



Nestlé



Правильное Питание



# ПРОГРАММА "Разговор о правильном питании" КОНКУРС ТВОРЧЕСКИХ ОТЧЕТОВ КЛАССОВ

Отчет подготовлен учащимися  
1Б класса  
МБОУ СШ №33 г. Липецка  
имени П.Н. Шубина  
Учитель :Суворова Татьяна  
Николаевна

НОМИНАЦИЯ:

"РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ" В КЛАССЕ"

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
средняя школа №33 г. Липецка  
имени П.Н. Шубина



**Липецкий школьный детский журнал**

# **«Витаминка»**

**(Спецвыпуск)**

**«Разговор о правильном питании»**

Авторы: ученики 1Б класса

Главный редактор: Суворова Татьяна Николаевна



Nestlé



Правильное Питание



Редактор журнала :  
ученик 15 класса  
МБОУ СШ №33 г.Липецка  
Наумов Ярослав



Из года в год увеличивается число людей страдающих заболеваниями желудка, нарушением работы желудочно-кишечного тракта и ожирением. Ежегодно в больницы попадают десятки детей, более тысячи получают серьезные осложнения. Очень часто это происходит потому, что дети неправильно питаются, подростки все чаще посещают кафе и рестораны быстрого питания, не осознавая трагических последствий для своего здоровья.

Донести полезные знания до юных граждан, выработать потребность в соблюдении правильного питания, подготовить к целесообразным действиям, способствовать активной пропаганде Здорового Питания – такие цели мы поставили, разрабатывая наш проект – журнал **«Витаминка»**.

*Страницы журнала можно использовать в качестве листовок с призывом к соблюдению правил правильного питания. Листовки могут быть розданы в образовательных организациях, местах общественного питания, а так же у входа в столовые, кафе и рестораны.*

## Обращение к родителям

### 7 способов, как научить детей есть полезную еду.



**1. Начните с раннего возраста.** Научите ребенка отличать здоровую еду от нездоровой, пока он еще малыш, но уже понимает, что такое «хорошо» и что такое «плохо». Маленький человек будет рад похвалам родителей, что он так хорошо знает, какая пища полезна для его организма, а какая нет. Вскоре эта полезная привычка закрепится за ним на всю жизнь.

**2. Старайтесь, чтобы здоровая еда выглядела как можно более привлекательно.** Цвет и форма блюд очень важны для восприятия детей. Экспериментируйте на кухне, предлагайте детям весело и ярко оформленные блюда из полезных овощей, фруктов, ягод и т. д.

**3. Просите вам помочь.** Заинтересуйте свое чадо. Позовите его вечером на кухню и попросите дать вам совет, какое меню использовать на завтрак, обед и ужин. Попросите ребенка на кухню, чтобы помочь Вам планировать и готовить еду для семьи. Пусть ребенок поможет вам завтра на кухне. Объясняйте, что, как и зачем вы делаете.

**4. Едим вместе.** Приучайте детей к еде с семьей, будь то завтрак, обед или ужин. Когда дети едят со своими семьями, они привыкают наслаждаться здоровой пищей.

**5. Ваш хороший пример – лучший аргумент.** Будете сами есть здоровую пищу на завтрак, обед, ужин, и во время перекусов, дети станут вам подражать. Это реально работающая мотивация питаться правильно.

**6. Берите детей с собой за покупками.** Это хороший способ научить их выбирать здоровые, полезные продукты. Вы можете погулять с детьми на традиционных рынках и в супермаркетах, можете показать им различные виды продуктов и объяснить преимущества тех или иных из них для здоровья. Некоторые продавцы с удовольствием предложат попробовать то, что показалось привлекательным для детей.

**7. Ни в коем случае не заставляйте ребенка есть** то, что ему не нравится, но считается полезной едой. Так вы только навредите. Попробуйте в следующий раз по другому оформить блюдо или ввести новый ингредиент. Помните, что ребенок хоть и маленькая, но уже личность. Он, как и взрослые, может отдавать предпочтение одним и не любить другие продукты, в независимости от степени их пользы для растущего организма.

Главный редактор:  
Суворова Т.Н.

