



[«Недели здорового питания» в МБОУ «Нижнекучукская СОШ»](#)

В нашей школе организовано бесплатное горячее питание для учащихся 1- 4 классов и детей ОВЗ. Работниками столовой Лукашовой О.И. и Полянской В.А. проводится С-витаминизация, когда готовят кисель из ягод, компот из сухофруктов. При приготовлении пищи используется йодированная соль, в течение всего учебного года в меню присутствуют свежие овощи и фрукты. Организация питания обучающихся находится под постоянным контролем школьной администрации и Совета родителей. Санитарно-гигиеническое состояние пищеблока соответствует требованиям СанПиНа.

С 11 по 15 декабря 2023 года в школе прошла «Неделя школьного питания». Цель: повышение уровня информированности обучающихся о значимости здорового питания, особенно в школьном возрасте, содействие созданию условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся в школах.

В рамках «Недели школьного питания» прошли различные мероприятия, направленные на пропаганду здорового питания школьников.

В 1-4 классах классные руководители Позднякова А.А. и Садвакасова Т.С. 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». Целью данных мероприятий являлось формирование навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасного и здорового питания. Ребята познакомились с пирамидой питания, с правилами правильного питания.

В 5 и 6 классах прошел классный час «Секреты здорового питания». 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 пробовали составить меню завтрака для себя из полезных продуктов. Ответили на вопросы анкеты «Правильно ли ты питаешься?»

Для учащихся 1-9 классов был проведен опрос удовлетворенности школьным питанием.

Библиотекарь школы Шаповалова А.Ю. подготовила выставку «Здоровое питание – залог здоровья!». Книги на выставке помогли ответить на интересующие вопросы, связанные со здоровьем и питанием. В книгах, представленных на выставке, учащиеся нашли более подробную информацию о витаминах, калорийности продуктов, много интересных фактов о правильном питании, огромное количество вкусных, а самое главное полезных рецептов.

На уроке химии учащиеся рассмотрели тему «Пищевые добавки и их влияние на здоровье человека».

На уроках биологии более подробно рассмотрели вопросы по теме «Витамины. Микроэлементы. И значение их для организма человека».

Был оформлен стенд «Здоровое питание – здоровые дети».

Итогом «Недели школьного питания» стал вывод о том, что здоровая еда – это здорово, но для организма ребенка огромную роль играет горячее питание. Всегда важно помнить, никогда не поздно пытаться изменить в лучшую сторону свой образ жизни и пищевые привычки, чтобы быть духовно и физически здоровыми, прожить долгую и счастливую жизнь!

Для занятий были использованы материалы Министерства просвещения Российской Федерации федерального центра мониторинга питания обучающихся. Уроки здорового питания школьников.