

2. Отношение к пище для нас имеет значение

- Вкусно - невкусно
- Эстетично – не эстетично
- Полезно – вредно

3. Правильное питание необходимо для обеспечения

- ☐ нормального кроветворения
- ☐ нормального иммунитета
- ☐ высокой работоспособности
- ☐ нормального зрения
- ☐ нормального полового созревания
- ☐ нормального состояния кожных покровов

(5-8 кл.)

1. Принципы рационального питания

- Энергетическое равновесия
- Сбалансированное соотношение – белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

• Режим питания

2. Энергозатраты организма зависят от

- Пола
- Возраста
- Физической активности
- Профессии
- Состояния здоровья

3. Сбалансированное питание

- Белки
- Жиры
- Минеральные вещества и витамины
- Углеводы

(9-11 кл.)

1. Влияние питания на здоровье

- Редкие приемы пищи
- Избыток насыщенного жира
- Избыток поваренной соли

2. Правила здорового питания

3. Тарелка оптимального соотношения продуктов

**Сроки:**

Данная программа «Культура здорового питания» рассчитана на 1 год и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

**Результат:**

- 100% охват учащихся школы горячим питанием;
- снижение заболеваемости ЖКТ;
- формирование навыков здорового питания.

Директор МБОУ СОШ № 20



А.Ю.Шевцова