

Всероссийское  
детское сообщество



# Школьная еда - пицца для ума



[POKOLENIEZA.RU](http://POKOLENIEZA.RU)



Материалы разработаны при методической поддержке  
ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора



**ЗДОРОВЬЕ  
НАШИХ ДЕТЕЙ**  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ

# Как ели в разные времена?

Всероссийское  
детское  
сообщество



## Сидя на земле

Пока первобытные люди не научились добывать огонь, они питались сырым мясом. Такая пища была опасна для здоровья, потому что в мясе оставались бактерии, которые гибнут лишь при тепловой обработке.



Древность

## Лёжа на скамьях

Древние греки ели лёжа и не пользовались столовыми приборами. Во время трапезы им помогали рабы. Каждый из приглашённых должен был принести с собой вино и собственную салфетку



Античность

Новое время

Средние века

## Сидя на лавках

В Средние века люди всё ещё ели руками или пользовались вилок, у которой было всего два зубчика. Во время еды гостей развлекали трубадуры и скоморохи



## Сидя на отдельном столе

Во времена французского короля Людовика XIV было принято, чтобы правитель ел на глазах у всего двора. Королевская трапеза могла длиться очень долго, но попасть на неё считалось большой честью!

## В столовой

В начале XX века в квартирах богатых горожан кухня располагалась далеко от столовой. Хозяйка дома звонком вызывала служанку, и та выносила блюда, приготовленные кухаркой. Приличные дамы к плите не приближались!



XIX век



Современность

## В кухне

Сегодня мы часто едим в кухне, и порой она даже не отделена от столовой. А ещё мы любим готовить всей семьёй!



# Мир меняется и то, что едят дети тоже

Всероссийское  
детское  
сообщество



**Ребенок  
в первобытное  
время**

Учился у своих  
сородичей, как  
добывать пищу  
и что можно есть,  
а что является  
ядом для человека



**Ученик  
царской  
гимназии**

В Царской гимназии  
времен Елизаветы Петровны  
День начинался с кусочка  
хлеба *(не мене 100 грамм)*  
Завтрак был после 3-х уроков  
и за отдельную плату.  
На пятак покупали:  
• «солонушку» –  
присоленная сверху булочка  
• стакан чая  
• 3 кусочка колбасы



**Современный  
школьник**

Современный школьник  
имеет доступ  
к полноценному  
и здоровому питанию  
каждый день  
в школьной столовой



**Будущий  
школьник**

Продукты для школьного  
питания, обогащенные  
витаминами  
и минеральными  
веществами, чтобы ты  
был умнее, сильнее  
и здоровее



**Тебе уже сейчас, и в будущем нужно разбираться  
какие продукты нужны, чтобы быть здоровым**

# Что влияет на изменение еды в нашей тарелке?

Всероссийское  
детское  
сообщество



Больше всего на это влияет настроение и состояние здоровья Земли

Как это?!!!  
Просто!

Для получения еды мы используем ресурсы нашей планеты.





# Ресурсы планеты для производства еды

Всероссийское  
детское  
сообщество



## ВОЗОБНОВЛЯЕМЫЕ

доступны постоянно  
и могут быть разумно  
заменены  
или восстановлены

- Животный мир
- Растительный мир
- Плодородие почв



## ЧАСТИЧНО ВОЗОБНОВЛЯЕМЫЕ

которые восстанавливаются  
дольше, чем необходимо  
для их использования

- Пресная вода
- Кислород

## НЕВОЗОБНОВЛЯЕМЫЕ

нельзя легко заменить  
после их сокращения  
или исчезновения

- Полезные ископаемые  
(минералы, горные породы,  
ископаемые виды топлива)

**Не все ресурсы быстро восстанавливаются,  
а некоторые и не восстанавливаются вовсе.  
Поэтому каждому из нас нужно быть ответственным  
даже в том, что мы едим**

## Первый шаг быть ответственным – школьное питание

### Как школьное питание в этом поможет?

Чтобы каждый день у тебя было питание в школе, используются все те ресурсы, о которых мы рассказали.



