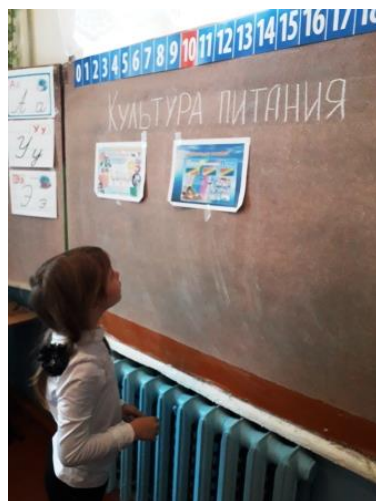


**Мероприятия по пропаганде здорового питания обучающихся
МОУ СОШ №2г. Белинского 19- 24 октября 2020г.**

№	Класс	Название мероприятия
1.	1-а	<div data-bbox="338 301 891 722" data-label="Image"> </div> <p align="center">Добро пожаловать в страну Здоровячков!</p> <p>В целях пропаганды здорового питания ребята 1 «А» класса совершили виртуальное путешествие в Страну Здоровячков. Не обошлось без игровых ситуаций. Путешествие началось с изучения карты «Слагаемых здоровья» и прокладывания маршрута по городам Страны Здоровячков. Самым интересным сюрпризом оказалась встреча с врачом- диетологом в городе «Выбирай-ка». На приёме ребята узнали, как питаться вкусно и полезно, чтобы быть здоровым. Врач объяснила вред избытка сахара в питании и предложила сделать выбор между сладостями и фруктами. А в городе «Рассуждай-ка» узнали ребята о преимуществах завтрака, в который включены каши и тёплые напитки. Составили меню нескучных завтраков на неделю. В городе «Сочиняй-ка» они рассказали о семейных рецептах любимых блюд из овощей. Путешествие закончилось посещением главного города «Здоровей-ка». Здесь жители города предложили ребятам небольшую весёлую викторину «О пользе здорового питания», а на прощание подарили всем памятки по правильному питанию для здоровячков. Так интересно и увлекательно прошло одно из занятий по привитию детям культуры рационального здорового питания.</p>
2.	1-б	<div data-bbox="324 879 748 1453" data-label="Image"> </div> <p align="center">«Кто правильно питается, тот здоров и улыбается».</p> <p>Здоровое питание в жизни каждого человека, особенно школьника играет главенствующую роль, оно во многом определяет и его физическое развитие, и успеваемость в школе. В рамках мероприятий по пропаганде здорового питания обучающихся 20 октября в 1 «Б» классе прошло внеклассное занятие «Кто правильно питается, тот здоров и улыбается». В ходе мероприятия ребята узнали, что такое витамины и какие бывают. Разгадывая витаминные загадки, дети открыли для себя в каких овощах и фруктах содержатся полезные вещества для организма. Отвечая на вопросы викторины и, разгадывая ребусы, узнали о пользе многих продуктов. Первоклассники активно отвечали на вопросы, высказывали своё мнение о полезных продуктах, о вреде фаст-фудов, газировки, чипсов, участвуя в игре «Вредные и полезные продукты». Классный руководитель Фалалеева Т.А. познакомила учащихся с основными правилами питания, о, необходимых человеку питательных веществах и витаминах, связанных с неправильным пищевым поведением заболеваний, о правильном режиме приёма пищи. Мероприятие оказалось не только полезным, но и «вкусным». Ребята пришли к выводу, что быть здоровым может каждый из нас. Необходимо правильно питаться, чтобы быть здоровым духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь.</p>

3. 1-в



«Культура здорового питания».

В 1 в классе 22 октября 2020 года состоялось мероприятие по пропаганде здорового питания обучающихся «Культура здорового питания». Дети познакомились с правилами здорового питания, о необходимости соблюдения режима питания, научились на практическом занятии выбирать полезные продукты для здорового и сбалансированного питания, как вести себя за столом. Ребята активно участвовали в конкурсе пословиц. В заключении сделали вывод о том, что необходимо ограничить употребление чипсов, кока-колы, хот-догов и других вредных продуктов, а больше употреблять овощей и фруктов.

