

Единый республиканский
День открытых дверей
"Родители Башкортостана за
здоровое питание!".

Зачем нужна горячая еда?

- 10 класс МБОУ СОШ №1 г. Бирска
- Классный рук.: Салимжанова Наиля Наильевна

31010237

УГОЛОК ПОТРЕБИТЕЛЯ



№ п/п	Наименование	Единица измерения	Цена
1	Хлеб пшеничный	кг	15.00
2	Молоко	л	10.00
3	Масло сливочное	кг	250.00
4	Сахар-песок	кг	15.00
5	Яйца куриные	шт	10.00
6	Мясо говядина	кг	300.00
7	Помидоры	кг	10.00
8	Огурцы	кг	10.00
9	Картофель	кг	10.00
10	Чай зеленый	кг	10.00

УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «Сбербанк России»

И.И. Иванов

15.05.2015

Согласовано

М.М. Петров

15.05.2015

Внимание! При покупке товаров в магазине необходимо внимательно ознакомиться с условиями акции.

1. Акция действует с 01.05.2015 по 31.05.2015.

2. Участниками акции являются покупатели, совершающие покупки на сумму от 1000 руб. в день.

3. Участники акции получают скидку 5% на все покупки.

4. Скидка не действует на товары, участвующие в акции.

5. Скидка не действует на товары, входящие в перечень товаров, не участвующих в акции.

6. Скидка не действует на товары, входящие в перечень товаров, не участвующих в акции.

7. Скидка не действует на товары, входящие в перечень товаров, не участвующих в акции.

8. Скидка не действует на товары, входящие в перечень товаров, не участвующих в акции.

9. Скидка не действует на товары, входящие в перечень товаров, не участвующих в акции.

10. Скидка не действует на товары, входящие в перечень товаров, не участвующих в акции.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Цена
1	Хлеб пшеничный	кг	15.00
2	Молоко	л	10.00
3	Масло сливочное	кг	250.00
4	Сахар-песок	кг	15.00
5	Яйца куриные	шт	10.00
6	Мясо говядина	кг	300.00
7	Помидоры	кг	10.00
8	Огурцы	кг	10.00
9	Картофель	кг	10.00
10	Чай зеленый	кг	10.00

Вы довольны качеством питания в начальной школе?

Нам это важно!



probitelne.onlg.ru

8-800-200-34-11

Министерство образования Московской области



Каждый день новое меню!

УТВЕРЖДАЮ: ИП Верещин А.А. 2021 г.

МЕНИЮ Школы Бирск

СОГЛАСОВАНО: Директор

СРЕДА-1 неделя

Сезон: осень-зима

Школьный завтрак 1-4 классы. (ММС, Родительская плата) *240221*

№	Завтрак	Вес	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Каша пшеничная молочная	200/5		7,1	8	33,7	235
2	Ватрушка с творогом	75		8,60	12,80	27,10	183,00
	Хлеб пшеничный обогащенный для детского						
3	питания	45		3,4	0,5	21,6	104,0
4	Сыр порционнно	10		2,7	2,7	0,0	35,0
5	Чай с лимоном и сахаром	2*0		0,1	0	9,3	37
ИТОГО		535	57,43	21,87	23,9	91,7	593,95

ОВЗ / ИНВАЛИДЫ

№	Завтрак	Вес	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Каша пшеничная молочная	200/5		7,1	8	33,7	235
2	Ватрушка с творогом	75		8,60	12,80	27,10	183,00
	Хлеб пшеничный обогащенный для детского						
3	питания	45		3,4	0,5	21,6	104,0
4	Сыр порционнно	10		2,7	2,7	0,0	35,0
5	Чай с лимоном и сахаром	200		0,1	0	9,3	37
ИТОГО		535		21,87	23,9	91,7	593,95

Обед

№	Обед	Вес	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Салат из белокочанной капусты	40		0,85	1,8	4,1	35,8
2	Рассольник ленинградский со сметаной	250/8		2,1	5,2	15,4	119
3	Жаркое по домашнему из куриного филе	150		7,5	3	16,7	124,2
4	Чай с сахаром	200		0,1	0	9,1	35
	Хлеб пшеничный обогащенный для детского						
5	питания	60		4,5	0,6	28,8	138,6
ИТОГО за день		708	100,00	15,05	10,6	74,1	1046,55

Родительская плата

№	ОБЕД РП	Вес	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Рассольник ленинградский со сметаной	250/8		2,1	5,2	15,4	119
2	Пирожки Детская	70		18,60	12,70	34,80	332,00
3	Чай с сахаром	200		0,1	0	9,1	35
	Хлеб пшеничный обогащенный для детского						
4	питания	45		3,4	0,5	21,6	104,0
ИТОГО		573	55,00	24,17	18,35	80,9	589,95

Шеф-повар *Толчунский*



Горячее питание имеет важное значение. Наблюдения врачей и педагогов показали, что учащиеся, не потребляющие горячую пищу, быстрее утомляются, часто жалуются на головные боли и усталость. Словом, всё больше фактов говорит в пользу обязательного горячего питания для всех школьников.