**Школьная еда кажется простой,  
но именно простая еда является  
теми кирпичиками, из которых  
складывается достойное и здоровое  
наше будущее и нашей планеты**

# Зачем нам вообще нужно есть в школе?

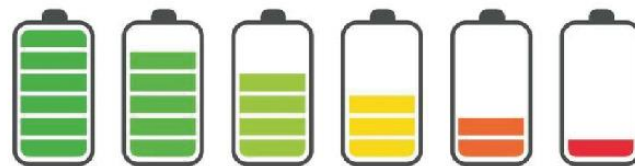
Всероссийское  
детское  
сообщество



Ты прекрасно знаешь, что батарейка мобильного телефона разряжается и, чтобы общаться по телефону ее нужно зарядить.

## Что ты делаешь?

Конечно ставишь телефон на зарядку, чтобы в батарее снова был достаточный заряд энергии.



В школе ты тратишь много энергии на обучение и общение с друзьями.



Твой личный заряд энергии сродни батарейке в мобильном телефоне требует постоянной подзарядки.



# Зачем нам вообще нужно есть в школе?

Наша подзарядка – это питание.

Чтобы твоя батарейка не разрядилась окончательно питаться нужно через каждые 3,5 - 4 часа. А так как ты в школе проводишь много времени, то школьная столовая и есть то место, где ты можешь подзарядиться.



## Интересно!

Мозг требует от 25000 до 50000 тыс. мыслей в день.  
Представляешь, как ему приходится трудиться целый день!



# Зачем нам вообще нужно есть в школе?

В классе слышно, как урчат животы?  
Значит желудки пустые и классу нужно срочно поесть.

Представляешь, это как всех лягушек с пруда собрать и они будут квакать, пока учитель ведет урок.



Чтобы хор урчащих желудков не мешал учителю вести урок,  
а тебе хорошо учиться,  
**питание в школе происходит  
в одно и то же время в столовой  
на большой перемене.**

# Как рождается аппетит?

Всероссийское  
детское  
сообщество



Еще до того, как ты научился говорить, ты умел плачем четко показать маме, что хочешь есть.

**Когда мы рождаемся у нас уже есть понимание, что такое голод. Но перед тем как он наступает, рождается чувство аппетита.**

То есть у нас возникает желание поесть, мы мысленно представляем, что мы хотим съесть и предвкушаем чувство удовольствия, когда это съедим.

Когда твое тело чувствует, что энергии достаточно, оно запускает сигналы, подавляющие аппетит.

**Чтобы ты не испытывал чувство голода и ел всегда с аппетитом и удовольствием нужно, чтобы был определенный режим питания.**

Чтобы был распорядок дня, когда питание в одно и тоже время, как в школе.

Тогда твой организм будет знать, что ты скоро поешь и не будет отвлекать тебя от учебы или общению с друзьями.





## Почему мы едим в школьной столовой, а не где сами захотим?

**В столовой ты можешь сосредоточиться на еде.**

Это поможет отвлечься от учебы и передохнуть. При этом зарядить свою внутреннюю батарейку, съев школьный завтрак или обед.



Когда мы собираемся за одним столом с нашими школьными друзьями, мы становимся еще дружнее.



### Интересный факт

В древних русских летописях застолья часто именовали «кашей». Кашу обязательно готовили по случаю начала большого дела и съедали её все вместе за одним столом. Отсюда пошло выражение «заварить кашу».

# Почему школьная еда такая простая?

Когда ты будешь делать выбор, что съесть, подумай вот о чём: вся еда попадает внутрь тебя. Разве тебе хочется, чтобы у тебя внутри оказалось что-то не понятное?

## Есть, всё что попало.

Если ты думаешь, что твой желудок – это мешок и его просто нужно набить до отказа. В таком случае тебе всё время будет хотеться спать и твой организм будет трудиться, чтобы переработать всю еду.



У тебя  
всегда  
есть выбор

Быть полным энергии



**Есть те продукты, которые насыщают тебя** и полны витаминов и элементов, помогающих тебе развиваться, чувствовать себя хорошо и быть полным энергии.

Энергии на учебу и игры будет оставаться мало.

В природе не существует какого-либо единственного главного продукта питания способного полностью дать все необходимое твоему организму. Поэтому важно, чтобы в твоей тарелке были разные продукты, чтобы дать тебе все необходимое для здоровья и хорошего настроения.



