

НЕДЕЛЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

С 15 по 21 апреля 2024 года в нашей стране прошла «Российская неделя школьного питания». Одновременно в Санкт-Петербурге с 15 апреля по 22 мая 2024 года проходит месячник, посвященный вопросам здорового питания.

В школе было проведено несколько мероприятий, посвященных данной теме. Например, учащиеся средней школы в рамках внеклассной работы прошли обучение по просветительским программам, размещенным на

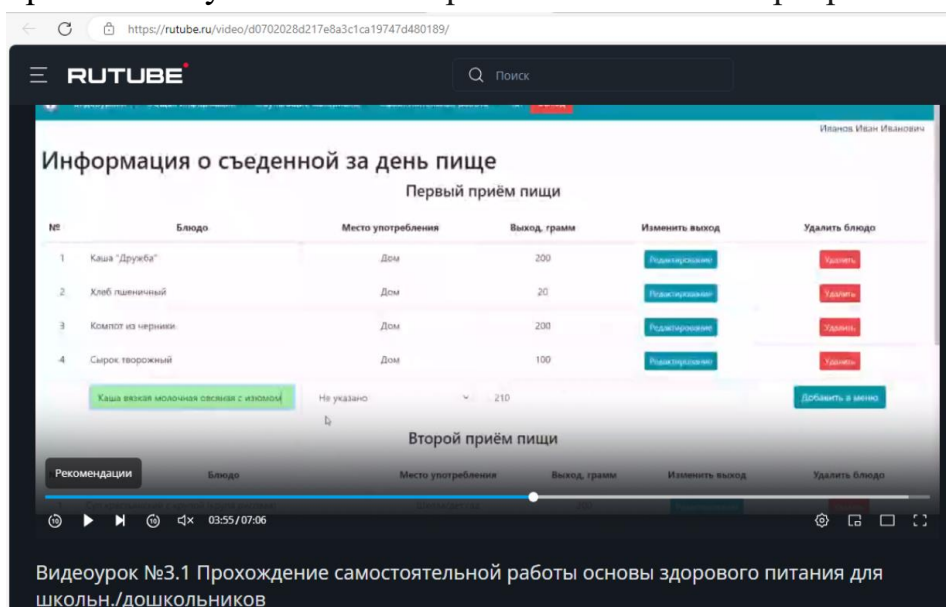
официальном сайте ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» и получили сертификаты.

Теперь школьники умеют грамотно

составлять свой рацион с учетом энергетических и физиологических потребностей организма, следить за калорийностью и сбалансированностью питания, а также за обеспечением организма водой в достаточном количестве.

Педагоги школы провели беседы с родителями учащихся о необходимости поддерживать в семье здоровый образ жизни, выстраивать правильный режим дня младшего школьника, следить за рационом ребенка, обеспечивать адекватную возрасту физическую активность.

В школьной библиотеке уже традиционно была организована выставка детских рисунков и книг, посвященная основам правильного питания.





В нашей школе работает кружок «Юный шеф-повар». Его ведет учитель технологии и педагог дополнительного образования. Ребята учатся своими руками готовить вкусные и полезные блюда, а также получают много интересной и важной информации о содержании витаминов и минералов в тех или иных блюдах, о сочетаемости различных продуктов и способах приготовления пищи.

 Юный шеф-повар (210 школа)
28 апр в 10:43

Продолжаем готовить из куриного мяса!
👉 Все получилось! 👉

А знали ли вы, что в курином мясе содержится много витаминов и минералов: А, группа В (особенно много В3, который необходим для нормальной работы кишечника, сердца и нервной системы), фосфор, калий, магний, натрий, железо, кобальт, селен, хром, цинк и некоторые другие. Кроме того, куриное мясо – ценнейший источник легкоусвояемого белка. Он очень важен для организма: помогает формировать клетки и ткани, поддерживает работу иммунной системы и обменные процессы.

Отказываться полностью от мяса - это ничем не обоснованный поступок!

