картофеля и моркови со сметаной	60	110,00
Суп картофельный с укропом и сметаной	100	18,00
Пюре из картофеля и моркови со сметаной	60	110,00
Сладкий картофель со сметаной и сахаром	200	150,00
Чай с сахаром	200	60,00
Чай с сахаром	60	110,00
Чай с сахаром	150	70,00
Всего:	630	618,00

Инспектор: _____
К.В. Волкова
Контроль: _____
Т.А. Шанин
Организованный и утвержден: _____
К.В. Ступин

МБОУ «Центр образования №7 им. Духани-Горюхиной А.А.»

Утверждено
Директор школы _____

МЕНЮ №1
Дата: 18 апреля 2024г.

Группы питания: Заготовочный 18 апреля 2024г.

Наименование блюда	Взрос.	Дети
Пюре из картофеля и моркови со сметаной	150	70,00
Суп картофельный с укропом и сметаной	100	18,00
Пюре из картофеля и моркови со сметаной	60	110,00
Сладкий картофель со сметаной и сахаром	200	150,00
Чай с сахаром	200	60,00
Чай с сахаром	60	110,00
Чай с сахаром	150	70,00
Всего:	720	686,00

Инспектор: _____
К.В. Волкова
Контроль: _____
Т.А. Шанин
Организованный и утвержден: _____
К.В. Ступин

МЕНЮ НА ЗАВТРА

МБОУ «Центр образования №7 им. Духани-Горюхиной А.А.»

Утверждено
Директор школы _____

МЕНЮ №6
Дата: 18 апреля 2024г.

Группы питания: Заготовочный 18 апреля 2024г.

Наименование блюда	Взрос.	Дети
Пюре из картофеля и моркови со сметаной	150	70,00
Суп картофельный с укропом и сметаной	100	18,00
Пюре из картофеля и моркови со сметаной	60	110,00
Сладкий картофель со сметаной и сахаром	200	150,00
Чай с сахаром	200	60,00
Чай с сахаром	60	110,00
Чай с сахаром	150	70,00
Всего:	720	686,00

Инспектор: _____
К.В. Волкова
Контроль: _____
Т.А. Шанин
Организованный и утвержден: _____
К.В. Ступин

Меню на 16 апреля 2024г.
Группа продвинутого дня

Утверждено
Директор школы _____

МЕНЮ
Дата: 16 апреля 2024г.

Наименование блюда	Взрос.	Дети
Пюре из картофеля и моркови со сметаной	150	70,00
Суп картофельный с укропом и сметаной	100	18,00
Пюре из картофеля и моркови со сметаной	60	110,00
Сладкий картофель со сметаной и сахаром	200	150,00
Чай с сахаром	200	60,00
Чай с сахаром	60	110,00
Чай с сахаром	150	70,00
Всего:	720	686,00

Инспектор: _____
К.В. Волкова
Контроль: _____
Т.А. Шанин
Организованный и утвержден: _____
К.В. Ступин

ЧТО ТАКОЕ ЭНТЕРОВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ И КАК ОТ НИХ ЗАЩИТИТЬСЯ?



ГРУППА РИСКА

лица, находящиеся в непосредственном контакте с источником инфекции;
дети болевают чаще взрослых

ЭНТЕРОВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ –

группа инфекционных заболеваний человека, вызываемых вирусами, имеют весенне-летне-осеннюю сезонность



НЕ
ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ
!



ХАРАКТЕРИЗУЮТСЯ

лихорадкой, поражением миндалин, центральной нервной системы, желудочно-кишечного тракта, кожными проявлениями и поражением других органов и систем.

ОСОБЕННОСТЬ

ЭНТЕРОВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ –

разнообразие клинических форм, даже в пределах одного сезона могут регистрироваться совершенно разные симптомы.



ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ

НЕМЕДЛЕННО
ОБРАТИТЬСЯ
ЗА

медицинской
помощью



боль в животе,
жидкий стул



появление головной
боли, рвоты

повышение
температуры



ЭНТЕРОВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ -



группа острых заболеваний, вызываемых энтеровирусами, характеризующихся многообразием клинических проявлений от лёгких лихорадочных состояний до тяжёлых менингитов.

Энтеровирусы устойчивы во внешней среде и длительное время могут сохраняться в сточных водах, плавательных бассейнах, открытых водоёмах, предметах обихода, продуктах питания (молоко, фрукты, овощи).



Вирус быстро погибает при прогревании, кипячении.



Энтеровирусные инфекции характеризуются быстрым распространением заболевания.
Возможные пути передачи инфекции:



воздушно-капельный



контактно-бытовой



пищевой



водный

Заболевание начинается остро:



подъём температуры тела до 39-40 градусов.



появляется сильная головная боль, головокружение



рвота, иногда боли в животе, спине, судорожный синдром, нередко выраженные катаральные проявления со стороны ротоглотки, верхних дыхательных путей.

При появлении аналогичных жалоб необходимо срочно изолировать больного, т.к. он является источником заражения для окружающих, и обратиться к врачу!

СЕРОЗНЫЙ ВИРУСНЫЙ МЕНИНГИТ

является наиболее типичной и тяжёлой формой энтеровирусной инфекции.

Источником инфекции являются больные и вирусоносители, в том числе больные бессимптомной формой.