

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 19 (МАОУ СОШ № 19)**

**Инструкция по охране труда для обучающихся
«Если хочешь быть здоров - правильно питайся»**

ИОТ - № 001-о - 2021



Екатеринбург

Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 19
(МАОУ СОШ № 19)

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ -
ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ»**

ИОТ-№001-о-2021

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Данная инструкция разработана и действует для обучающихся муниципального автономного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 19

МАОУ СОШ № 19 находится на ул.Павла Шаманова, 18. В МАОУ СОШ № 19 шестидневная рабочая неделя.

Обучающиеся обязаны знать основы правильного питания и выполнять рекомендации правильного питания: в питании всё должно быть в меру; пища должна быть разнообразной; еда должна быть тёплой; тщательно пережёвывать пищу; есть овощи и фрукты; есть 3-4 раза в день; не есть всухомятку.

Объектами повышенной опасности являются: копченые, жареные, острые продукты; сладости, чипсы, газировка.

2. ТРЕБОВАНИЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Чтобы быть здоровыми. Сильными и молодыми, нужно чтобы все продукты содержали витамины. От конфет не будет пользы, лучше пейте молоко, Ешьте каши, пейте соки, Мясо - тоже хорошо. Если чаще кушать фрукты, овощи и мед, то здоровое питание. Никогда не подведет!

2.2. Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться. Кушай овощи и фрукты, и молочные продукты. Чтобы бодрым быть, дружок. Пей кефир и свежий сок. Ты на завтрак съешь омлет. Суп мясной поешь в обед, Рыбку скушай ты на ужин, Фосфор для ума всем нужен. Выпей на ночь, перед сном. Кружку молока с медком. И помни ты всегда - урок, Полезная пища - здоровья залог!

2.3. Обучающимся запрещается приносить в гимназию посторонние предметы, не имеющие отношения к занятиям: чипсы, газировку, гамбургеры и т.д.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НА ПЕРЕМЕНАХ

3.1. Хорошо здоровым быть! Соков надо больше пить! Гамбургер забросить в урну и про «колу» позабыть. Чаще есть лимоны, клюкву, Творог есть и есть омлет. И тогда, конечно, точно проживёшь ты много лет!

4. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

4.1. С овощами ты дружи, ешь их часто, от души! Если хочешь быть здоров, съешь на завтрак ты морковь! На обед мы сварим суп и добавим разных круп. И положим сельдерей, чтобы быть ко всем добрей! А на ужин витамин - Апельсин незаменим! Киви, яблоки, бананы Попроси купить их маму! Будешь ты тогда здоров! И не надо докторов!

*Инструкция разработана
01.09.2021
специалист по охране труда
_____ В.М. Карнаухов*