



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области»

Питание — это норма жизни каждого человека

2 июня-День здорового питания и отказа от излишеств еды.



сбалансированная еда –
важнейшее условие
для успешной учебы!

В рамках проведения месяца здорового питания с 01.06.24 по 20.06.24 года проведена совместная образовательная акция специалистами Управления Роспотребнадзора и ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области» в образовательных учреждениях г. Смоленска и Смоленской области в период летней оздоровительной компании.

Цель проведения:

1. Реализация на территории Смоленской области Национального проекта «Демография»
2. Проведение мероприятий в рамках «Санитарный щит России»
3. Информирование населения о правильном питании, о том, какие продукты полезны и важны, а какие вредны, что необходимо употреблять для здорового роста и развития ребенка.

Питание в школе-одно из наиболее важных аспектов здорового образа жизни.

Контроль за организацией питания детей и подростков является одним из приоритетных направлений деятельности Роспотребнадзора.

С 2019 г. в рамках реализации Федерального проекта был проведен мониторинг состояния питания обучающихся, в том числе на территории Смоленской области.

Необходимо ответить, что рациональное, сбалансированное по своему составу питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье детей и подростков, способствующих профилактике целого ряда заболеваний, таких как ожирение и избыточная масса тела у детей.

При проведении анкетирования было установлено: оценка пищевых предпочтений детей в самостоятельном выборе блюд при перекусах вне школы и дома в приоритете такие продукты как сладости, выпечка (булочки, пирожки), сладкие газированные напитки.

Не придерживаются здорового питания дома 28,4% детей. Не едят ежедневно фрукты – 18, 1%, предпочитают колбасные изделия 3-4 раза в неделю – 44,4 % детей.

Из этого следует избыточный вес и ожирение в возрастной группе 2-3 класс и подростки 15-17 лет.

Часто мы едим то, что попадает под руку, что можно купить «на бегу» и быстро разогреть в микроволновой печи. Выявлять пользу продукта (или вред) у наших детей просто нет времени. Самый главный критерий выбора в еде – быстро, сытно. Конечно, это неправильно.

Поэтому мы проводим обучающие мероприятия и призываем к здоровому питанию.

Ведь в последнее время правильно питаться стало модно.

- Самое главное правило: нужно стремиться максимально витаминизировать блюда, которые мы едим;
- Увеличить употребление сезонных фруктов, овощей, зелени, ягод – и тогда организм будет получать определенное количество витаминов;
- Кондитерские изделия уменьшить и заменить на сухофрукты;
- Употреблять продукты, которые содержат клетчатку (злаки);
- Есть свежеприготовленные блюда;
- Уменьшить продукты с большим содержанием соли, отказаться от чрезмерно солевых продуктов;
- Включать в рацион молочные продукты (кефир, йогурт, ряженку).

Стараться ежедневно включать в рацион салат из свежих овощей и фруктов, зелени. Не пропускать утренний прием пищи, который должен состоять из злаковых изделий, каш.

Правильное питание на каждый день обусловлено идеально подобранным рационом, в состав которого входят только полезные продукты с максимальной энергетической ценностью, это поможет растущему организму.

Конечно, отказаться от «вредных» продуктов очень сложно, это потребует огромной силы воли, но стремиться нужно.

Полезное питание для детей – должно быть сбалансированным, разнообразным, питательным. Поскольку ребенок растет, его организм нуждается в огромном количестве белка, которые содержат молочные продукты, яйцо, некоторые сорта рыбы и мяса.

Поэтому для детей предпочтительнее готовить на пару или запекать в духовке.