# Почему школьная еда такая простая?

Для начала давайте  
будем следить за тем,

**ЧТО,**

**почему**

**и как**

**мы едим.**



Обратите внимание, что **школьная еда продумана и подобрана специалистами**, которые знают всё о здоровье и питании. Поэтому она максимально простая.

# Почему школьная еда такая простая?

Школьная еда кажется простой, но она сочетает в себе:





# Как питание помогает тебе в учебе?

Всероссийское  
детское  
сообщество



На примере завтрака,  
который ешь  
в школьной столовой,  
давай разберем,  
как это помогает  
тебе в учебе

Хлеб  
Банан



Чай с лимоном



Омлет натуральный  
Горошек зеленый



## ЗАВТРАК

Пока ты спишь, твое тело продолжает работать. Вот почему с утра тебе нужно хорошенько его подкормить!

Для приготовления омлета используют продукты:

- яйца
- молоко
- масло растительное

# Как питание помогает тебе в учебе?

Всероссийское  
детское  
сообщество



## Интересный факт

**На Руси завтрак состоял из каши с хлебом в обычной семье, и с мясом в семье побогаче.**

Если было, то заправляли сливочным маслом, льняным или конопляным.

Каша была овсяная или пшенная.

Многие ели пареную репу.

Каша тоже не варились, а запаривали на печи или в печи на ночь.

**На сладкое подавался, обычно, кисель.**

Раньше кисели были гуще и даже плотнее.

Примерно, как мармелад.





# Как питание помогает тебе в учебе?

## ГОРОХ

### Крепкий организм

Горох сравнивают с говядиной, по количеству белка, которое он содержит. Белок основной строительный материал нашего организма для наших мышц и тканей.

Поэтому в конце XIX и первой половине XX веков гороховая колбаса, которую делали из гороховой муки, сала и мяса, стабильно входила в армейский рацион.

### ВЫНОСЛИВОСТЬ и помощь в учебе

Горошек помогает тебе быть в тонусе и справиться с нагрузками и умственной усталостью.

На Руси горох высаживали вдоль дорог, чтобы путник мог подкрепиться в дороге.



### Интересный факт

Горох люди едят с незапамятных времён, но так называемый «зелёный горошек», то есть ещё не созревший, стали употреблять в пищу примерно триста лет назад.

# Как питание помогает тебе в учебе?

## ЯЙЦА

### Крепкий иммунитет

Это значит, что ты будешь реже болеть и больше всего интересного сделать. В состав яичного белка входят аминокислоты, полезные для роста клеток, улучшения деятельности мозга, формирования крепкого иммунитета. В желтке содержатся насыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты, которые способствуют твоему росту и укреплению волос и ногтей.

### ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Благодаря содержанию Омега-3, цинка, витаминов группы В и йода яйца улучшают настроение и помогают бороться с усталостью.

На Руси только после войны 1812 года в крестьянских избах, в квартирах и домах небогатых горожан стали готовить различные варианты яичниц и омлетов.

Употреблять в пищу яйца люди начали еще за несколько тысяч лет до нашей эры. Первобытные люди собирали яйца различных птиц для еды. Чуть позже большую популярность получило куриное яйцо. Считается, что диких кур человек одомашнил именно благодаря их яйцам. Впервые это произошло в Индии и Юго-Восточной Азии.



### Интересный факт

Изначально яйца употребляли в пищу в сыром виде, однако с появлением огня люди начали готовить этот продукт — как правило, запекать на углях. А около пятого тысячелетия до н. э., когда человек научился делать глиняную посуду, яйца начали есть вареными.



# Как питание помогает тебе в учебе?

Всероссийское  
детское  
сообщество



## МОЛОКО

### Источник энергии

Жир молока — это прежде всего богатый источник энергии для тебя. Молочный жир биологически самый полноценный и содержит в себе все известные жирные кислоты.

### КРЕПКИЕ КОСТИ И ЗУБЫ

Кальций, который присутствует в молоке - важный макроэлемент молока. Именно из молока кальций легко усваивается твоим организмом и делает твои кости и зубы крепкими.

