

Отчет о проведении недели Здорового питания

Здоровое питание-это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Здоровье детей невозможно обеспечить без правильного рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и психического развития. В рамках Недели здорового питания и в целях пропаганды здорового питания среди обучающихся 1-11 классов был проведен цикл мероприятий, посвященных актуальной теме здорового и правильного питания.

В 1 классе, проведена беседа «Здоровое питание». Просмотрев презентацию о здоровом питании ответив на вопросы, приступили к выполнению задания «Полезные продукты» и «Неполезные продукты», провели игру «Приготовь блюдо», познакомились с правилом «Золотые правила питания».



В 3 классе прошло внеклассное мероприятие "Что я знаю о правильном питании?". Учащиеся говорили о здоровом питании, отвечали на вопросы интерактивной викторины. Сделали вывод о том, что очень важно правильно питаться.



В 5 классе прошел классный час на тему «Здоровое питание». На классном часе просмотрели презентацию "Здоровое питание школьника"

Ребята рассказали о полезных и вредных продуктах. Так было выяснено, что картошка – фри, сухарики, чипсы, на протяжении большого времени не изменяют своих вкусовых качеств. Эти же продукты, приготовленные в домашних условиях являются скоропортящимися, так как в них отсутствуют консерванты. Пицца должна быть разнообразной, и, конечно, нужно учитывать возраст, национальные традиции и место проживания.

Далее учащиеся собирали корзину и выбирали продукты, которые являются полезными для их организма.

Были проведены игры: «Мозговой штурм», отгадывание загадок.

Пришли к выводу, что здоровая еда – это здорово, а так же, для организма ребенка необходимо горячее питание. Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!



В 6 классе прошёл классный час о здоровом питании - "Здоровое питание – путь к отличным знаниям!". Обучающиеся рассказывали об интересных фактах пользы здорового питания. Овощное меню – самое полезное из того, что нам может предложить природа. Они богаты растительной клетчаткой, живительной влагой, минералами, аминокислотами. Свежие или приготовленные овощи способны заменить собой первое, второе и третье блюдо: салат, легкий овощной борщ, овощное рагу, кабачковое варенье на десерт. Многочисленные пословицы о пользе овощей – наглядное тому подтверждение. Учащиеся сами подготовили пословицы и загадки об овощах, информацию об их пользе, а также поделились рецептами овощных салатов и блюд. Были сделаны выводы, что все овощи полезны, в них содержатся вещества, необходимые для роста и развития детей.



В 8 классе прошёл классный час на тему "Правильное питание – залог здоровья!", где ребята узнали про питательные вещества, которые необходимы организму человека, что такое рациональное питание и как соблюдать правильный рацион, для здорового роста подростка. Ребята выяснили, что пища должна быть разнообразной, и, конечно, нужно учитывать возраст, национальные традиции и место проживания. Совместно попробовали составить меню из полезных для здоровья блюд. Пришли к выводу, что здоровье детей невозможно обеспечить без правильного, рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и психического развития.



В 9 классе прошёл информационный классный час «Особенности питания подростков во время экзаменов, интенсивных учебных нагрузках». Ребята вспомнили про питательные вещества и витамины, которые необходимы организму человека, ознакомились с правильным питанием для сохранения здоровья, получили рекомендации по ведению здорового образа жизни. Во время проведения викторины «В каком виде едим» ребята ответили что можно приготовить из овощей и фруктов. Были даны рекомендации как быстро восстановиться во время и после работы. В конце занятий ученики

сделали вывод, что питание должно быть разнообразным, содержать жиры, углеводы, белки, витамины. В заключении прошло анкетирование «Ваше отношение к здоровому питанию»



В 10-11 классах прошёл информационный час «Здоровое питание – залог здоровья». Учащиеся рассуждали, для чего необходимы витамины, в каких продуктах питания содержится много витаминов, говорили о пользе и вреде газированных напитков, большого употребления сладостей, колбас, сухариков.



