

Неделя здорового питания

С целью формирования принципов здорового питания, ясных представлений о продуктах, приносящих пользу и вред организму и уяснение порядка организации правильного питания учащегося, с 05.12.2022-09.12.2022 в школе была проведена Неделя здорового питания.

Учащиеся начальных классов приняли участие в просветительском проекте «Правильное питание с детства». Ребята познакомились с Пирамидой питания, узнали о полезных свойствах каши, молока и кисломолочных продуктов, о самом лучшем варианте перекуса- овощах и фруктах, о вредности фастфуда и газированных напитков. Сделали вывод, что здоровое питание-путь к отличным знаниям.



Ученики 5 классов провели лекцию «Что такое здоровое питание?» и узнали об основных пищевых веществах, входящие в продукты питания.

В 6б классе была проведена игра «Правильное питание -путь к здоровью человека». Ребята в ходе анкетирования узнали, правильно ли они питаются. В конкурсе «Частокол» прочитали полезный совет - питайся правильно! Благодаря конкурсу "Неизвестное о привычном" узнали много новой информации о знакомых овощах.

В 6а классе прошла викторина «О пользе питания в мире книг». Ребята работали в группах, изучали памятку здорового питания школьников.







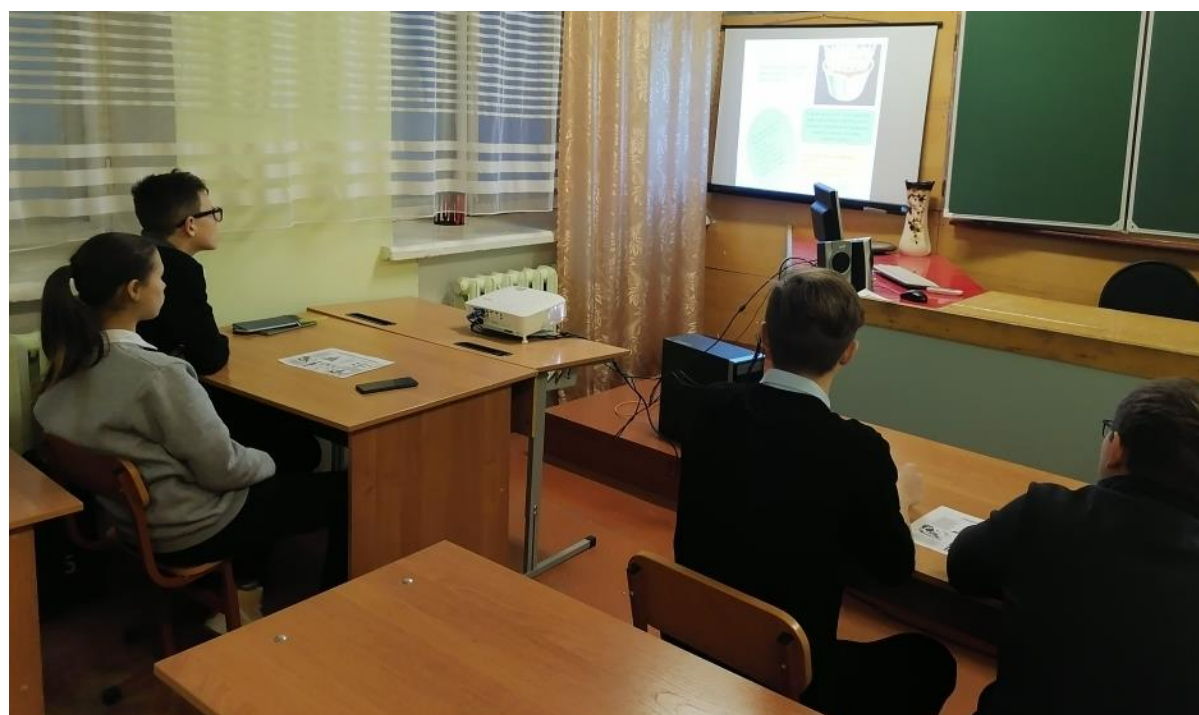
В 7 классах прошел урок здоровья «Правильное питание — залог крепкого здоровья». В ходе урока в форме беседы ребята учились выбирать полезные продукты, вспомнили основные правила здорового образа жизни, учились дифференцировать продукты на полезные и вредные. Очень активно прошла работа в группах «Цветик- семицветик», где ребята собирали пословицы по здоровому питанию, например «Чем больше пожешь, тем дольше проживешь», «Какая еда, такая и ходьба» и другие, а затем каждая команда объясняла смысл выбранной пословицы. Также ребята узнали о вредных пищевых добавках (ГМО), какие заболевания они могут вызывать.

В 8 классах прошли беседы по теме «Правильное питание залог здоровья!». Ребята узнали, как надо правильно питаться и составили свод правил «Здорового и полноценного питания».

В 9 классах была проведена викторина «Основы здорового питания: что мы знаем о продуктах». За последние 100 - 150 лет наш рацион очень изменился. Благодаря

гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супы из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду. Отвечая на вопросы викторины, ребята расширили знания о здоровом питании, научились выбирать полезные продукты. При подведении итогов викторины были выявлены лучшие знатоки правильного питания.

В 10 и 11 классах прошла беседа "Правила питания школьников". Задача которой, обобщить имеющиеся знания о правильном питании. В ходе беседы ребята получили возможность задать интересующие их вопросы, связанные с правильным питанием. Работая в группе, определили влияние разных продуктов на жизнедеятельность человека. Пришли к выводу, что от того, как питается школьник, зависит его самочувствие.





Учащиеся школы являются активными участниками обучающей (просветительской) программы «Основы здорового питания» на официальном сайте ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора. <https://edu.demography.site/>