



*«Здоровое питание
школьника» – Международная
социальная Акция в рамках
тематической программы
«Время быть лидером»
Движения
«Сделаем вместе!».*



*Отчет о проделанной
работе и о проведённых
занятиях.
«Рациональное питание
как основная
составляющая Здорового
Образа Жизни».*



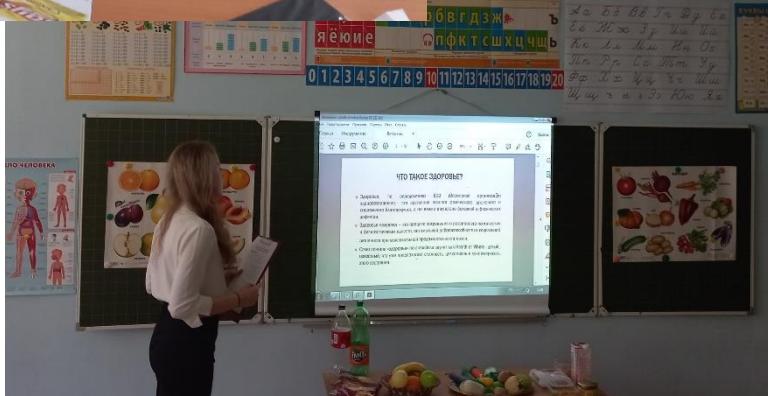
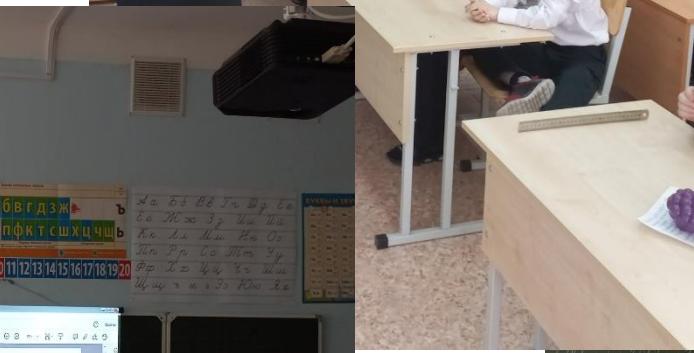
*Лидера акции «Здоровое
питание школьника»,
обучающейся 9 класса.
2022 год
город
Ростов-на-Дону*

15 февраля был проведён интерактивный урок в игровой форме "Секреты правильного питания" для обучающихся 1-4 классов.

- на уроке вместе с ребятами разобрали понятия ЗОЖ, "Здоровое питание", а также главные составляющие здорового питания

- узнали про правила светофора, отгадали загадки, поиграли в игру "Съедобное- несъедобное"

• В конце урока ребята сделали самый главный вывод, что правильное питание - ключ к вашему здоровью!



В рамках движения "Сделаем вместе" и акции "Здоровое питание школьника" в школе был организован конкурс рисунков о правильном питании в начальных классах.



30 апреля на родительском собрании была затронута тема «Правильное питание». Родители узнали, что это сбалансированное меню в рационе человека, грамотные пропорции белков жиров и углеводов. Каждому ребенку необходимо соблюдать режим в питании, ежедневно получать определенный объем клетчатки и витаминов. Оптимально в рационе должны присутствовать свежие фрукты и овощи, рыба, мясо и молочные продукты. А вот потребление сладостей и мучных изделий лучше сократить до минимума. Всем присутствующим были вручены буклеты "Правильно питаться - здоровья набираться".