4. 2-а



«Здоровое питание – залог здоровья».


Во 2 а классе прошло мероприятие «Здоровое питание – залог здоровья», посвященное пропаганде здорового питания учащихся. Дети совершили путешествие в страну «Здорового питания», где узнали о полезных продуктах, правилах питания, о белках, жирах и углеводах. Ребята познакомились с пословицами: «Дал бы бог здоровья, а счастье найдём», «Здоров будешь – всё добудешь», «Здоровьем слаб, так и духом не герой», «У кого что болит, тот о том и говорит», «Быстрого и ловкого болезнь не догонит». Второклассникам понравилась игра «Вредно – Полезно». Они угадывали фрукты и овощи с закрытыми глазами и называли витамины в них при помощи загадок. Дети сами придумывали правила здорового питания и рисовали рисунки к ним. В конце занятия дети ответили на вопросы анкеты о здоровом питании и составили меню на день для ученика второго класса.

5. 2-б



«Режим дня и питания и его значение».

Для учащихся 2 «Б» класса состоялся час здоровья «Режим дня и питания и его значение». Целью данного мероприятия было закрепить у ребят знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; научить выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания. Чтобы питание было действительно полезным, его необходимо организовать с учетом целого ряда правил. С основными правилами питания и познакомила учащихся классный руководитель Пронина Светлана Геннадьевна. Дети познакомились с основными принципами здорового питания, узнали о правильном режиме приема пищи. Школьникам было предложено рассказать о своем завтраке. В результате выяснилось, что большинство ребят не завтракают дома, либо не

		<p>употребляют в пищу здоровую еду, а сидят на «сухомятке». Затем вместе обсудили, что надо изменить, чтобы завтрак не подрывал здоровье, а поддерживал его. После содержательной части мероприятия, ребятам было предложено проявить себя в игре «Секреты здорового питания». Участники должны были угадать загадки, узнать по описанию продукты, выявить полезные напитки, а также попробовать составить полезный рацион питания на день. Затем рассмотрели и проанализировали пирамиду здорового питания на каждый день. По окончании игры ребята пришли к выводу, что пища должна быть питательной и полезной, содержащей в себе витамины, углеводы, жиры и белки.</p>
6.	3-а	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="338 304 871 703" style="width: 30%;">  </div> <div data-bbox="887 304 2148 938" style="width: 65%;"> <p style="text-align: center;">"О еде полезной и вредной".</p> <p>В 3 «а» классе прошел классный час на тему «О еде полезной и вредной». Одной из важнейших задач сегодня является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. Основные проблемные вопросы, которые обсуждались на классном часе: «Что такое здоровое питание?», «Какие продукты являются полезными, а какие вредными?», «Что необходимо знать школьнику о своем питании». Чтобы питание было действительно полезным, его необходимо организовывать с учетом целого ряда правил. С основными правилами питания и познакомила учащихся классный руководитель Ланцова Т.И.. Она рассказала об основных принципах здорового питания, о необходимых человеку питательных веществах и витаминах, о связанных с неправильным пищевым поведением заболеваниях, о правильном режиме приема пищи. После содержательной части мероприятия, ребятам было предложено проявить себя в игре «Секреты здорового питания». Дети должны были угадать загадки, узнать по описанию продукты, выявить полезные напитки. Ребятам понравилась игра «Светофорчик здоровья». Учитель показывала картинки с изображением продуктов питания, если они вредные, ребята поднимали красный сигнал, а если полезные, то зелёный. В конце занятия пришли к выводу, что здоровая еда – это здорово! Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь! Дети нарисовали рисунки с полезной и вредной едой.</p> </div> </div>
7.	3-б	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="338 948 719 1485" style="width: 30%;">  </div> <div data-bbox="734 948 2148 1544" style="width: 65%;"> <p style="text-align: center;">«Что мы едим и пьем».</p> <p>23 октября в 3 «Б» классе прошел классный час на тему «Что мы едим и что пьем». Одной из важнейших задач сегодня является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. Во всём мире проблема здоровья подрастающего поколения является очень важной. Здоровье человека закладывается с детства и поэтому особенно важно соблюдать правильный рацион питания. Основные проблемные вопросы, которые обсуждались на классном часе:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое здоровое питание? 2. Какие продукты и напитки являются полезными, а какие вредными? 3. Что необходимо знать школьнику о своем питании. <p>В ходе беседы дети делились своими впечатлениями и наблюдениями из жизни, отвечали на вопросы. Далее учащиеся строили пирамиду, выбирали продукты, которые являются полезными для их организма: а именно, без вкусовых добавок. У ребят закрепились знания о самых витаминных продуктах. Они запомнили, где живут витамины А, В, С, Д, поняли, что организму требуется пища, богатая витаминами, которых много в овощах, фруктах и других продуктах. Были проведены викторина «Мозговой штурм» и отгадывание загадок. Подводя итог мероприятия, ребята пришли к</p> </div> </div>

