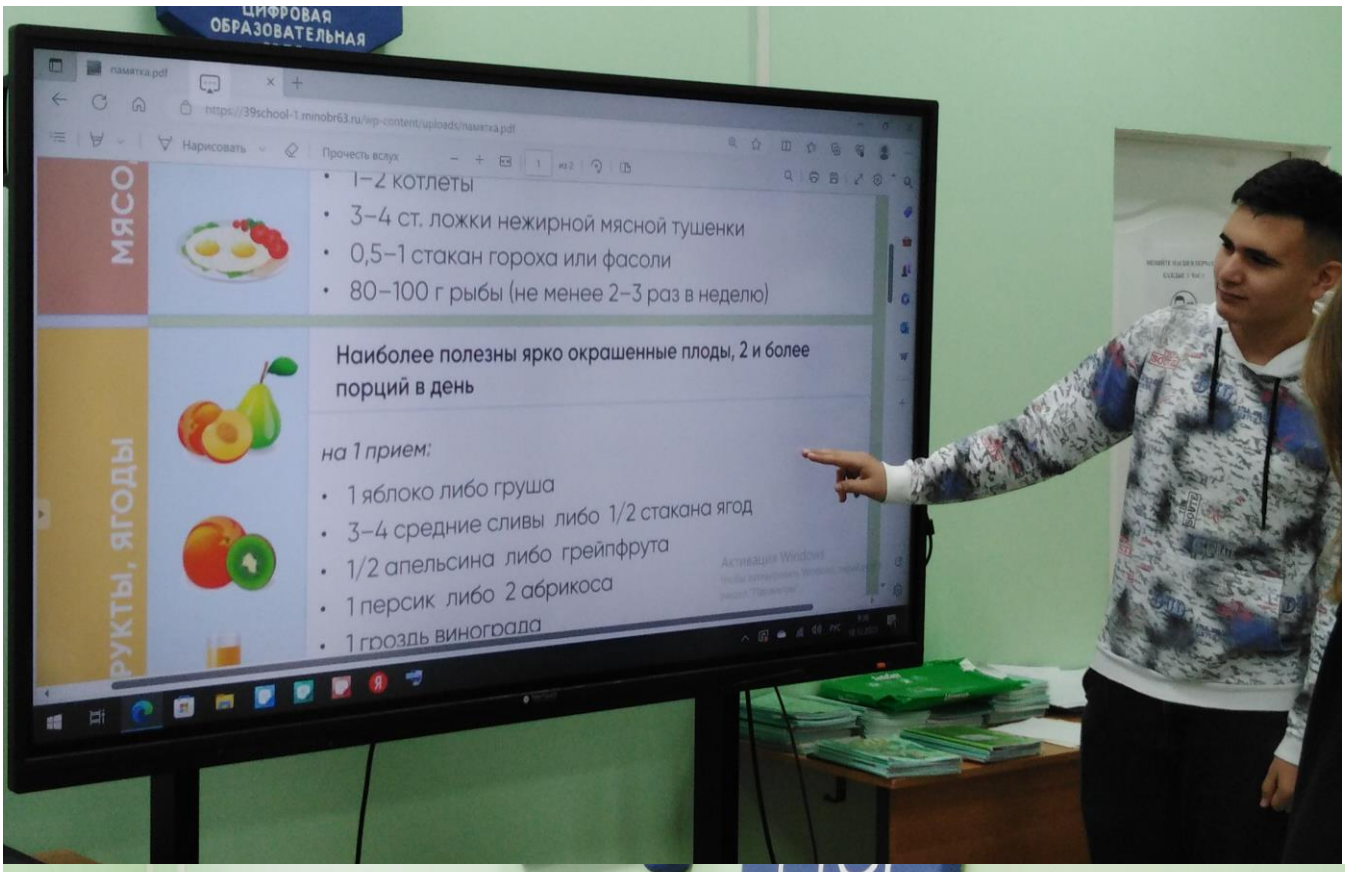
«Неделя здорового питания»