**Молоком одной коровы можно напоить примерно три класса, выдав по стакану молока. Так как корова в среднем дает 90 стаканов молока в день.**



### Интересный факт

Стакан теплого молока с мёдом в вечернее время поможет тебе крепко уснуть. Особенно это будет тебе полезно, когда за день у тебя было много интересных и волнующих событий. Успокаивающий эффект объясняется наличием в напитке триптофана — аминокислоты, которая стабилизирует работу нервной системы. А употребление теплой жидкости немного повышает температуру тела, что расслабит и убаюкает тебя.

# Как питание помогает тебе в учебе?

Всероссийское  
детское  
сообщество



## ХЛЕБ

### ТВОЙ РОСТ

Хлеб содержит легкоусвояемый белок и витамины, необходимые для твоего роста.

### АКТИВНОСТЬ

Ломтик хлеба содержит много быстрых углеводов, которые дают тебе энергию. После употребления хлеба проще учиться и запоминать информацию.

**Папушник.** Таким веселым названием на Руси окрестили сдобный пшеничный хлеб, известный испокон веков. Сегодня этот хлеб называется **БУЛКОЙ**.



### Интересный факт

На Руси к хлебу всегда относились бережно. В своде житейских правил XVI века «Домострой» было написано: «А в житницах, и в закромах, у ключника бы всякое жито и всякий запас брежно». Кроме того, в «Домострое» рассказано о различных свойствах хлеба, например: «Хлеб ржаной свойством теплее ячменного, и есть его нужно здоровым людям, он им придаст силы; больным же людям следует есть хлеб пшеничный, он лучше и питательней».



# Почему школьная еда такая простая?

Всероссийское  
детское  
сообщество



## БАНАН

### СООБРАЗИТЕЛЬНОСТЬ

Изобилие легкодоступного калия благотворно влияет на работу мозга.

### РАДОСТЬ

Сам цвет банана вызывает радость, так как похож на солнышко. Но еще он содержит особое вещество – триптофан, которое помогает вырабатывать гормон радости.

Плод банана считается ягодой – появляется на месте гроздьев гигантских цветков на травянистом стволе, который ошибочно считают пальмой. Мы привыкли к тому, что банан это десерт, однако сортов этой ягод существует множество, в том числе – те, что используют как гарнир для мясных и рыбных блюд, они заменяют картофель и даже хлеб. А банановое дерево, строго говоря, не дерево, а трава.



### Интересный факт

Если у нас дело ладится, мы говорим: «Идёт, как по маслу». Житель Индии в таком случае скажет: «Идёт, как по шкурке банана». Именно по шкуркам бананов, вернее, по раздавленным бананам, в Индии спускают корабли на воду.

А из стволов и листьев технических сортов бананов изготавливают корабельные снасти. Они крепкие и служат десятилетиями.

## Как питание помогает тебе в учебе?

### Для чего в школе есть ежедневное горячее питание?

Оно помогает тебе:

- ✓ усваивать новые знания, так как твоя батарейка во время подзаряжается
- ✓ быть в хорошей физической форме и идти к новым свершениям в спорте, так как продукты в школьной столовой дают все необходимое для этого
- ✓ защищать твой организм от различных болезней, так как твой иммунитет зависит в основном от того, что ты ешь
- ✓ увидеть, какой режим и какие продукты нужны в твоём питании, чтобы быть здоровым
- ✓ быть в хорошем настроении, потому что, ты в нужное время всегда получаешь необходимое питание

**Здорово, что можно  
каждый день питаться  
со своим классом**





# Как питание помогает тебе в учебе?

**Смотри сколько пользы для тебя только в одном школьном завтраке! Так же и в обеде!**

Какие в нем простые продукты, и какой он разнообразный! А главное у тебя есть возможность каждый день питаться в школьной столовой.

Теперь ты видишь, что продукты которые оказываются в твоей тарелке в школе не случайны. А главное тебе не приходится, как первобытным детям, каждый день добывать еду. Твоя задача развиваться в школе и находить новых интересных друзей.



## Интересный факт

**Вы знали, что у тигров хватает проблем с поисками пропитания?**

Согласно наблюдениям, около 90% его атак оканчиваются неудачей. Чтобы поесть, этим большим кошкам приходится изрядно постараться.