выводу, что здоровая еда – это здорово, а так же, для организма ребенка необходимо горячее питание. Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

8. 4-а



«Здоровое питание и распорядок дня современного школьника».

Одной из важных задач сегодня современной школы - формирование у школьников представления об основных принципах рационального питания, понимание того, что их внешний вид, физическая и умственная работоспособность зависит от соблюдения этих принципов и навыков здорового образа жизни. Так, 21 октября в 4 «А» классе МОУСОШ№2 г.Белинского им Р.М.Сазонова прошло мероприятие под названием «Здоровое питание и распорядок дня современного школьника». Учитель начала с беседы о здоровье каждого человека. Эта главная ценность жизни каждого из нас. Ребята работали с пословицами и объясняли их значение, с загадками. Провела игру «Угадайка», «Что разрушает здоровье, что укрепляет». Заранее подготовленные дети приготовили сообщения из рубрики «Это интересно». На отдельных листах составили распорядок своего дня. Каждый у себя по времени находил ошибки и исправлял их. Вместе составили правильный распорядок дня. И все пришли к выводу, что только в совокупности и здоровое правильное питание, и организованный распорядок дня – это залог здоровья каждого человека.

9. 4-б



«Ты есть то, что ты ешь».

23 октября в рамках Всероссийского урока здорового питания в 4«б» классе прошел урок «Ты есть то, что ты ешь», целью которого является: формирование здорового образа жизни посредством правильного питания среди учащихся образовательных учреждений. Ученики моего класса побывали на ярком и красочном мероприятии. С помощью занимательного материала я старалась рассказать о культуре правильного питания, доказать, чтобы ребенок понимал, почему важно ежедневно воздержаться от употребления чипсов, сухариков, к каким органическим последствиям это может привести. Главные эксперты Бондарец Арина и Крутилина Варя постарались объяснить участникам мероприятия пользу овощей и фруктов, чтобы у ребят было больше соблазнов есть именно эти продукты, предложили разгадать кроссворд. Дети узнали, что главными моментами питания школьника должна быть сочетаемость продуктов и их количественный состав. Голодание как и переедание, негативно сказывается на общем самочувствии. Мордовин Кирилл показал поток рекламы, формы и методы реализации чипсов, сухариков, газированных напитков, шоколада. Всем было интересно и увлекательно. Система таких уроков предполагает активное участие ребят в поисковой работе, в отработке определения продуктов правильного питания, целесообразности трехразового полноценного питания, рассмотрения многообразия фруктов и овощей своего региона. Все, что ребята узнали сегодня и чему учатся, надо применять дома и в гостях уже сегодня.

10. 4-в



«Правильное питание - основа здоровья».

В 4 В классе прошел классный час на тему «Здоровое питание- основа здоровья».

Одной из важнейших задач сегодня является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью.

Основные проблемные вопросы, которые обсуждались на классном часе:

1. Что такое здоровое питание?
2. Какие продукты являются полезными, а какие вредными?
3. Что необходимо знать школьнику о своем питании

На классном часе были заслушаны проекты о вреде "фаст – фудов", выявлены факторы, отрицательно влияющие на организм человека. Ребята рассказали об опытах, проведенных ими по данной теме. Так было выяснено, что картошка – фри, сухарики, чипсы, на протяжении большого времени не изменяют своих вкусовых качеств. Эти же продукты, приготовленные в домашних условиях являются скоропортящимися, так как в них отсутствуют консерванты. Пища должна быть разнообразной, и, конечно, нужно учитывать возраст, национальные традиции и место проживания. Также поговорили о витаминах: в каких продуктах содержатся витамины А, В, С, D.

