

Отчет

о проведении бесед , классных часов о правильном питании

«Здоровое питание – отличная учеба»: в школе состоялись беседы о правильном питании

в МКОУ «Нижеказанищенская СОШ№4»

Организация рационального питания детей во время пребывания в образовательном учреждении является одним из ключевых факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения", - уверены педагоги МКОУ «Нижеказанищенская СОШ№4» Качественно организовать работу по питанию детей – значит заложить навыки здорового образа жизни, способствовать профилактике заболеваемости, воспитывать здоровое поколение.

С 3.02 по 1.02.2025 года под ответственностью заместителя директора по ВР.Гусейновой С.Ш. классные руководители 1-10 классов провели с обучающимися профилактические беседы и классные часы на темы: «Как сделать кашу вкусной». «Молоко и молочные продукты», «Энергия пищи», «Режим питания». «Правила поведения за столом», «Питание и здоровье», «Из чего состоит наша пища?», «Где и как мы едим?», «Правила хранения продуктов и готовых блюд», «Пищевые риски-продукты, опасные для здоровья»

Они рассказали ребятам о том, какие правила личной гигиены необходимо соблюдать во время приема пищи.

В питании школьника все должно быть в меру. Пища должна быть разнообразной, еда теплой. Пищу надо тщательно пережевывать, есть овощи и фрукты, принимать пищу не менее 3-4 раз в день. Не есть перед сном. Не употреблять копченую, жаренную и острую пищу, а также в сухомятку. Меньше есть сладостей, не перекусывать чипсами и сухариками. Обязательно в школе принимать горячий обед. Дети, получающие горячее питание в школе, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

Правильное питание для школьника – это мощный фундамент для развития гармоничной и здоровой личности. Дети должны усвоить что полезно, а что не полезно. Питайтесь правильно, и это будет первым шагом к здоровью без лекарств!

Охвачено 130 обучающихся





Заместитель директора по ВР. Гусейнова С.Ш. _____