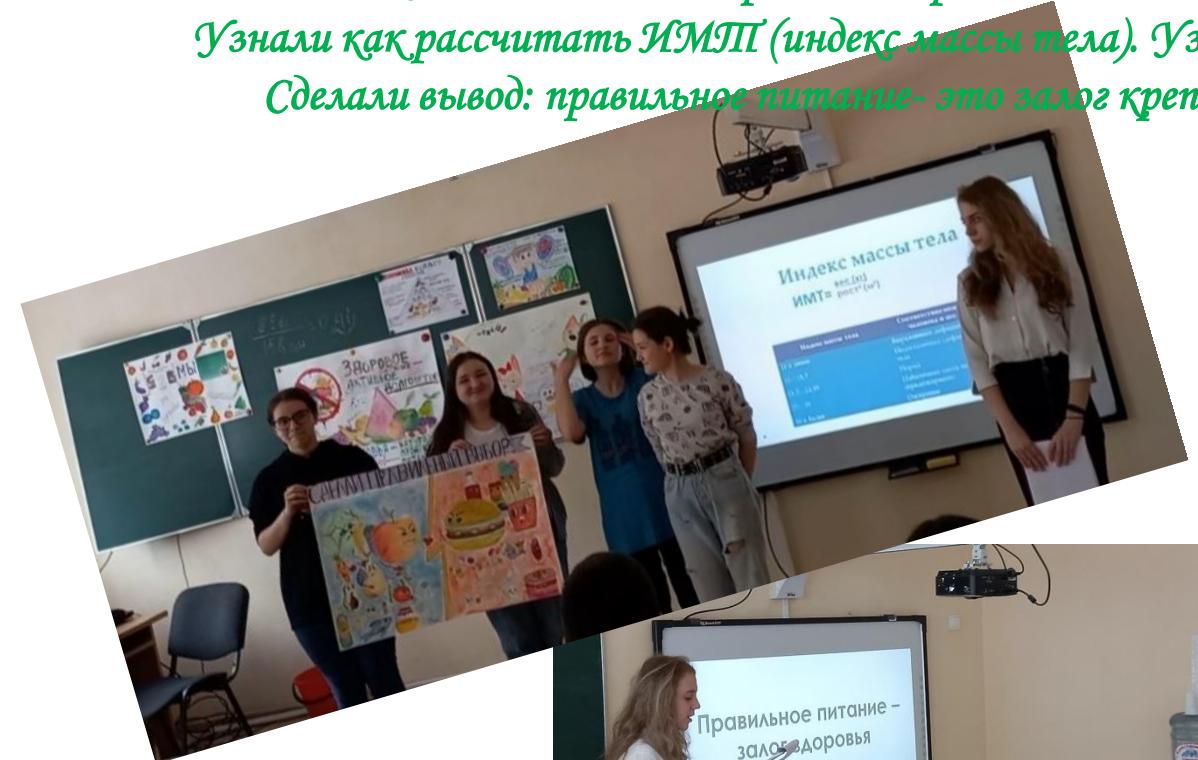
**12 апреля прошло интерактивное занятие "Я то, что я ем" для учащихся 7 класса.
Ребята узнали почему и как нужно заботиться о своём здоровье, а также о том,
какую роль в сохранении и укреплении здоровья играет питание.**

Познакомились с пирамидой питания, разработанный диетологами.

Узнали основные правила здорового питания, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

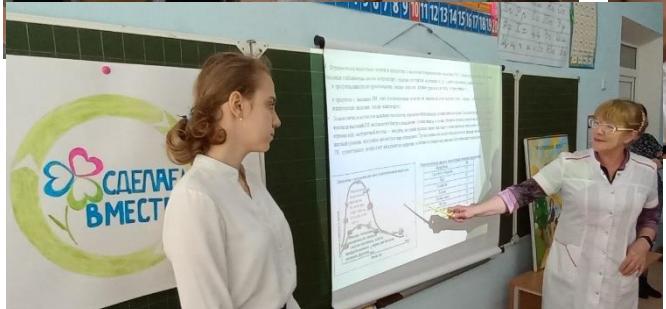
Узнали как рассчитать ИМТ (индекс массы тела). Узнали новые пословицы и поговорки на тему правильного питания.

Сделали вывод: правильное питание- это залог крепкого здоровья, хорошего настроения, молодости и долголетия.



*17 февраля в 5 и 6 классе был проведён урок на тему "Здоровое питание", "Я- то, что я ем".
Школьники узнали о здоровом питании, о том,
какие вещества необходимы для полноценного развития организма подростка.*





5 мая проведены дебаты среди 6-7 классов по теме "Здоровое питание школьника".

Участники дебатов обсудили ряд волнующих вопросов:

- * почему нужно придерживаться здорового питания
- * возможно ли в наше время придерживаться правильного питания
- * какое значение имеют витамины для нашего здоровья
- * какие проблемы возникают из-за нехватки витаминов в рационе питания.

Обучающиеся аргументированно доказывали свои позиции.

Мы разделили детей на две группы, каждой из которых дали задания.

Первая группа выступала "за" правильное питание, а вторая "против" правильного питания. За время дебатов ученики смогли показать свои знания, полученные в ходе уроков.

Все вместе мы сделали вывод, что правильное питание - основа здоровой нации!

19 апреля проведено занятие

**"Правильное питание
как залог долголетия".**

Цель: пропаганда здорового образа жизни среди людей старшего возраста.

Задачи:

* дать информацию об особенностях питания в старшем возрасте;

* улучшить эмоциональное состояние участников посредством творчества, общения, работы в группе;

* повысить мотивацию участников занятия к активному долголетию.

