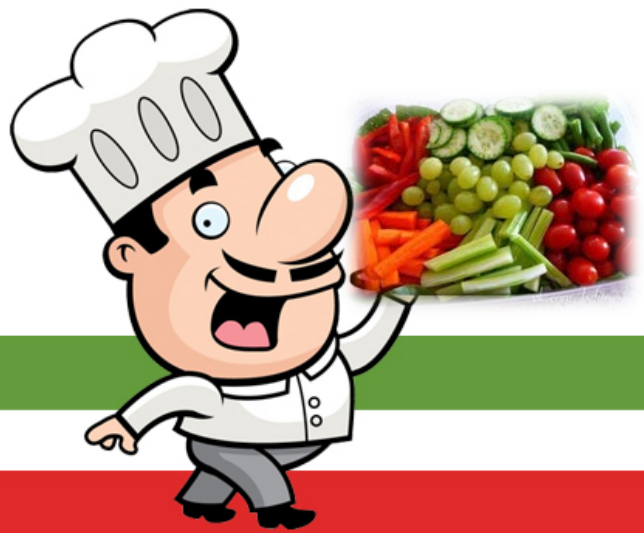




Полноценное питание —
существенный и постоянно
действующий фактор,
обеспечивающий адекватные
процессы роста и развития
организма, а также укрепление
здоровья в детском и
подростковом возрасте.



После трудовой учебной деятельности, ученики с аппетитом употребляют здоровую, вкусную русскую пищу, обогащенную витаминами.



Организация правильного питания, одна из главных задач формирования ЗОЖ, поэтому, «Всемирный день здоровья», был приурочен к месячнику по правильному питанию и пропаганде ЗОЖ, где проводились просветительские мероприятия, публичные лекции и «Уроки Здоровья»



Лекция по правильному и здоровому питанию.



Уроки здоровья.

Ученики 4-8 классов Отрадновской СОШ, активно приняли участие в конкурсе рисунков, стенгазет по пропаганде ЗОЖ и «Правильному питанию».



**ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ -
ЗДОРОВЬЯ НАБИРАЙСЯ!**





Ученицы 8 класса , провели наглядно-просветительскую работу с начальными классами, о пользе обычного хлеба, содержащем в себе все питательные вещества, необходимые человеку.



На классных часах в 5-6 классах, была проведена беседа, а затем мини-игра, «Сделай правильный выбор».



На помощь пришли друзья-одноклассники, где сумели аргументировать факт, вредности продуктов быстрого приготовления.



В середине месячника были проведены тематические родительские собрания, «Принципы здорового питания в конце учебного года и во время подготовки к ОГЭ и ЕГЭ», а также проведено анкетирование «Школьное питание глазами родителей и школьников».

• **«Школьное питание глазами родителей»**

• **1. Ваш сын (дочь) обедает в школе?**

• а. да - б. нет

• **2. Интересуетесь ли вы организацией горячего питания в школе?**

• а. да –б. нет –

• **3. Довольны ли вы качеством школьного питания?**

• а. да - б. нет

• **4. Принимаете ли вы активное участие в классных и общешкольных мероприятиях, связанных с вопросами питания детей?**

• а. да -б. нет (в чем причина?)

• **5. Говорите ли вы с вашим ребенком дома о пользе той или иной пищи, о витаминах, содержащихся в разных блюдах?**

• а. да, постоянно – б. нет, не хватает времени – в. Иногда –

• **6. Считаете ли вы питание своего ребенка здоровым и полноценным?**

• а. да –б. нет –

• **«Школьное питание глазами учеников»**

• **1. Питаешься ли ты в школьной столовой?**

• а. да –б. нет

• **2. Завтракаешь ли ты дома?**

• а. да – б. нет –

• **3. Нравиться ли тебе меню школьной столовой?**

• а. да – б. нет –

• **4. Что тебе нравится кушать в школьной столовой?**

• **5. Считаешь ли ты, что от правильного питания зависит твоё здоровье и твоя успеваемость?**

• а. да – б. нет –

• **8. Считаешь ли ты свое питание здоровым и полноценным?**

• а. да - б. нет –

• **9. Где вы получаете информацию о правильном и здоровом питании?**

• а. в школе -

• б. дома-

• в. по телевизору –

• г. в интернете

• **11. Твои пожелания по вопросу организации питания в школе**



В завершении месячника по «Организации правильного питания», на совете старшеклассников были разработаны рекомендации школьникам МБОУ Отрадovской СОШ по правильному питанию.



Рекомендации правильного питания

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть сухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;