Ребятам предлагается разнообразный рацион, включающий зерновые, крупы, мясные изделия, рыбу, фрукты и овощи. Соки обогащаются аскорбиновой кислотой, а для заправки блюд используется исключительно йодированная соль.









ЧТО ЖЕ НАМ
НУЖНО ЕСТЬ?

ЧТОБЫ БЫТЬ
ЗДОРОВЫМИ.





Еда и человек - два неразрывных понятия, так как она необходима человеку для поддержания жизни, здоровья, работоспособности. Правильное питание - очень важно для человека. Благодаря рациональному питанию он меньше подвергается различным заболеваниям и стрессам, легче справляется с недугами. Поэтому каждому из нас нужно знать основные принципы правильного питания, какие продукты включать в свой рацион, чтобы всегда быть здоровыми, красивыми и жизнерадостными, ведь недаром говорят, что еда может быть и нашим другом, и нашим врагом.

При одном приеме пищи человеку требуется:

Картофель - 250-400 г

Макаронные изделия:

для супа - 20 г, на основное блюдо - 80-125 г

Мясо с косточкой - 100-150 г

Мясо без косточки - 80-125 г

Рыба - 150-250 г

Колбаса - 50-80 г

Любые овощи - 200-250 г

Крупа - 60-100 г

Суп - 500 г

Соус - 125 г

Сладкие блюда - 125-150 г

Сыр - 30-50 г

Творог - 50-150 г

Яйцо - 1-2 шт.



Для обеспечения нормальной жизнедеятельности человека ему необходимы белки, жиры, углеводы, а также биологически активные вещества - витамины и минеральные соли.

Белки необходимы для осуществления всех жизненно важных функций организма, включая иммунитет, синтез новых клеток организма, работу ферментных систем, рост и развитие. Источником растительных белков являются зерновые продукты и бобовые. Животные белки человек получает с мясом, рыбой, яйцами, сыром.

Углеводы: свыше половины энергии, необходимой для нормальной жизнедеятельности, организм человека получает с углеводами. Существует три основные формы пищевых углеводов: сахара (сахар, кондитерские изделия, сладкие сорта плодов и ягод), крахмалы (хлеб, крупы, картофель) и клетчатка (свекла, морковь, репа, оболочка злаковых).

Жиры (липиды) - богатый источник энергии, жирорастворимых витаминов А, D, Е, К, поставщик жирных кислот. Делятся на растительные и животные. Жиры мы получаем, употребляя рыбу жирных сортов, растительное масло, орехи, молочные продукты.

Витамины и минеральные соли - обязательная и незаменимая часть рациона. Содержится во фруктах и овощах, молоке, орехах, мясе, яйцах.



Минеральные вещества

Необходимы для нормального роста и развития костей, мышц, кроветворения, нервной деятельности, выработки гормонов и ферментов.

Они делятся на **макроэлементы** (кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор, сера) и **микроэлементы** (железо, медь, марганец, кобальт, йод, фтор, цинк).

Кальций

Один из самых важных минералов, необходимых человеку, а особенно маленьким детям и подросткам. Кальций участвует в образовании костей и зубов, необходим для нормальной деятельности нервной, эндокринной и мышечной систем.

Наиболее богаты кальцием молочные продукты. Кости являются своеобразным "банком" кальция. Если мы не употребляем в пищу достаточного количества кальция, организм все равно должен восполнить недостачу - и кальций извлекается из костей. Кости активно растут и развиваются в детстве и подростковом возрасте. Чем больше внимания уделяется увеличению костной массы и плотности в этом возрасте, тем здоровее будут кости в будущем.

Без достаточного количества кальция рост костей останавливается, и кости теряют массу, становятся более хрупкими. Последние исследования показывают, что 70% детей в возрасте до 18 лет не получают необходимого количества кальция, что с возрастом приводит к хрупкости и ломкости костей - заболеванию под названием остеопороз.

ПОЛЕЗНЫЕ ПОДРОБНОСТИ

ОСОБЕННОСТИ ФРУКТОВ



Натрий

Один из основных регуляторов водно-солевого обмена. Основной источник натрия - поваренная соль - частично поступает с продуктами животного происхождения - рыбой (особенно морской) и сырами.