Присутствующим рассказали, что правильное питание в старшем возрасте - это залог продления жизни человека и познакомила с пирамидой правильного питания.

Все присутствующие поделились своими секретами правильного питания, составили полезное меню, нарисовали рисунки на тему "Овощи и фрукты, полезные продукты".

Всем участникам были вручены буклеты "Рациональное питание как основная составляющая здорового образа жизни".



"Правильное питание как залог долголетия".

5 мая провела акцию "Правильное питание как залог долголетия" за территорией школы вручив прохожим буклеты "Рациональное питание как основная составляющая Здорового образа жизни".



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВЬЯ ПРОЦВЕТАНИЕ!

Организация питания детей имеет большое значение не только для роста, развития и здоровья, но и для успешного усвоения качества знаний. И здесь важным фактором в обеспечении школьного питания является родительский контроль.

* 18 мая в ГКОУ РО "Ростовская-на-Дону санаторная школа - интернат № 74" совместно с родителями было проведено исследование организации системы школьного питания.

Диетолог школы рассказала об особенностях питания подростков. Проблемы, которые могут возникнуть в этот период, часто связаны с недостаточностью питания, недоеданием, задержкой роста, дефицитом витаминов и минеральных веществ.



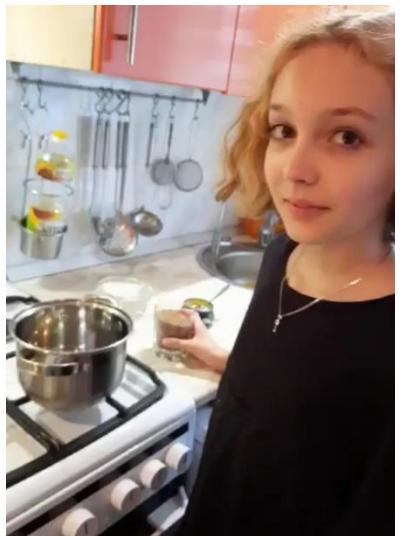
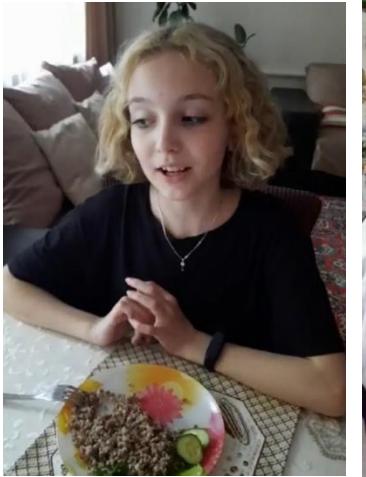
Итоги исследования:

- отмечено удовлетворительное состояние санитарно-технического содержания обеденного зала, состояние мебели, столовой посуды; наличие и состояние санитарной одежды у сотрудников.
 - проводится своевременное информирование детей и родителей о здоровом питании;
 - перед процессом приема пищи учащимися соблюдаются правила личной гигиены;
- в процессе выборочного опроса детей выяснены их вкусовые предпочтения, удовлетворенность качеством потребляемых блюд;
 - реализуемые блюда соответствуют утвержденному меню и вкусовым качествам.

*Правильно организованная система питания в школе положительно сказывается на показателях физического развития, успеваемости и способствует снижению проявления обменных нарушений.



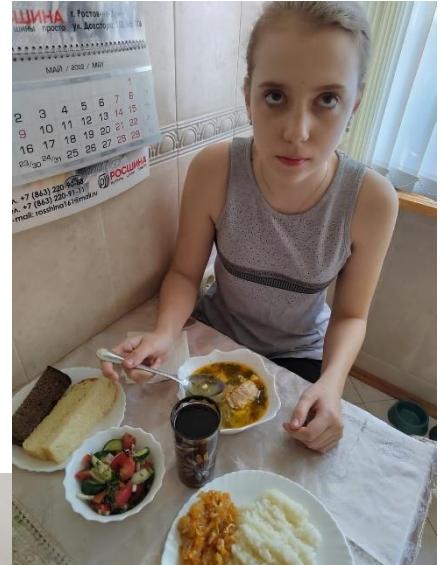
Обучающиеся 1-4 классов о правилах приготовления здорового питания в домашних условиях из серии «Если про кашу не забудешь, здоровым будешь». Вы узнаете о полезных свойствах каши.



Будьте здоровы!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Ссылки на мероприятия
*«Рациональное питание как основная
составляющая Здорового Образа Жизни».*

<https://vk.com/club213262796> /фотографии и видеоматериал с уроков/