



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

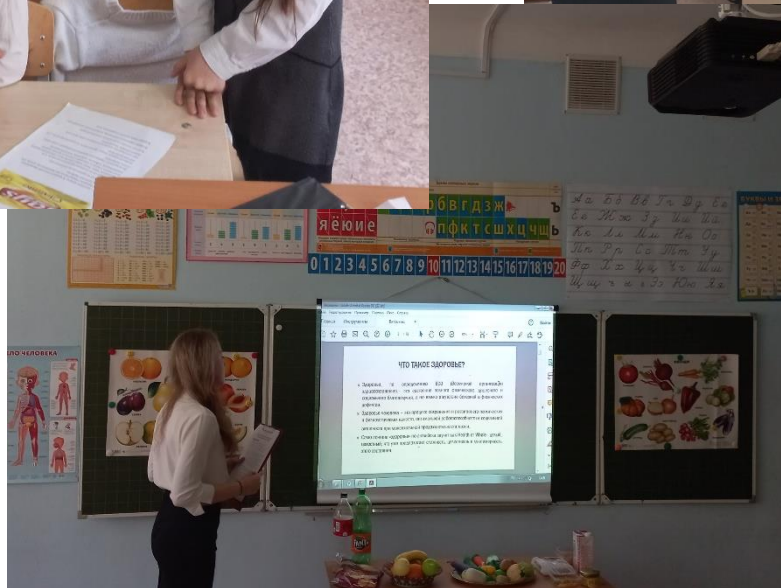
*Отчет о проделанной  
работе и о проведенных  
занятиях.  
«Рациональное питание  
как основная  
составляющая Здорового  
Образа Жизни».*



*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!*



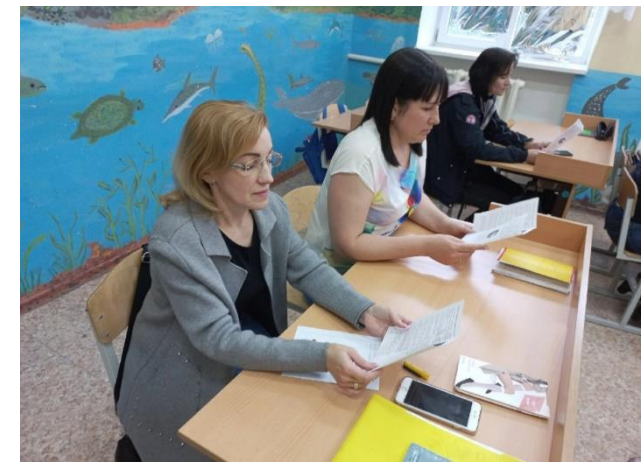


В рамках движения "Сделаем вместе" и акции "Здоровое питание школьника" в школе был организован конкурс рисунков о правильном питании в начальных классах.





**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.

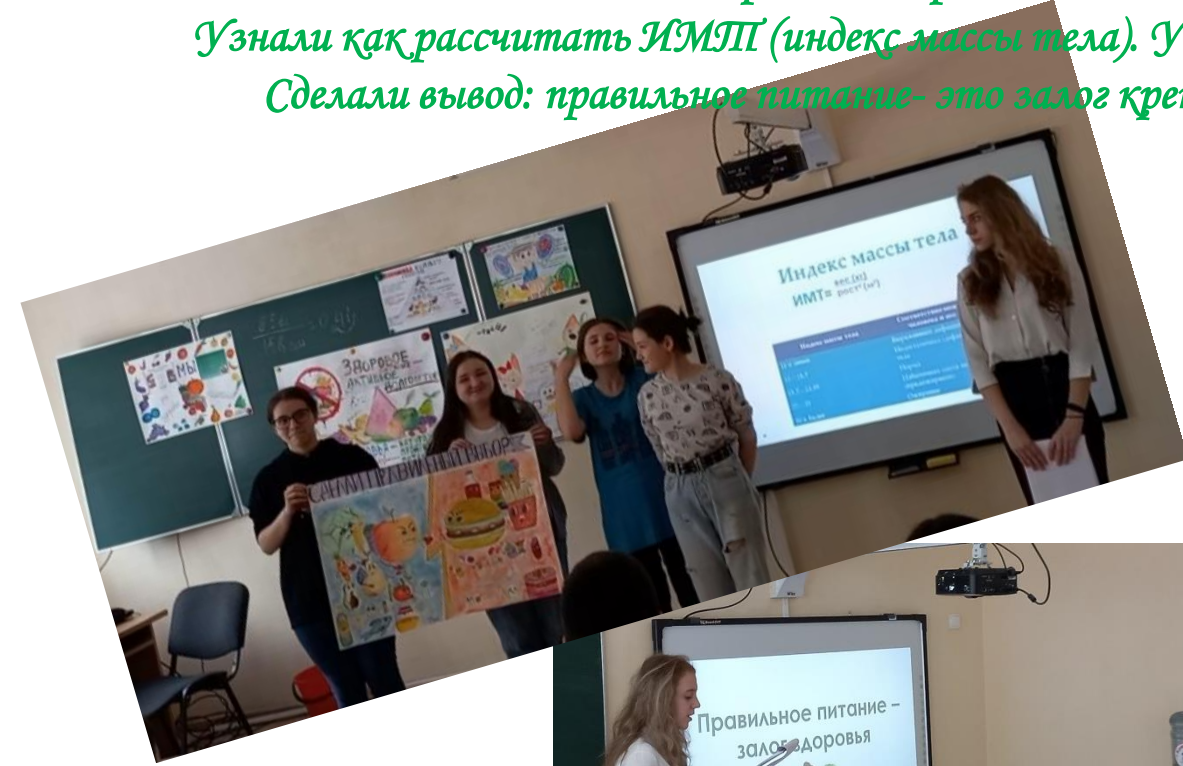
Ребята узнали почему и как нужно заботиться о своём здоровье, а также о том, какую роль в сохранении и укреплении здоровья играет питание.

