

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

В рамках исполнения государственного задания по формированию здорового образа жизни врачами отделения гигиенического образования и консультационных услуг ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области» проведены беседы с использованием мультимедийного оборудования для показа тематических слайдов на тему «Здоровое питание», а также творческие работы на тему «Дай себе обещание» среди детей, зачисленных в летние оздоровительные учреждения.

Больше 20 летних оздоровительных учреждений при школах г. Смоленска и Смоленского района приняли участие в данном мероприятии.



Летнее оздоровительное учреждение при МБОУ Ольшанская СШ.
Демонстрация техники мытья рук. Лектор: Зав.отделением И.В. Матыченкова

Цели проведения мероприятия – информирование учащихся об основах здорового образа жизни, пропаганда здорового образа жизни, рационального питания.

Школьный возраст – Очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка организма и обмена веществ.

Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища.

Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье.



Летнее оздоровительное учреждение при МБОУ Ольшанская СШ. Ребята в процессе выполнения творческой работы «Дай себе обещание».

Во время занятия были рассмотрены основные составляющие здорового питания: разнообразное питание, необходимость ежедневного употребления фруктов и овощей, соблюдение питьевого баланса, режима питания, ограничение употребления сахаристых и кондитерских изделий и многое другое.

Помимо общих вопросов маленьким слушателям рассказали о полезных бактериях (микрофлоре кишечника), их функциях, и самое главное как поддерживать хорошую работу микрофлоры (например: ежедневное употребление молочной, кисломолочной продукции; фруктов и овощей, содержащих клетчатку т др.).

6 правило

Ежедневно необходимо потреблять молоко, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, ацидофилин, йогурт), в том числе с низким содержанием жира.

Включение в рацион молочных продуктов обеспечивает организм полноценными животными белками, оптимально сбалансированными по аминокислотному составу, а также являются прекрасным источником легкоусвояемых соединений кальция и фосфора, а также витаминов А, В₂, Д.

В кисломолочных продуктах, содержатся микроорганизмы, препятствующие развитию гнилостных микробов в толстом кишечнике (например бифидумбактерии).

МЫ ПОМОГАЕМ ПИЩЕВАРЕНИЮ!!!

Демонстрационный слайд из презентации на тему «Здоровое питание», подготовленной врачом ФБУЗ «ЦГиЭ в Смоленской обл.»



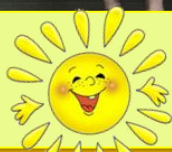
В ходе беседы врачи отвечали на вопросы детей, наиболее популярными были следующие: «Чем опасны сладкие газированные напитки?», «Сколько можно съесть сладостей в неделю?», «Чипсы и сухарики – опасны для моего желудка?».

Летнее оздоровительное учреждение при МБОУ Богородицкая СШ.
Лектор: Врач по общей гигиене Я.Ю. Шавлинская

Летние оздоровительные учреждения при МБОУ «СШ № 8» и МБОУ «СШ № 17».
Дети в процессе выполнения творческой работы «Дай себе обещание».
Лектор: Врач по общей гигиене Я.Ю. Шавлинская



В конце мероприятия учащиеся приняли участие в творческой работе «Дай себе обещание», в которой ребенку предлагалось дать себе обещание по здоровому образу жизни на макете ладошки (подготовленный врачами отделения), после чего все пожелания вклеивались детьми в плакат.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Летнее оздоровительное учреждение при МБОУ «СШ № 8.
Лектор: Врач по общей гигиене Я.Ю. Шавлинская