Пришли к выводу, что здоровая еда – это здорово, а так же, для организма ребенка необходимо горячее питание. Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

11. 5-а



«Здоровое питание школьника».



Сегодня в рамках недели «Здоровое питание школьника» с учащимися 5 «А» класса было проведено мероприятие о здоровом питании. Дети школьного возраста нуждаются в сбалансированном питании, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму развиваться и оставаться здоровым. Хорошо, когда дети начинают свой день питательным завтраком – например, молоком с хлопьями, чтобы справиться с утренней нагрузкой в школе. Затем – один тост, 1-2 фрукта или кусок кекса дадут им дополнительную энергию, чтобы чувствовать себя бодрыми до обеда. Сам


обед желательно сделать как можно более разнообразным. Основные правила здорового питания школьников рекомендуют родителям следующее:

1-2 раза в неделю ребенку желательно есть рыбу;

1 раз в неделю – красное мясо (такое, как говядина);

1-2 раза в неделю ребенок должен есть бобовые или такие блюда, как фаршированные овощи; в остальные дни ребенку можно давать белое мясо (например, курицу) или блюда, приготовленные из макаронных изделий. Примите к сведению, что к здоровому питанию школьников можно приучить с помощью совместных ужинов и обедов по выходным, во время которых вы собираетесь за столом всей семьей. Говоря о здоровом питании учащихся, надо заметить, что детям необходимо есть продукты всех пищевых групп – чтобы удовлетворить нужду своего организма в питательных веществах. Остановимся на этом подробнее. За многие годы были сформулированы три правила в питании: разнообразие, умеренность и своевременность. К сожалению, убыстрение темпа

		<p>жизни современного человека на всех стадиях жизни очень часто отбрасывает все эти правила. Фактор питания является одним из важнейших в профилактике заболеваний, сохранении здоровья и повышения работоспособности. Мною было проведено исследование проблемы здорового питания школьников и ознакомить с результатами исследования родителей, учителей, администрацию. Для этого была разработана анкета- опросник о питании школьника дома и в школе. В анкетировании участвовало 50 учащихся школы- пятые классы. Результаты исследования неутешительны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • строго соблюдают режим питания - 20% учащихся; • соблюдают не всегда - 70%; • совсем не соблюдают - 10% школьников; • 30% школьников - принимают пищу два раза в день; • 55% - три раза в день, и только 15% - четыре раза в день; • с культурой питания знакомы 65% обучающихся. <p>Здоровое питание является важнейшим компонентом здорового образа жизни, способствует крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека. Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности организма в питательных веществах.</p>
12.	5-к	<div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p style="text-align: center;">«Азбука здорового питания».</p> <p>В рамках проекта «Здоровое завтра» в 5-к классе был проведён классный час на тему «Азбука здорового питания». Цель занятия: рассказать учащимся о роли правильного питания. В ходе мероприятия ученики познакомились с понятием «питание», узнали, что входит в состав питательных веществ. В отдельности узнали, что такое белки, жиры, углеводы, вода, минеральные соли, как они влияют на организм человека, какую пользу или вред причиняют здоровью. Учащиеся самостоятельно и с помощью учителя назвали продукты, в которых содержатся витамины А, В,С и другие. В игровой форме был подведён итог урока. Дети с большим интересом отгадывали «витаминные загадки».</p> </div> </div>
13.	6-а	<div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p style="text-align: center;">«Культура здорового питания».</p> <p>В 6-а классе прошел классный час на тему «Культура здорового питания». Цель данного классного часа: закрепить у ребят знания о законах здорового питания, убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания, научить выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания. Основные вопросы, которые обсуждались во время беседы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое здоровое питание? 2. Какие продукты являются полезными, а какие вредными? 3. Что необходимо знать школьнику о своем питании? <p>В ходе классного часа были заслушаны сообщения учащихся о вреде "фаст – фудов", выявлены факторы, отрицательно влияющие на организм человека. Выяснили, что</p> </div> </div>