**Правильное питание** – основа здоровья человека. Именно пища, которую мы принимаем, обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток и тканей организма, является источником энергии, которую наш организм тратит не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя.

**Правильное питание** – неотъемлемый элемент здорового образа жизни и залог стабильной работы организма. Ежедневный рацион должен быть разнообразным, полноценным и обеспечивать получение всех важных питательных веществ.

С пищей в наш организм должно поступать достаточное количество необходимых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, минеральных веществ.

Автор :  
 ученица 1Б класса  
 МБОУ СШ №33 г.  
 Липецка  
 Заярная Арина



**Правильное питание** является залогом здоровья.

**Правильное питание** – это не только свежие и правильно приготовленные продукты, но и правильный питьевой режим, регулярные физические нагрузки, свежий воздух – это все благоприятно воздействует на пищеварительную систему и иммунитет.

Целесообразность **правильного питания** известна всем, однако лишь немногие из нас следуют советам родителей, которые пропагандируют вред чипсов и кока-колы. Еще в детстве каждому из нас старались привить любовь к молоку и свежим овощам, однако реклама сладостей и фаст-фуда все же победила в большинстве случаев. Рациональное питание предполагает не диету, а добровольный отказ от продуктов, которые портят не только внешний вид, но и здоровье.



Автор :  
ученица 15 класса  
МБОУ СШ №33 г. Липецка  
Коростина Ксения



**Мы выбираем - ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ !**

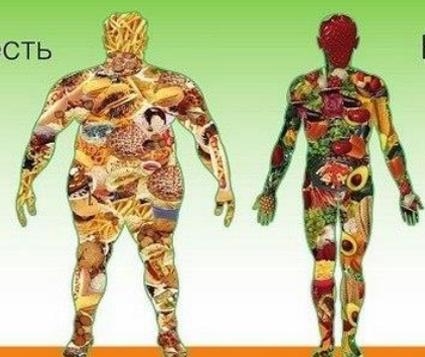
# ОТ ЧЕГО ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ?

**Здоровое питание накладывает запрет на:**

- ✓ сухие смеси для завтраков, в том числе и большинство видов мюсли (внимательно читайте состав);
- ✓ белый хлеб и сдобная выпечка;
- ✓ шоколадные батончики и кондитерские изделия;
- ✓ сухарики, чипсы и прочий фастфуд;
- ✓ готовые соусы;
- ✓ нектары и ненатуральные соки;
- ✓ газированные напитки и их диетические заменители.

**Жить, чтобы есть**

- Избыток углеводов, жиров, сахара
- Недостаток белка, витаминов и минералов
- Много калорий



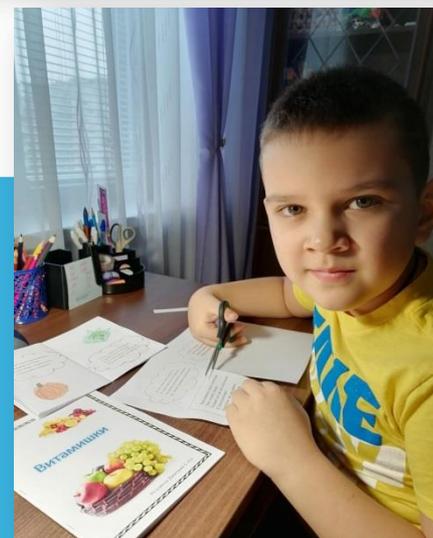
**Есть, чтобы жить**

- Достаточно белка, витаминов, минералов, клетчатки
- Полезные углеводы
- Мало калорий

**Какое питание вы выбираете?**



Автор :  
ученик 1Б класса  
МБОУ СШ №33 г. Липецка  
Резников Дмитрий





## Необходимость горячего питания в школьной столовой

На состояние здоровья человека оказывают влияние многочисленные факторы. Один из важнейших — питание. Ещё в древности было известно, что правильное питание есть неперемное условие долгой жизни. Современные учёные выяснили, что основными нарушениями в питании являются: избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод. А так же нарушение режима питания.

По данным исследований эндоэкологического центра содержание витаминов в организме школьников нормальное у 10-12% детей; дефицит одного витамина — у каждого третьего; недостаток двух витаминов- у каждого второго; дефицит трёх витаминов- у каждого десятого ребёнка. Поэтому рекомендуется использование детьми в профилактических дозах витаминно-микроэлементных комплексов, особенно в зимнее-весеннее время.

