

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

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» с 10.11. 2022 г. по 17.11..2022 г., дистанционно проведены лекции с использованием мультимедийного оборудования для показа тематических слайдов на тему: «Правильного питания при простудных заболеваниях»,



Лектор: Заведующая отделением И.В. Матыченкова

**Количество детей принявших участие всего 383 учащихся.**

**В школах города Смоленска (МБОУ№29; МБОУ№30; МБОУ№31; МБОУ№35; МБОУ №36; МБОУ№37; МБОУ№38) – 221 детей.**

**В школах Смоленского района (МБОУ Архиповская ОШ; МБОУ Верховская ОШ; МБОУ Моготовская ОШ; МБОУ Ольшанская ОШ; МБОУ Чекулинская ОШ) – 57 детей.**

**В школах Починского района (МБОУ Даньковская ОШ; МБОУ Мачулинская ОШ; МБОУ Прутковская СШ; МБОУ Рябцевская ОШ; МБОУ Тростянская ОШ) 66 детей.**

**В школах Хиславичского района (МБОУ Заревская ОШ; МБОУ Ленинская ОШ; МБОУ Растегаевская ОШ; МБОУ Череповская ОШ) – 39 детей.**

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


Во время занятия были рассмотрены основные составляющие здорового питания: разнообразное питание, необходимость ежедневного употребления фруктов и овощей, соблюдение питьевого баланса, режима питания 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.).

Необходимо максимально ограничить употребление сахара. Сахар содержит калории и обеспечивает организм только энергией.

**6** 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, В<sub>2</sub>, Д.



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

