

В соответствии с письмом Министерства образования Ставропольского края от 01.12.2022г. №37334/01-25 «О проведении «Недели школьного питания», во исполнение п.1 Протокола заседания Оперативного штаба Министерства просвещения Российской Федерации по горячему питанию 25 ноября 2022г педагогами ОУ, согласно плану, проведены ряд мероприятий.

06.12.2022г. – 08.12.2022г - Классные часы на тему:

- «Правила здорового питания» (1-4 классы);
- «Воспитание культуры питания у подростков» (5-9 классы, ГПО)

Ответственные: Классные руководители

На классных часах ребята узнали о правилах здорового питания, про питательные вещества, которые необходимы организму человеку, что такое рациональное питание и как соблюдать правильный рацион. Учащиеся 6-х классов продемонстрировали домашние рецепты. Ребята углубили свои знания о правильном питании, сформировали принципы правильного питания, личностного самоопределения. Обучающимся было очень интересно узнать о том, что у каждой национальности есть свои специфические блюда. У многих возникло желание приготовить их и угостить своих одноклассников.



07.12.2022г. - Конкурс рисунков «Овощи и фрукты – полезные продукты» (1-4 классы)

Ответственные: Воспитатели

После проведенных бесед и рассказов, ребята сделали выводы и свое отношение к проблеме здорового питания выразили в рисунках. Лучшие работы разместили в классных уголках.



06.12.2022г. - Выставка книг «Здоровое питание»

Ответственный: Библиотекарь

На выставке дети познакомились с книгами и журналами рецептов. Узнали какие книги можно взять в библиотеке о здоровом питании. Какие книги помогут расширить знания о

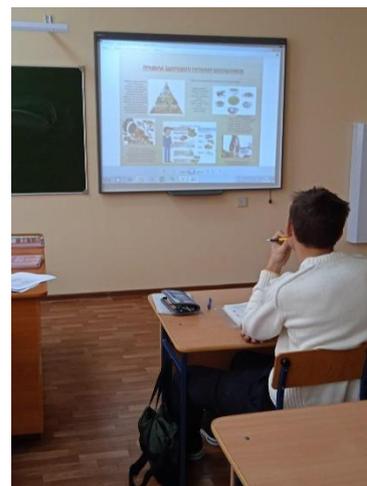
полезных свойствах овощей, о необходимости витаминов в пище, в каких получить представления о правильном питании.



07.12.2022г. - Анкетирование обучающихся

Ответственные: Педагоги-психологи

Педагоги – психологи провели анкетирование с целью выявления знаний и «пробелов» по теме для дальнейшей работы в этом направлении. А также выяснили, какие любимые блюда у детей.



07.12.2022г. – 08.12.2022г. - Составление буклетов «Здоровое питание – залог здоровья» (5-9 классы, ГПО)

Ответственные: Воспитатели

При изготовлении буклетов, дети задавали интересующие вопросы, придумывали иллюстрации, подбирали материал. Разобрали с воспитателями многочисленные пословицы о пользе овощей. Некоторые внесли в буклеты. Были сделаны выводы, что все овощи полезны, в них содержатся вещества, необходимые для роста и развития детей.

Основные принципы здорового питания:

- Употребляйте разнообразные питательные продукты, богатые белком и клетчаткой, витаминами и минеральными веществами.
- Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
- Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты.
- Контролируйте употребление жира с пищей, и используйте активный жир на растительный.
- Заменяйте жареное мясо на говядину, куриную, рыбную или постное мясо.
- Употребляйте молоко и кисломолочные продукты, содержащие кальций и витамин D.
- Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте потребление сладостей.
- Ешьте меньше соли. Общее количество в сутки не должно превышать чайной ложки в день. Употребляйте йодированную соль.



Почему важно правильно питаться?
Потому что это дает возможность:
- предотвратить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний;
- улучшить здоровье и предотвратить развитие ожирения;
- оставаться стройными и молодыми;
- быть физически и духовно активными.

При общих правилах должен знать каждый человек:

1. **Питайтесь разнообразно.** Если пища включает хлеб, молоко, творог, свежие фрукты, овощи, мясо, то организм получит все необходимое без вреда и усилий.

2. **Питайтесь регулярно.** Вашему организму сложно пережить, когда выдержать нашу черту три часа или через десять. Когда с утра чай с бутербродом, а в два дня пережда, то уже пережидать в обед, а ужасной ложью. Есть надо четыре раза в день, но позднее, чем на 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить сок.
3. **Не будьте жадны к еде.** Лишние килограммы являются от пережидания, это риск развития ожирения.



- Что такое здоровое питание?**
Это:
- разнообразие продуктов
- сбалансированный рацион
- вкусно
- полезно для всех

ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточности, так и в избытке потребления пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретать характер зависимости и способствовать снижению способности к активной трудовой деятельности населения земного шара.



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И ДЕТИ, НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ!!!

Ведь, хорошее здоровье – залог Вашего успешного настоящего и будущего!!!



«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам»
И. Брайанс

Я желаю вам быть здоровыми!

Правильно питаться - здоровья набираться



Когда нет здоровья, молчат мудрецы, не может расцвести искусство, не играют силы, бесновито богатство и бессильна разум.



Светлана, 2022 г.

06.12.2022г.-09.12.2022г. - Конкурс домашних рецептов «Вкусная и здоровая пища»

Ответственные: Учителя СБО

Пребывание ребенка на кухне способствует развитию его воображения, росту интереса к домашним делам. В дальнейшем ребенок будет стараться стать более самостоятельным, помогать, радовать и делать приятное родным и близким. Ребята выяснили, где и как растут различные овощи, узнали, какая польза содержится в овощах, способы обработки овощей и технику безопасности работы на кухне. Вместе с родителями обучающиеся нашли информацию о пользе овощей, так необходимых для роста и ума. Подготовили для конкурса рецепты их любимых домашних блюд и поделились ими на уроках. В конкурсе не было победителей, все рецепты были интересны и оригинальны.

Проведенные мероприятия формируют:

- целостное представление о здоровом питании школьников;
- побуждают детей к разумному, бережному отношению к своему здоровью;
- расширяют знания детей о здоровом образе жизни, роли правильного питания;
- вырабатывают на основе этих знаний необходимые навыки и привычки норм питания.

10.12.2022г.

Подготовила:

педагог-организатор: Костина Т.А.