Чтобы устранить нарушения режима питания (60% ребят не соблюдают его), взрослым необходимо помнить: дети школьного возраста должны питаться 4-5 раз в день. При этом распределение суточного рациона должно распределяться следующим образом: завтрак — 20%, второй завтрак — 15%, обед — 30-35%, полдник — 15%, ужин — 20% суточного рациона. Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность.

Горячее питание в школьной столовой призвано решать задачу соблюдения режима питания. С тем, чтобы у школьника не было бы перерывов между приёмами пищи более 4 часов, что очень вредно для пищеварительной системы ребёнка. Поэтому я призываю родителей, **обеспечьте своему ребенку горячее питание в школьной столовой!!!!**

Мед. работник МБОУ СШ №33 Припадчева Т.В.



Главный редактор:  
Суворова Т.Н.  
Фотокорреспондент-  
Коробкин Иван



	Кол-во учеников
Декабрь 2020	
1. Начальные классы	577
Многодетные	69
ОВЗ	3
Исмена (завтраки)	281
Исмена (обеда)	296
Итого (начальные классы)	
Охват горячим питанием	100%
2. Исмена (5кл, 7Д, 8кл, 9кл, 10кл, 11кл)	532
Многодетные	67
ОВЗ	6
Питаются платно	74(14%)
Охват горячим питанием	28%
3. Исмена (6кл, 7кл)	243
Многодетные	23
ОВЗ	3
Платно	17(7%)
Охват горячим питанием	18%
4. Итого (5-11 классы)	
Питаются платно	91(12%)
Охват горячим питанием	25%



Nestlé



Правильное Питание

# Как правильно организовать питание школьника

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:



## Фрукты

Яблоко, грушу, банан и другие фрукты, которые не вызывают у ребенка аллергии и которые удобно есть не пачкаясь;



## Бутерброд

С сыром или котлетой, куриным филе, рыбой, запеченным или отварным мясом. Хлеб лучше использовать цельнозерновой ржаной или с отрубями;



## Мучное

Понемногу и не каждый день - печенье, домашние пирожки из ржаной муки, сырники;



## Напиток

Минеральную воду без газа, компот, морс, чай, сок или питьевой йогурт;



## Сладкое

Цукаты, сухофрукты или орехи. Иногда - нескольких долек черного шоколада с высоким содержанием какао, но без начинок.

# РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

- Сливочное масло: 30–40 г
- Растительное масло: 15–20 г
- Хлеб (пшеничный и ржаной): 200–300 г
- Крупы и макаронные изделия: 40–60 г
- Картофель: 200–300 г
- Овощи: 300–400 г
- Фрукты свежие: 200–300 г
- Сок: 150–200 мл
- Сахар: 50–70 г
- Кондитерские изделия: 20–30 г
- Молоко, молочные продукты: 300–400 г
- Мясо птицы (филе): 100–130 г
- Рыба (филе): 50–70 г



Автор :  
ученик 1Б класса  
МБОУ СШ №33 г. г. Липецка  
Чухров Артур

# Что и когда можно есть?



## 2. ПЕРЕКУС

- КЕФИР
- ЙОГУРТ
- ТВОРОГ
- БУТЕРБРОД (ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ + СЫР)

## 3. ОБЕД

- РЫБНЫЙ СУП
- ВАРЕНОЕ МЯСО С ГРЕЧКОЙ;
- ПАСТА (ИЗ ТВЁРДЫХ СОРТОВ) С СЫРОМ И ОВОЩАМИ
- РИС С КУРИЦЕЙ



## 4. ПЕРЕКУС

- ФРУКТЫ
- ЧАЙ С МЕДОМ
- СУХОФРУКТЫ

## 5. УЖИН

- ТУШЕНАЯ (ОТВАРНАЯ) РЫБА
- ТВОРОГ С ОРЕХАМИ
- САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ

