

«Неделя здорового питания»

Министерством просвещения Российской Федерации совместно с Федеральным центром мониторинга питания обучающихся (далее—ФЦМПО) в период с 11 по 15 декабря 2023 года проводилась акция «Неделя здорового питания». Цель: повышение уровня информированности обучающихся о значимости здорового питания, особенно в школьном возрасте, содействие созданию условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся в школах.

В связи с этим в МБОУ СОШ № 10 были проведены мероприятия, посвященные теме здорового и правильного питания и здорового образа жизни.

11.12.2023г.- 15.12.2023г. прошли классные часы и внеклассные занятия, беседы, викторины, показ презентаций на тему: «Здоровое питание».

В 1-4 классах классные руководители провели тематические беседы и классные часы на темы: «Правильное питание – залог здоровья», «Полезные и вредные продукты питания», «Что нужно знать о здоровом питании», «Питание и здоровье».

Целью данных мероприятий являлось формирование навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасного и здорового питания. Ребята познакомились с пирамидой питания, с правилами правильного питания. В конце занятий с ребятами провели игру «Полезно-неполезно». Дети внимательно и с интересом слушали данную информацию.

Для учащихся 7-9 классов были проведены беседы «Правильное питание подростка», «Фаст-фуд: польза или вред». Учащиеся познакомились с понятием рацион питания, режим питания. Ребята говорили о важности правильного питания, о последствиях для здоровья отсутствия разнообразия в питании и употреблении фаст-фуда.

Для учащихся 8-11 классов проведены уроки химии на тему: "Пищевые добавки и их влияние на здоровье», для учащихся 5-6 классов – уроки биологии "Витамины. Микроэлементы. И значение для организма человека".

Итогом «Недели здорового питания» стал вывод о том, что здоровая еда – это здорово, но для организма ребенка огромную роль играет горячее питание. Всегда важно помнить, что никогда не поздно пытаться изменить в лучшую сторону свой образ жизни и пищевые привычки, чтобы быть духовно и физически здоровыми, прожить долгую и счастливую жизнь!

