

## НЕДЕЛЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

в МБОУ «Лингвистическая школа им. Ю.Д. Дешериева» г. Грозного



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 «Лингвистическая школа им.



Ю.Д. Дешериева» г. Грозного 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 5-7 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 8-10 классов, где в игровой форме проверяли знания по основам здорового питания. Были проведены игры, отгадывание загадок, кроссворда.



С учащимися 9-11 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.

**Будьте здоровы! Здоровое питание – путь к отличным знаниям!**

