

Неделя Здорового питания

С 11.12.2023 г. по 15.12.2023 г. в нашей школе прошла Неделя здорового питания.

С 1 по 11 классы были организованы занятия по темам:

«Что такое здоровое питание?» Ребята узнали об основных правилах здорового питания, познакомились с принципами организации питания детей и подростков.

«Что представляют собой основные пищевые вещества, входящие в продукты питания?»

«Витамины и минеральные вещества: секреты для детей, мечтающих о большом будущем! Витаминная и минеральная азбука». На этих уроках ученики познакомились с основными питательными веществами, витаминами и минеральными веществами, содержащимися в продуктах, их назначении, а также узнали основные нормы потребления незаменимых питательных веществ, витаминов и минеральных веществ.

Какие существуют группы продуктов питания, чем они полезны?

«Овощи и фрукты - незаменимые продукты!» Ребята закрепили свои знания о многообразии и огромной пользе для человека овощей и фруктов об обязательном наличии их ежедневном рационе питания.

«Почему организму нужна вода? Вода - продукт питания.» Еще раз поговорили о значении качественной и безопасной питьевой воды для организма человека

«Какие напитки должны пить дети?» На данном занятии ребята разбирались в многообразии напитков, изучали их состав и полезные свойства, узнали, в чем вред и польза тех или иных напитков.

«Какие продукты и блюда не должны присутствовать на твоём столе?» Ученики постарались понять, что не все продукты одинаково полезны и нужны для роста и развития детского организма, некоторые могут стать причиной заболеваний, и поэтому нельзя включать в свой рацион.

«Культура приема пищи». Всего несколько основных правил хорошего тона для того, чтобы никто не сказал, что ты невоспитанный ребенок.

«Секрет чистых рук!» На данном занятии ребята повторили простые истины, давно известные с детства, но, к сожалению, не всегда выполняемые.

Обучающиеся 1-4 классов и их родители приняли активное участие в социологическом исследовании по выявлению удовлетворенности качеством школьного питания учащихся образовательных организаций и их родителей, организованным Федеральным центром мониторинга питания обучающихся, в соответствии с государственным заданием Министерством просвещения Российской Федерации.

<https://xn--l1aесk.xn--p1ai/%d0%be%d0%bf%d1%80%d0%be%d1%81/>