## 1. ЗАВТРАК

- ОМЛЕТЫ (НА СЛ. МАСЛЕ)
- ОВСЯНКА
- ЛЕГКИЕ САЛАТЫ
- КАШИ
- ОЛАДЬИ ИЗ СЕРОЙ МУКИ

Автор : ученица 1Б  
 класса  
 МБОУ СШ №33  
 г. Липецка  
 Прикс Елизавета

## Кулинарное путешествие по России

**АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ.** Здесь растёт ягода морошка, её называли царской, слуги собирали её для царей. Область знаменита молочными продуктами, здесь пекут шанежки

**МОСКОВСКАЯ И СМОЛЕНСКАЯ ОБЛАСТИ** Очень сложно назвать одно любимое блюдо жителей Москвы и Московской области. Но бородинский хлеб и борщ знают все. Жители Смоленской области любят собирать грибы, сушить их и варить зимой грибной суп со сметаной. А ещё готовят картофельные draniki

**ПЕРМСКАЯ И ЧЕЛЯБИНСКАЯ ОБЛАСТИ** На Урале самое любимое блюдо – пельмени. Их делают не только из мяса, но и с капустой, грибами. Уральцы готовят и вареники с разными ягодами и картофелем.

**КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ** В Таёжных лесах Красноярского края тоже много ягод, грибов, орехов. Любимые блюда местного населения – пельмени, жареная и печёная рыба.



**ТАТАРСКАЯ И СМОЛЕНСКАЯ ОБЛАСТИ** В Татарстане очень любят готовить балиш, чак-чак, беляши. **САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ** В Самарской области выращивают пшеницу. Из неё пекут хлеб делают макароны, вермишель, лапшу, рожки.

**ЛЕНИНГРАДСКАЯ И ПСКОВСКАЯ ОБЛАСТИ** Петербургские кондитеры пекут очень вкусные пироги, торты, пирожные. Готовят много рыбных блюд. Одно из любимых блюд – жареный картофель. В Пскове любят печёный картофель и клюквенный морс.

**НИЖЕГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ** В нижегородской области развито рыболовство. Рыбу широко используют в кулинарии. Пекут вкусные пироги с рыбой.

**РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ И КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ** На Дону самым любимым блюдом всегда были речные раки. Готовят вкусную ростовскую солянку. Визитной карточкой Кубани являются свежие овощи и зелень. Для кубанской кулинарной традиции характерны блюда из птицы и мяса.

Автор :  
ученица 1Б класса  
МБОУ СШ №33 г. Липецка  
Черкасова Мелания

## Как правильно вести себя за столом

### Чего нельзя делать ребёнку за столом ?

1. Облизывать нож! Острые предметы никогда нельзя держать во рту.
2. Говорить с набитым ртом.
3. Жевать с открытым ртом и громко чавкать
4. Ставить локти на стол.
5. Перебивать других во время беседы за столом



### Что можно делать ребёнку за столом ?

1. Посадка за столом должна быть ровной: прямая спина, опёртая на спинку стула, подошвы расположены
2. Когда вам хочется чихнуть или кашлянуть, нужно отвернуть лицо от стола в сторону к плечу и прикрыть рот рукой или салфеткой (лучше салфеткой).
3. Если вам нужно воспользоваться туалетом или умывальником, просто извинитесь и выйдите из-за стола
4. Выходить из-за стола нужно с правой стороны от стула.
5. Кушать нужно, не торопясь, тщательно пережевывая пищу.

Подборка материала:  
ученица 1Б класса  
МБОУ СШ №33 г.Липецка  
Леонова Алёна

## Анти-хит-парад нелюбимых детьми блюд

Автор :  
ученик 1Б класса  
МБОУ СШ №33 г. Липецка  
Мельников Сергей



Зачастую дети довольно избирательно подходят к выбору еды, поэтому множество вкусных и полезных продуктов, как ни странно, оказываются в «черном списке». Психологи утверждают, что бороться с детским отвращением к тому или иному виду пищи не стоит - нужно просто дождаться, пока ребенок перерастет свою нелюбовь, а пока лучше постараться заменить тот или иной продукт чем-нибудь похожим по полезным свойствам. На первом месте в детском пищевом анти-хит-параде находится капуста - как обычная, так и цветная. Многие опытные мамы и папы утверждают, что эта нелюбовь в первую очередь вызвана запахом, а во вторую - формой нарезки. Оказалось, что если капустные листья измельчать, а характерный капустный привкус маскировать специями, то даже самые ярые противники капусты ее присутствия в блюде просто не замечают. Поскольку считается, что цветная капуста очень полезна, то ее привкус тоже можно замаскировать: для этого достаточно в конце приготовления добавить в блюдо немного молока или сливок, или кусочек хлеба.

