

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА



В период с 11 по 15 декабря 2023 года в целях повышения уровня информированности обучающихся о значимости здорового питания проведена «Неделя школьного питания».

В связи с этим в нашей школе были проведены беседы обучающимися о здоровом и сбалансированном питании.

В рамках «Недели школьного питания» прошли классные часы и беседы, показ презентации на тему « Как питание влияет на здоровье»



Ребята с классными руководителями обсудили, что значит здоровое питание, какие продукты являются полезными, а какие приносят вред организму.

Ребята пришли к выводу, что здоровая еда - это здорово, нужно менять свои пищевые привычки в лучшую сторону.

Одной из важнейших задач сегодня является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. В течение недели учащиеся ознакомились с понятием: правильное питание, полезные продукты, меню, учились различать полезные и вкусные продукты, вели речь о том, что такое правильное питание, какие продукты необходимо употреблять, чтобы повысить иммунитет, а также пришли к выводу, что для детского организма необходимо горячее питание. В ходе мероприятий выяснили, что пища должна быть разнообразной, и конечно, нужно учитывать возраст, национальные традиции и место проживания.

Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми и прожить долгую и счастливую жизнь!

Пришли к выводу, что здоровая еда - это здорово! А также, для организма ребенка необходимо горячее питание.

ПОЛЬЗА ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ



Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