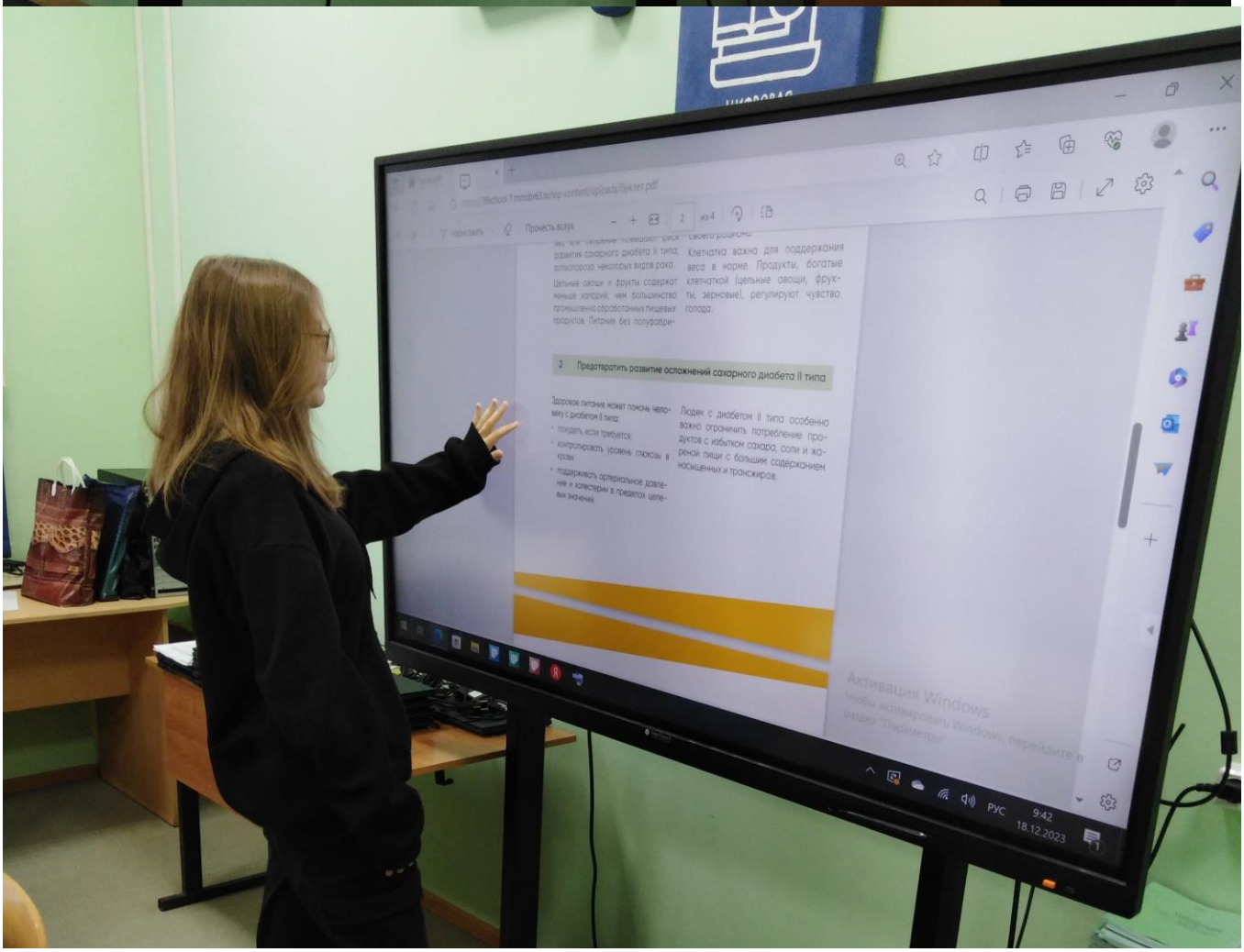
В период с 11.12.2023 г. по 15.12.2023 г. Министерством просвещения Российской Федерации объявлена неделя здорового питания.

В течение недели в ГБОУ СОШ № 1 г.о. Чапаевск были затронуты самые разные и актуальные темы по наиболее интересным вопросам, связанным с питанием, а также организованы и проведены мероприятия по формированию культуры здорового питания:

1. тематические беседы и внеклассные мероприятия на темы: «Здоровое питание», «Правильное питание – залог здоровья», «Выбирайте здоровое питание!»
2. классные часы «Секреты здорового питания»
3. памятки «Правила здорового питания»

Работа «Недели здорового питания» дала возможность обучающимся ещё раз подумать, поразмышлять о таком важном вопросе, как правильно питаться. Все запланированные мероприятия прошли с интересом и имели положительное воздействие на участников.


ЦИФРОВАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
памятка.pdf
https://39school-1.minobr63.ru/wp-content/uploads/памятка.pdf
Нарисовать
Прочесть вслух
МЯСО
1–2 котлеты
3–4 ст. ложки нежирной мясной тушенки
0,5–1 стакан гороха или фасоли
80–100 г рыбы (не менее 2–3 раз в неделю)
Наиболее полезны ярко окрашенные плоды, 2 и более порций в день
на 1 прием:
1 яблоко либо груша
3–4 средние сливы либо 1/2 стакана ягод
1/2 апельсина либо грейпфрута
1 персик либо 2 абрикоса
1 гроздь винограда


Прочесть вслух
Клетчатка важна для поддержания веса в норме. Продукты, богатые клетчаткой (цельные овощи, фрукты, зерновые), регулируют чувство голода.
2 Предотвратить развитие осложнений сахарного диабета II типа
Здоровое питание может помочь человеку с диабетом II типа:
Людям с диабетом II типа особенно важно ограничить потребление продуктов с избытком сахара, соли и жареной пищи с большим содержанием насыщенных и трансжиров.
Активация Windows
РУС
9:42
18.12.2023