		<p>для организма ребенка необходимо горячее питание. Ребята пришли к выводу, что здоровая еда – это здорово. Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!</p>
14.	6-б	<div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p style="text-align: center;">«Здоровое питание – залог здоровья».</p> <p>В целях пропаганды здорового питания обучающихся в 6 «Б» классе 23 октября 2020 был проведен классный час «Здоровое питание – залог здоровья». Ребята ответили на вопросы о здоровье, здоровом образе жизни, рациональном питании. Они вместе с классным руководителем составили режим дня и схему правильного питания, которые помогут быть здоровыми детям, если соблюдать их. В форме различных игр «Полезное - неполезное» «Овощи – фрукты», «Приготовь блюдо» ученики говорили о полезных продуктах для человека, о значении витаминов в жизни, выбирали продукты для приготовления традиционных русских блюд. В конце мероприятия ребята из набора слов выбрали те, которые характеризуют здорового человека.</p> </div> </div>
15.	6-к	<div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p style="text-align: center;">«Ты есть то, что ты ешь».</p> <p>Именно под таким названием прошел классный час в 7 А классе целью которого было углубить представление детей о правильном и рациональном питании. В ходе беседы ребятам предстояло ответить на вопрос : «А что значит правильное питание?»</p> <p>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. В конце мероприятия ребята сделали выводы:</p> <p>ВЫВОД 1 Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.</p> <p>ВЫВОД 2: Питание должно быть полноценным, т.е. разнообразным.</p> <p>ВЫВОД 3: Питание должно быть регулярным и умеренным</p> <p>ВЫВОД 4: Правильное питание – это основа здоровья.</p> </div> </div>

16. 7-а



«Правильное питание - основа здоровья».

Именно под таким названием прошел классный час в 7 А классе целью которого было углубить представление детей о правильном и рациональном питании. В ходе беседы ребятам предстояло ответить на вопрос : «А что значит правильное питание?» 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 режим питания, во многом зависит его здоровье. В конце мероприятия ребята сделали выводы:

ВЫВОД 1 Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

ВЫВОД 2: Питание должно быть полноценным, т.е. разнообразным.

ВЫВОД 3: Питание должно быть регулярным и умеренным

ВЫВОД 4: Правильное питание –это основа здоровья.

17. 7-б



«Здоровая еда, сохраняет нам года».

23 октября 2020г в 7-б классе прошло мероприятие по пропаганде здорового питания школьников «Здоровая еда, сохраняет нам года».Цель мероприятия:

- формирование представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона, позитивного отношения к разнообразным продуктам и блюдам.
- воспитание культурно-гигиенических навыков у подростков.

Во время мероприятия ребята узнали о том, что питание школьника должно быть сбалансированным и для здоровья детей важнейшее значение имеет соблюдение режима приема пищи. Так же узнали, что при составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием. Но не только о здоровой и полезной пище был разговор. Была затронута тема о том, что вредит нашему здоровью -

это любимые продукты всех школьников: чипсы, сухарики, жевательные резинки и газированные напитки. Мероприятие вызвало интерес у ребят, они легко вступали в беседу, задавали вопросы по всем интересующим их проблемам, получали полные грамотные ответы. Изучение культуры питания - это творческий процесс. В этом мы еще раз убедились, когда был проведен конкурс листовок "Вкусная здоровая пища", были показаны видеоролики по пропаганде культуры ЗОЖ. Учащиеся учились составлять правильный режим питания, формировалось умение выбирать правильные продукты питания.

18. 8-а



«Пища для мозга».

23 октября в 8 А классе в рамках акции «Здоровое питание» состоялся тематический журнал на тему «Пища для ума». Сейчас особую актуальность для подростков приобрел вопрос о падении успеваемости. Для того чтобы мыслительные операции проходили успешно, нужно включить в рацион питания особые продукты. Об этом одноклассникам рассказала Муравьева Алена. Ребята узнали о том, что такие простые на первый взгляд продукты как зерновой хлеб, болгарский перец, свекла, орехи, семечки, растительное нерафинированное масло способны улучшить снабжение сосудов головного мозга кровью. Алена отвечала на разнообразные вопросы одноклассников по правильному питанию. В заключении ребята посмотрели сюжет из программы Первого канала российского телевидения «Здорово жить!», где были продемонстрированы наглядные опыты, действия витаминов и аминокислот на работу мозга.