На втором месте - мясной фарш или кусочки мяса. Причем редко бывает так, чтобы ребенок не любил и то, и другое: если ему не нравятся волокна в кусочках, то он может снисходительно отнестись к фаршу, а если, наоборот, не нравится консистенция фарша, то бывает возможно уговорить ребенка съесть кусочек поджаренного мяса. Для тех, кто не выносит и то, и другое, выходом может стать добавление мясного пюре в бульоны или гарниры. На третьем месте - лук. Чаще всего отвращение ребенка вызывает вареный или жареный лук. Многие родители находят выход из ситуации, мелко измельчая его перед добавлением в блюдо.

На четвертом месте находится рис. Поскольку считается, что рис не особо полезен, то можно просто исключить его из детского рациона на некоторое время.

На пятом месте - сыр. Чаще всего дети отказываются от сыра из-за его специфического запаха. В таком случае выходом могут стать плавленые сыры с добавками зелени, орехов, бекона или даже шоколада.

Список продуктов, особенно нелюбимых детьми, замыкают: манная каша, вареная морковь, яйца, фасоль и творог.

# Золотые слова о золотом...

## Пословицы о здоровом питании

- ✓ Кто хорошо жует, тот долго живет.
- ✓ Умеренное употребление пищи - мать здоровья.
- ✓ Гречневая каша - мать наша, хлебец - кормилец.
- ✓ Ох, здоровая еда, в жизни нам всегда нужна.

## Пословицы о хлебе

- ✓ Хлеб всему голова.
- ✓ Хлеб сердце человека укрепит.
- ✓ Хлеба ни куска и в горле тоска.
- ✓ Будет хлеб - будет и обед.
- ✓ Без хлеба куска везде тоска.
- ✓ Хлеб да вода мужицкая еда.



Подборка материала:  
ученики 1Б класса  
МБОУ СШ №33 г. Липецка

## Пословицы о здоровье

- ✓ Здоровье дороже денег.
- ✓ Здоров будешь, всего добудешь!
- ✓ Болен - лечись, а здоров - берегись.
- ✓ Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- ✓ Здоровье не купишь, его разум дарит.
- ✓ Здоровье дороже богатства.



Автор :  
ученик 15 класса  
МБОУ СШ №33 г. Липецка  
Фаустов Кирилл

## Литературная страничка

Если хочешь умным быть,  
В жизни многого достичь,  
Удели внимание  
Здоровому питанию!  
Ценные продукты -  
Овощи и фрукты.  
Рыбы, супчики, омлеты  
И куриные котлеты.  
Каша, творог, а потом  
Запивай всё молоком!  
И без всяких докторов  
Будешь весел и здоров!  
Будешь правильно питаться  
Всё в жизни будет получаться!  
Если ты в ужасной спешке  
Чипсы ешь и кириешки,  
Запивая пепси-колой,  
Не видать успехов в школе.  
Приползут тебе в дневник  
Жирненькие «двойки»,  
И залечат доктора  
На больничной койке.



# Сказка о рыбаке и рыбке

(на новый лад)



Жил старик со своею старухой У самого синего моря; Они жили в ветхой землянке Ровно тридцать лет и три года. Старик ловил неводом рыбу, Старуха пряла свою пряжу. Раз он в море закинул невод, — Пришел невод с одною тиной. Он в другой раз закинул невод, Пришел невод с травой морскою.

Только старик хотел выбросить морскую траву, как услышал голос золотой рыбки:

-Не делай этого, старче! Это же водоросль «Ламинария», её ещё называют морской капустой. Она настолько богата витаминами, минералами, фосфором и кальцием, что практически необходима в рационе каждого человека. Но самое основное богатство морской капусты – это йод. Он снижает утомляемость, улучшает работу головного мозга.

