

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

В связи с этим в нашей школе запланировано проведение занятий, лекций, бесед с обучающимися о здоровом и сбалансированном питании, организация викторин, мастер-классов.

Организовано участие в опросе по удовлетворенности качеством школьного питания учащихся и родителей 1-4 классов, приняли участие 70% родителей, 77% учащихся, проведен родительский контроль организации питания обучающихся.

В рамках «Недели школьного питания», прошли классные часы и внеклассные занятия, беседы, показ презентации. С обучающимися начальных классов была проведена информационная минутка о пользе овощей и фруктов, а также творческий разговор на тему «Здоровое питание»: "Кто правильно питается, то здоров и улыбается". Обучающиеся повторили полезные и вредные продукты питания, учились определять продукты, в которых много витаминов и полезных веществ для роста и развития детского организма. Также ребятам было предложено собрать пословицы о питании. В конце занятия ребята сделали вывод: Мы за здоровое питание!

В 5-8-х классах был проведен классный час: Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю что съесть. 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. Итогом классного часа стали рисунки с полезными продуктами.

В 9-11 классах прошла квиз-игра "Фаст-фуд или здоровая еда?". Ребята узнали много нового о здоровой пище и "блеснули" знаниями пословиц, поговорок и даже последних исследований в области питания. В процессе интеллектуального состязания участники команд продемонстрировали знания об истории продуктов питания и правилах здорового питания, умения объяснять пользу или вред пищевых привычек и составлять правильный рацион питания.

Одной из важнейших задач сегодня является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. В течение недели учащиеся ознакомились с понятиями: 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 духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

Пришли к выводу, что здоровая еда – это здорово! А так же, для организма ребенка необходимо горячее питание.