19. 8-б



«Какова еда и питье – таково и житьё».

В рамках общешкольного информационного проекта, «Здоровое завтра», 21 октября 2020 года учащиеся 8 Б класса вместе с классным руководителем, Ефимовой О. М., провели мероприятие на тему, «Какова еда и питье, таково и житье»,. Ребята познакомились с рационом правильного питания, режимом здорового образа жизни, а также вспомнили много разных пословиц и поговорок о питании. Учащихся заинтересовало построение пирамиды правильного питания. Ребята узнали какую роль играют разные продукты в нашей жизни, выделили какие из них вредные для организма, а какие полезные. Также ребята побывали в виртуальном кафе, «Вкуснятинка»,. Учащиеся составили правильное меню в этом кафе. Мероприятие детям понравилось. Оно получилось не только интересным и познавательным, но и полезным!

20. 9-а



«Питание спортсменов и людей, занимающихся умственным и физическим трудом».

В 9 А классе 23 октября был проведён урок здоровья по теме «Питание спортсменов и людей, занимающихся умственным и физическим трудом». Ребята побывали на необычном уроке- путешествии в Мир здорового питания. Цель этого занятия, задуматься над вопросом, от чего же зависит здоровье человека и как должно быть организовано питание человека с большими физическими и умственными нагрузками. Ученики выступили в роли специалистов по здоровому питанию и рассказали о полезных и вредных продуктах, о рационе питания человека с большими нагрузками.

21. 9-6



«Лечебные свойства продуктов питания»

В сентябре 2020 года был дан старт социальному проекту «Здоровое завтра» для детей 1-11 классов. ЦЕЛЬ: формирование осознанного отношения к здоровому питанию школьников, учителей и родителей. Ключевыми задачами проекта являются формирование культуры здорового питания у подрастающего поколения. В рамках данного проекта в 9-б классе 21 октября 2020 года проведен классный час на тему «Лечебные свойства продуктов питания». Для проведения мероприятия учащимся заранее было дано индивидуальное задание. А уже на занятии они рассказали о лечебных свойствах продуктов питания. В ходе беседы вместе с учителем учащиеся составили правила здорового питания, нарисовали модель правильного питания. По совету «экспертов» все продукты питания делятся на 6

групп. Заранее подготовленный ученик подробно рассказал об этих группах. В конце урока ребята сделали выводы, какие продукты более опасны и могут причинить вред здоровью, а какие оказывают организму человека лечебные свойства. В школе организовано горячее питание, и поэтому больше половины класса питается горячими обедами.

22. 10



«Рациональное питание».

В рамках проекта по пропаганде здорового питания обучающихся в 10 классе прошло мероприятие под названием " Рациональное питание старшекласников".Учащиеся были ознакомлены с особенностями рациона школьников старших классов, с возрастной необходимостью получать правильное питание как дома, так в школе. В презентации по теме в доступной форме было показано то количество белков, углеводов, жиров, которое должны потреблять дети, названы продукты, содержащие эти полезные вещества. Мероприятие было познавательным и интересным. Учащиеся получили задание составить каждому свой рацион, включая продукты, которым отдается предпочтение.

23. 11



«Правильное питание - путь к знаниям».

Проблема состояния здоровья подрастающего поколения за последние годы серьезно обострилась и вызывает обоснованное беспокойство у врачей, работников образовательных учреждений и родителей обучающихся. Одним из основных факторов, негативно влияющих на организм ребенка в современных условиях, признано ухудшение питание детей. В 11 классе 20 октября прошел классный час : « Правильное питание –путь к знаниям», на котором обсудили вопрос о правильном питании в жизни каждого человека, а особенно школьника. Говорили, что правильное питание – важнейший фактор роста и развития растущего организма ребенка. Правильное питание – залог здоровья. Правильное отношение к здоровому питанию формируется с детства.

Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия.