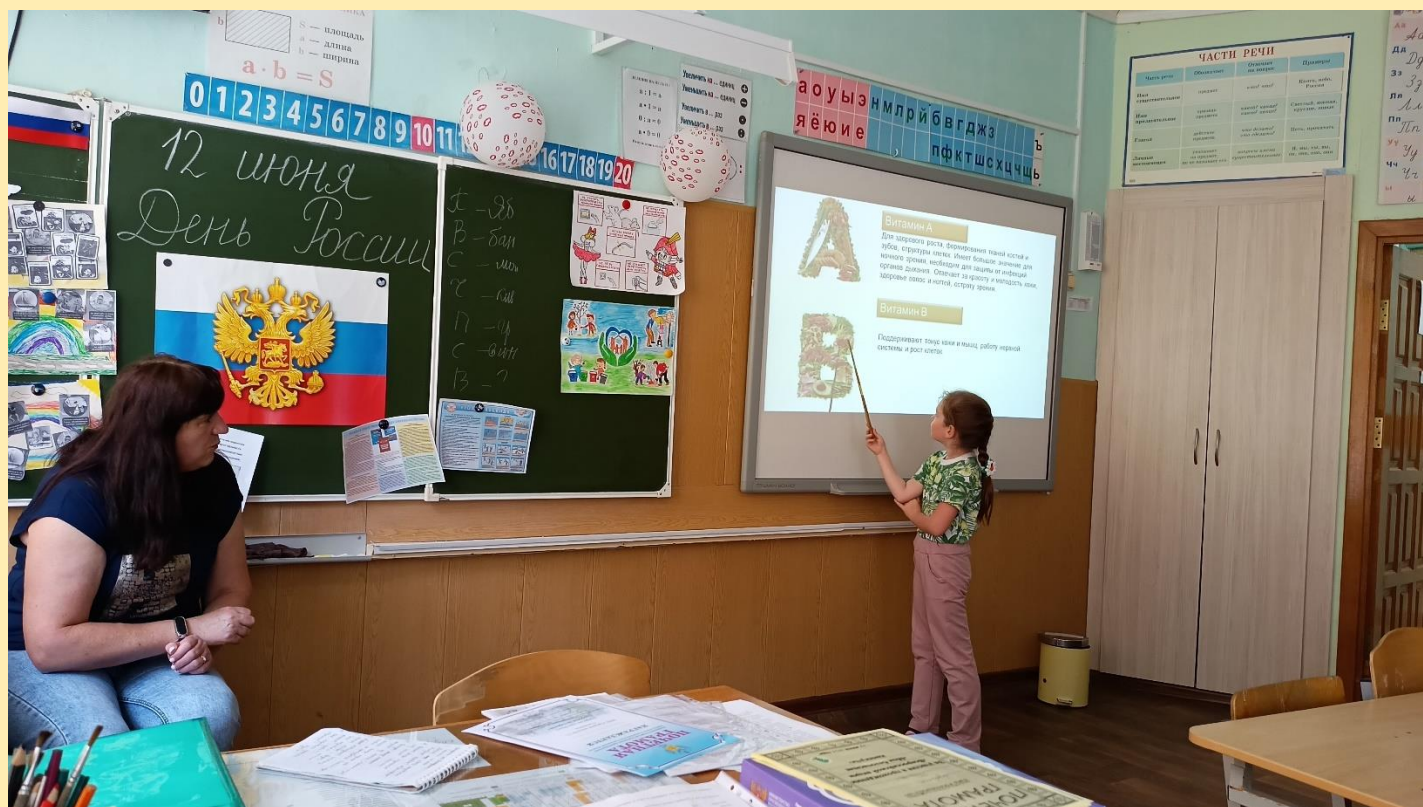
И самое главное правило, стараться соблюдать режим питания в одно и то же время.

Крепкое здоровье – это работа над собой, своими пищевыми пристрастиями, в том числе и отказ от вредных и не нужных нашему организму лакомств. Для этого нужна необычайная сила воли. И тогда Вы получите результат, прекрасное самочувствие и долголетие.

В период летнего оздоровления детей ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области совместно с Управлением Роспотребнадзора провели ряд мероприятий в школах города Смоленска: МБОУ «СШ №12», МБОУ «СШ №18», МБОУ «СШ №17», МБОУ «СШ №16», а также в школах МБОУ «СШ №1» и МБОУ «СШ №2» города Рудни.

В ходе беседы дети получили ответы на вопросы: какие продукты необходимы для роста, движения, здоровья. Чтобы расти, нужен белок, жиры; для движения и поддержания температуры тела нужны углеводы, для здоровья костей и зубов – кальций, фосфор. Для здоровья – витамины.

Школьники получили возможность поучаствовать в творческой работе!



Дети продемонстрировали блюда, которые они самостоятельно приготовили по рецептам здорового питания.



В ходе мероприятий дети были награждены грамотами и призами!



Питайтесь правильно и результат не заставит себя ждать!!!

https://vk.com/i_like_school17?w=wall-20731078_6054

https://vk.com/club171333952?w=wall-171333952_1141

https://vk.com/club82367145?w=wall-82367145_60

https://vk.com/1shkolla?z=photo-171259526_457242787%2Falbum-171259526_00%2Frev

https://vk.com/club197104970?w=wall-197104970_1895