Магний

Важен для образования костей, он стимулирует работы сердца, повышает активность ферментов. Солями магния богаты пшеница, рожь, гречиха, просо, ячмень, овес, бобовые.

Фосфор

Необходим для развития костной системы, участвует в обмене белков, жиров, углеводов.

Наиболее богаты фосфором яичный желток, мясо, рыба, сыр, овсяная и гречневая крупа. Учитывая наилучшее усвоение фосфора в присутствии кальция, гречневые и овсяные каши целесообразно давать с молоком, а к мясным и рыбным блюдам готовить молочные соусы.





Калий

Важный регулятор обмена веществ, участвует в деятельности нервной системы.

Калий содержится в красной и черной смородине, бананах, абрикосах, сухофруктах, сливах, вишнях, горохе, фасоли, репе, свекле, томатах, картофеле.

Железо

Является составной частью гемоглобина крови, переносящего кислород к клеткам и тканям; участвует в окислительно - восстановительных процессах, особенно интенсивных в детском организме.

Много железа в яичном желтке, мясе, рыбе, крупах (овсяной, перловой, гречневой), зеленых частях растений, некоторых фруктах и ягодах (яблоке, чернике, облепихе, ежевике, черной смородине).

Медь

Участвует в процессах кроветворения.

Бобовые, гречневая и овсяные крупы, яйца и рыба наиболее богаты медью.

Витамин В9 (фолиевая кислота)

Играет важную роль в процессах кроветворения (предотвращает особые типы малокровия), участвует в регуляции белкового обмена, повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, необходим для здорового протекания беременности.

Витамином В9 богаты пивные и пекарские дрожжи, печень, почки, куриное мясо, бобы, зеленый горошек, лук, шпинат, зелень петрушки, капуста, укроп, салат, тыква, гранаты, бананы, земляника.



Витамин В3 (пантотеновая кислота)

Влияет на общий обмен веществ и переваривание пищи: необходим для нормального жирового, углеводного и белкового обмена. С участием витамина В3 осуществляется образование гемоглобина, функциональная активность желез внутренней секреции (надпочечников и щитовидной железы) и нервной системы. Частично витамин В3 образуется в организме микрофлорой кишечника.

Значительные количества витамина В3 содержат пивные дрожжи, печень, почки, скумбрия, треска, сельдь, рис, горох, овес, пшеница, рожь, ячмень, овсяные хлопья, лук, капуста, кукуруза, бобы.

Витамин В12 (цианокобаламин)

Регулирует процессы кроветворения (участвует в формировании красных кровяных телец), влияет на белковый обмен, стимулирует процессы роста и развития растущего организма, улучшает работу мозга

Основные источники витамина В12 - продукты животного происхождения: говяжья печень, почки, скумбрия, камбала, печень трески, говядина.

Витамин Н (биотин)

Принимает участие в углеводном, белковом и жировом обменах, регулирует функциональное состояние центральной нервной системы. Витамин Н богаты пивные и пекарские дрожжи, печень, почки, яичный желток, соя, бобы, томаты, горох.

Пять цветов здоровья – каждый день!

Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление

Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день

Молочные продукты – 2–3 порции в день

Овощи, грибы – 3–5 порций в день, фрукты, ягоды – 2–4 порции в день

Продукты из зерновых – 5–7 порций в день

Пирамида здорового питания на каждый день



Продукты из зерновых



Овощи, грибы,
фрукты, ягоды



Молочные продукты



Продукты животного
происхождения, бобовые,
орехи, семена



Жиры, масла, сахар и
кондитерские изделия,



цвет **Зеленый**
овощи, грибы,
фрукты, ягоды

Наиболее полезны темно-зеленые и желто-красные овощи, оранжево-желтые фрукты и темно-красные ягоды.

Более половины дневной нормы фруктов и ягод и треть нормы овощей рекомендуется съедать в свежем виде.

Многие витамины и биологически активные вещества разрушаются при кулинарной и термической обработке.

Ежедневная норма здорового питания – 400–500 г овощей и фруктов.

Правильное питание - основа здоровья!



- Ешьте регулярно и с удовольствием.
- Питайтесь разнообразно.
- Ешьте достаточно для сохранения здорового веса.
- Ешьте больше продуктов, богатых крахмалом и клетчаткой.
- Не злоупотребляйте жирами.
- Используйте принцип пирамиды питания, чтобы составлять меню.
- Реже ешьте сладости.
- Контролируйте потребление витаминов и минеральных веществ.
- Сокращайте использование соли во время приготовления пищи.
- Избегайте добавления соли во время трапезы.
- Не забывайте, что основные приёмы пищи и еда между ними вносят свой вклад в баланс.

- **Спасибо за
внимание!**