

ПАМЯТКА

Основные направления работы при обучении школьников рациональному питанию

- ❖ Проведение тематических уроков и классных часов по рациональному питанию;
- ❖ Проведение родительских собраний;
- ❖ Проявление интереса к питанию учеников между занятиями;
- ❖ Участие в программах по обучению школьников основам рационального питания;
- ❖ Организация внеурочной воспитательной работы

Педагоги и родители должны быть союзниками в работе – это позволит лучше узнать ребенка, увидеть его в разных ситуациях и таким образом поможет в понимании индивидуальных особенностей детей, развитие их способностей, формирование ценностных жизненных ориентиров и здорового образа жизни.

ДЛЯ

Организация рационального питания школьников может позволить достигнуть следующих основных целей:

- 1) Рост учебного потенциала детей
- 2) Улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение случаев ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с питанием, а в перспективе – улучшение репродуктивного здоровья девочек
- 3) Снижение риска развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний, а также рака в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни
- 4) Улучшение успеваемости школьников
- 5) Повышение их общего культурного уровня

Важно не только то, что ест ребёнок, но и как организовано его питание

УЧИТЕЛЕЙ

Темы для проведения родительских собраний по вопросам здорового питания школьника

- * **Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье ребенка.**
- * **Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании.**
- * **Основные представления о «пользе» и «вреде» наиболее распространенных блюд.**
- * **Принципы рационального питания.**
- * **Правила построения меню и выбора блюд.**
- * **Инфекционные болезни, передаваемые через пищу.**
- * **Питание и болезни.**
- * **Питание в особых условиях, требующих значительные энергетические затраты (экзамены, конец зимы – начало весны).**
- * **Профилактика пищевых отравлений.**
- * **Особенности питания школьников, занимающихся спортом.**
- * **Особенности питания школьников с отклонениями в состоянии здоровья.**