Поел старик морской капусты, по совету рыбки, и усталость как рукой сняло, память, что раньше подводила, улучшилась, а мысли в голове прояснились. Задумался старик и говорит: «Спасибо тебе, государыня рыбка, морская капуста просто волшебная, но есть ли у тебя ещё что-нибудь для моей старухи, совсем извела меня, старая...»

-Угости-ка ты её кальмаром. Содержащиеся в нём жирные кислоты воздействуют на человека как антидепрессанты, защищают нас от раздражительности, неврозов.

Отведали старик со старухой кальмаров и помирились.

**Тут и сказке конец, а кто нас слушал и морепродукты кушал, тот молодец!**



# «Веселый перекус»

Прочитайте и отгадайте загадки.  
Выберите полезные продукты



Хлеба мягкого кусок,  
Сверху колбаса, чеснок.  
Сам он просится к нам в рот,  
Аппетитный...

Сделан он из молока,  
Но тверды его бока.  
В нем так много разных дыр.  
Догадались? Это...

Пчелки летом потрудились,  
Чтоб зимой мы угостились.  
Открывай пошире рот,  
Ешь душистый, сладкий...

Завернули эту плитку  
В серебристую простынку.  
Скушать плитку каждый рад.  
Что же это?

Из крупы ее сварили,  
Посолили, подсластили.  
Эй, ну где же ложка наша?!  
Так вкусна на завтрак...

Сахаристая рубашка,  
Сверху — яркая бумажка.  
Сладкоежки любят это.  
Что за лакомство?

Автор :  
Ученица 1Б класса  
МБОУ СШ №33 г. Липецка  
Копцева Екатерина

## Тест «Правильно ли я питаюсь?»

Редактор журнала :  
ученик 1Б класса  
МБОУ СШ №33 г.Липецка  
Наумов Ярослав

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь:  
а) три раза в день; б) два раза; в) один раз.
2. Всегда ли Вы завтракаете:  
а) всегда; б) не всегда; в) никогда.
3. Из чего состоит Ваш завтрак:  
а) каша и чай; б) мясное блюдо и чай; в) чай.
4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином:  
а) никогда; б) один-два раза в день; в) три раза и более.
5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты:  
а) три раза в день; б) один-два раза в день; в) два-три раза в неделю.
6. Как часто Вы едите жареную пищу:  
а) один раз в неделю; б) три-четыре раза в неделю; в) каждый день.
7. Как часто Вы едите выпечку:  
а) один раз в неделю; б) три-четыре раза в неделю; в) каждый день.
8. Что Вы намазываете на хлеб:  
а) маргарин; б) масло с маргарином; в) только масло.
9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу:  
а) три-четыре раза ; б) один-два раза; в) один раз и реже.
10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия:  
а) менее трех раз в неделю; б) от 3 до 6 раз в неделю; в) за каждой едой.
11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день:  
а) одну-две; б) от трех до пяти; в) шесть и более
12. Прежде чем приступит к приготовлению мясного блюда, нужно:  
а) убирать весь жир; б) убирать часть жира; в) оставлять весь жир.

«а» – 2 балла,  
«б» - 1 балл,  
«в» - 0 баллов.

