

НЕДЕЛЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ в МБОУ «Цоци-Юртовская СШ № 2»



Питание – важнейший фактор роста и развития растущего организма ребенка. Правильное питание – залог здоровья. Правильное отношение к здоровому питанию формируется с детства. Одной из важнейших задач сегодня является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. Питание детей в школе – довольно актуальная проблема для многих родителей. Культура питания, его полезность должны быть

привиты ребенку в семье.

Школьный возраст - это время, когда организм детей интенсивно растет и развивается, как в физическом, так и умственном аспекте. В школе во много раз возрастают нагрузки на нервную систему ребенка, ведь именно здесь он учится правилам взрослой жизни и самостоятельности. Учитывая темпы роста организма ребенка и возрастающие на него нагрузки в школе, очень важно правильно организовать питание школьника и быть всегда в курсе того, насколько сбалансировано его дневной рацион.

С 11 декабря по 15 декабря 2023 года в МБОУ «Цоци-Юртовская СШ № 2»,



проходила Неделя школьного питания. Целью данного мероприятия является - повышение грамотности детей в вопросах правильного питания для укрепления здоровья и профилактики заболеваний. В рамках Недели школьного питания в школе прошли тематические мероприятия, направленные на пропаганду культуры правильного питания.

11 декабря было открытие Недели. Классные руководители 1-4 классов провели тематические беседы и внеклассные мероприятия на темы: «Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника», «Правильное питание – залог здоровья», «Десять правил правильного питания», «Здоровое питание школьника». Целью данных мероприятий являлось формирование навыков здорового образа жизни, гигиены



питания, принципов безопасного и здорового питания. Учащимся показали видеопрезентацию на тему: «Правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы». Рассказали учащимся о правильном питании для сохранения здоровья, дали рекомендации по ведению здорового образа жизни. Ребята совершили путешествие в мир правильного питания и узнали, как сделать свой организм сильным и здоровым. Дети внимательно и с удовольствием слушали данную информацию.



Среди учащихся 4 классов 12 декабря был проведен конкурс стенгазет «О правильном питании», из которых ребята узнали про питательные вещества, которые необходимы организму человека, что такое рациональное питание и как соблюдать правильный рацион. Цель: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания. Учащиеся

познакомились с основами правильного питания, с продуктами, которые полезны для организма. Так же говорили с ребятами о вреде чипсов и лимонада для организма человека. Ребята углубили свои знания о правильном питании.





Конкурс «Хозяюшка» прошел 13 декабря с учащимися 1 классов, где в игровой форме проверяли знания по основам здорового питания. Были проведены игры, отгадывание загадок, кроссворда.

С учащимися 2-3 классов 14 декабря состоялись беседы на тему: «Особенности питания подростков во время экзаменов и при учебных нагрузках». В ходе беседы дети рассуждали о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, фруктов и других полезных продуктов.

Итогом «Недели школьного питания» стал вывод о том, что здоровая еда — это здорово, но для организма ребенка огромную роль играет горячее питание. Всегда важно помнить, никогда не поздно пытаться изменить в лучшую сторону свой образ жизни и пищевые привычки, чтобы быть духовно и физически здоровыми, прожить долгую и счастливую жизнь!

Будьте здоровы! Здоровое питание – путь к отличным знаниям!