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*

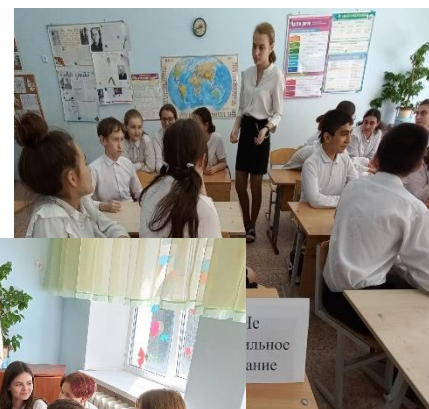
*\* какое значение имеют витамины для нашего здоровья*

*\* какие проблемы возникают из-за нехватки витаминов в рационе питания.*

*Обучающиеся аргументированно доказывали свои позиции.*

*Мы раздели 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 ТКОУ 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:

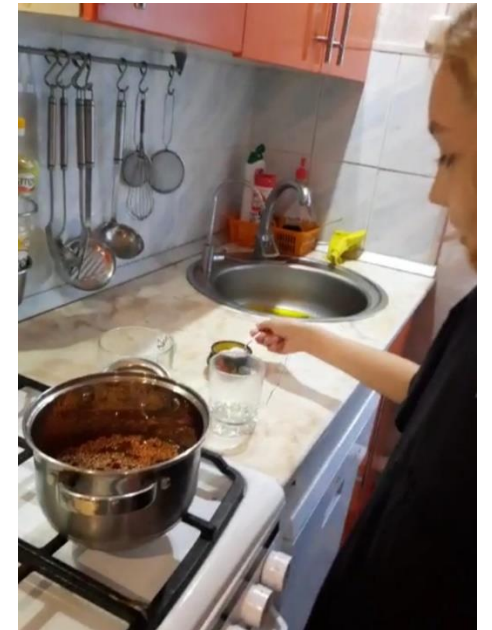
- отмечено удовлетворительное состояние санитарно-технического содержания обеденного зала, состояние мебели, столовой посуды; наличие и состояние санитарной одежды у сотрудников.
- проводится своевременное информирование детей и родителей о здоровом питании;
- перед процессом приема пищи учащимися соблюдаются 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.*



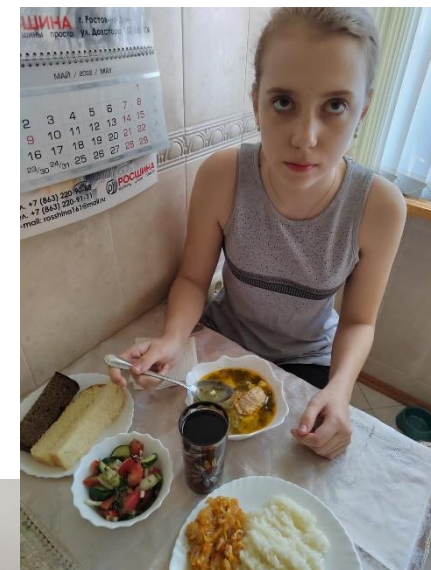


Будьте здоровы!





# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!





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

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