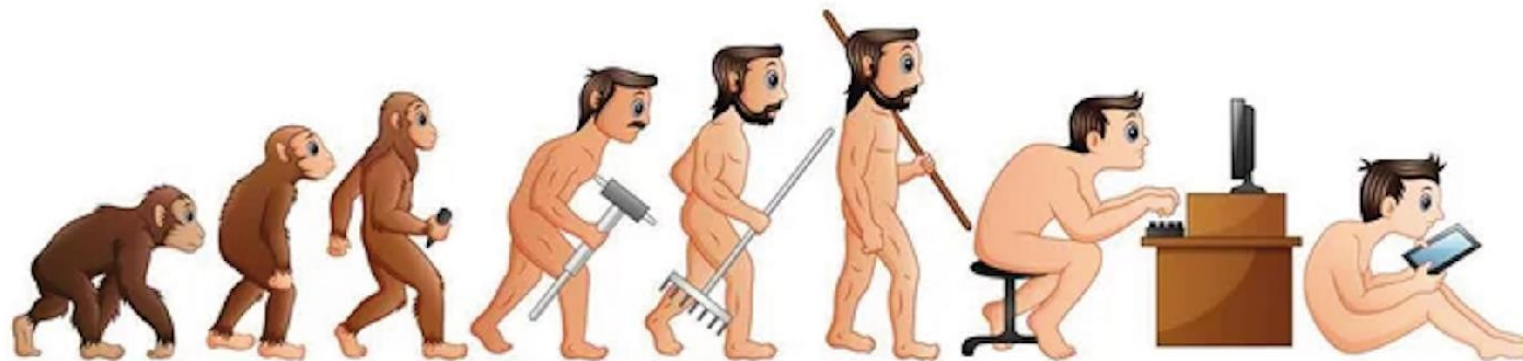
Каждый тигр наверняка мечтает, чтобы у него была возможность питаться в школьной столовой.

# Как питание отражается на нашем развитии?

Всероссийское  
детское  
сообщество



**Питание сыграло огромную роль в процессе того, что мы стали человеком разумным**



Сейчас нам каждый день нужно ответственно подходить к питанию, потому что питание всё так же играет огромную роль: останемся ли мы разумными и здоровыми людьми на этой планете



# Как наше питание связано с сохранением планеты?

Всероссийское  
детское  
сообщество



Когда ты ответственно относишься к еде и домашней и школьной, и к любой другой **ты делаешь первый шаг к сохранению своего здоровья и здоровья нашей планеты.**



Планируя своё питание вместе с родителями, **ты делаешь большое дело в том, чтобы уменьшить отходы.**



Поддерживая школьное питание, **ты так же поддерживаешь государство,** как оно старается поддержать тебя питанием в школе.



# Как наше питание связано с сохранением планеты?

Всероссийское  
детское  
сообщество



**Очень важно помнить, что человек и природа тесно взаимосвязаны.**

И каждое наше действие в жизни должно быть таким, чтобы уменьшить вред, а лучше сохранить нашу планету.

**Давайте начнем эти действия с того, что требуется нам каждый день – С ПИТАНИЯ!**





## Как школьное питание и питание семьи связано с сохранением нашей планеты



Поэтому первое и самое простое, что можно сделать –  
**это развивать  
здоровые пищевые привычки  
у себя и своей семьи.**



## Как думаешь, с чего стоит начать?



Всероссийское  
детское  
сообщество



**ЗДОРОВЬЕ  
НАШИХ ДЕТЕЙ**  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ

Материалы, предоставляемые участникам до и во время проведения конкурса Всероссийского детского сообщества «Поколение ЗА!», созданы при методической поддержке ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора и являются объектами авторского права.

Все упомянутые материалы представляют собой произведения, на которые автор имеет исключительные права (ст. 1270 ГК РФ)

При содействии  
Благотворительного Фонда  
«Поколение Ашан»

Благотворительный фонд  
**поколение**  
**ашан**

[pokolenieza.ru](http://pokolenieza.ru)

☎ 8 800 222 08 07

✉ [info@pokolenieza.ru](mailto:info@pokolenieza.ru)



[vk.com/pokolenie\\_za](https://vk.com/pokolenie_za)