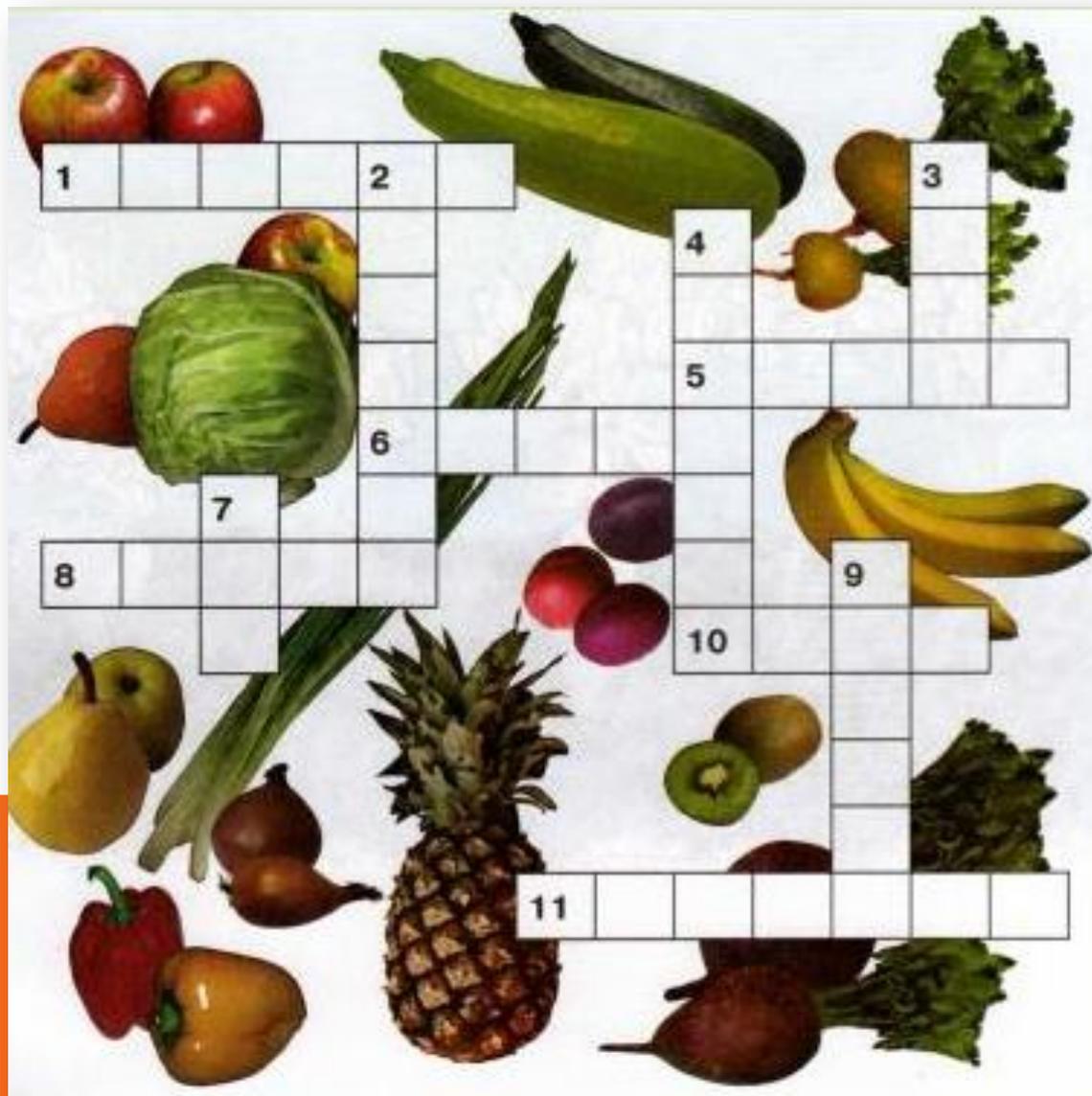
Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:  
0-13 баллов – будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14-17 баллов – надо улучшить питание;

18-24 балла – отличный режим и качество питания

## Кроссворд «Овощи и фрукты»

Впиши в пустые клетки по горизонтали названия фруктов,  
по вертикали- названия овощей.



Редактор журнала :  
ученик 1Б класса  
МБОУ СШ №33 г.Липецка  
Наумов Ярослав

# Кулинарная галерея

Смоляниновой Татьяны Александровны  
(мама Наумова Ярослава)



# Журнал «Витаминка»

(спецвыпуск)

## «Разговор о правильном питании».

**Дата выпуска – февраль 2021 г.**

**Главный редактор – учитель нач. кл. МБОУ СШ №33 г. Липецка**  
**Суворова Татьяна Николаевна.**

**Редактор – Наумов Ярослав (ученик 1Б класса).**

**Фотокорреспондент- Коробкин Иван (ученик 1Б класса).**

**Оператор эл.вёрстки- Смолянинова Т.А. (родитель).**

**Тираж -2 экземпляра.**

Страницы журнала можно использовать в качестве листовок с призывом к соблюдению правил правильного питания. Листовки могут быть розданы в образовательных организациях, местах общественного питания, а так же у входа в столовые, кафе и рестораны.