

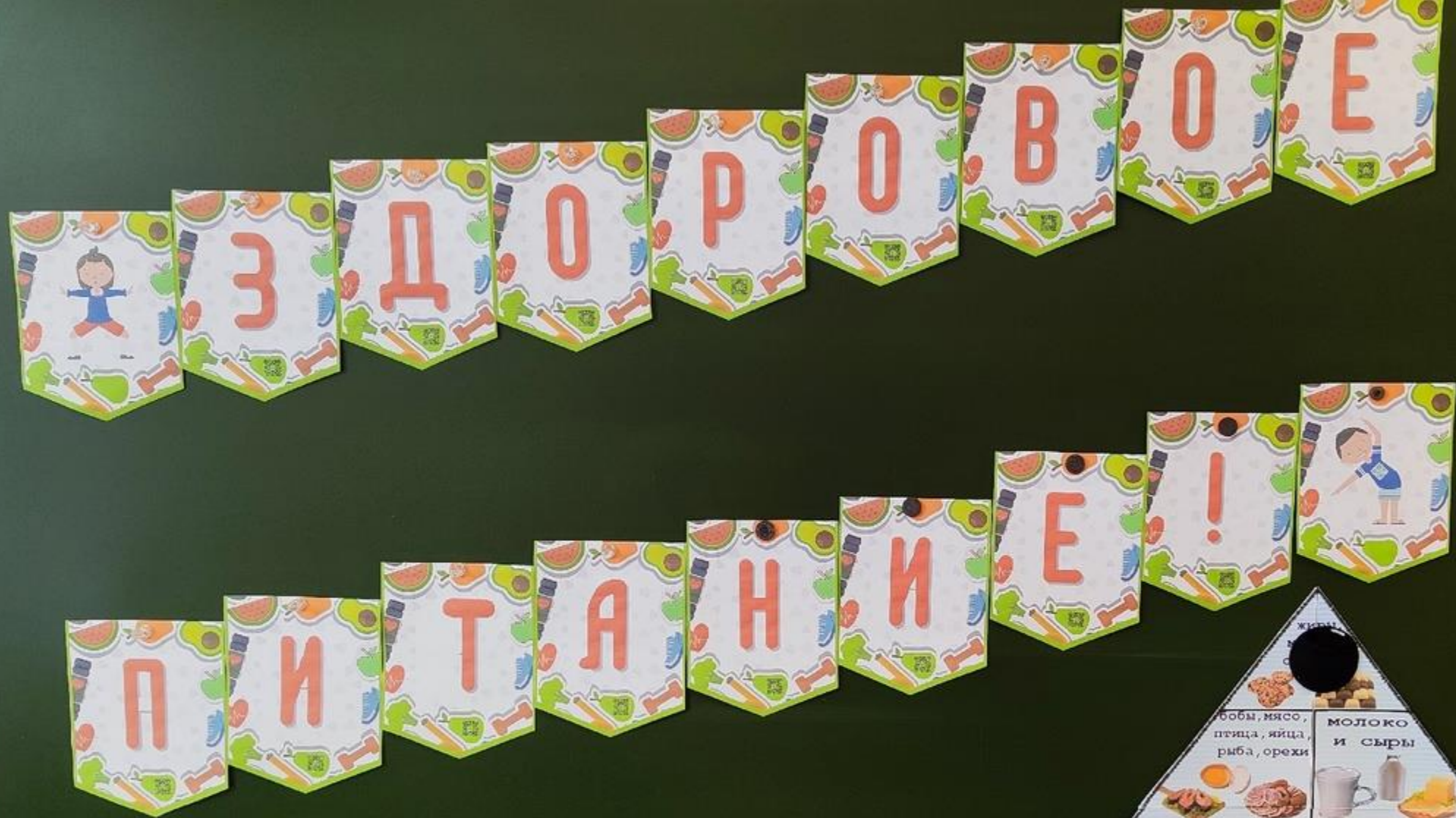
Неделя здорового питания



В период с 15 по 19 января 2024 года в МАОУ" СОШ N 9" проходит Неделя здорового питания.

С целью расширения знаний о правильном питании, воспитания стремления к здоровому образу жизни у обучающихся в 3 " в" классе проведена игра по станциям " Знатоки правильного питания". Девизом мероприятия стало высказывание Сократа " Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить".







4 станция
Напитки

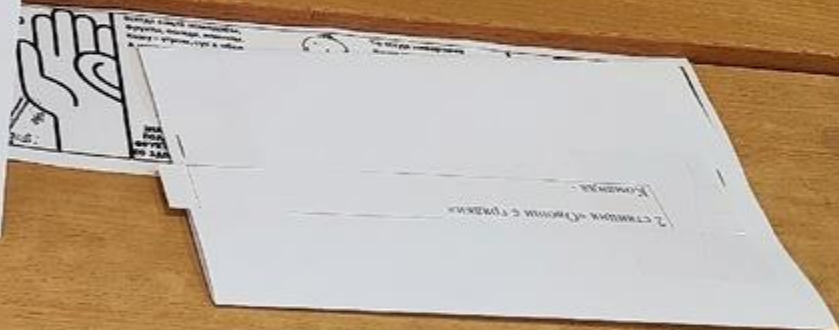
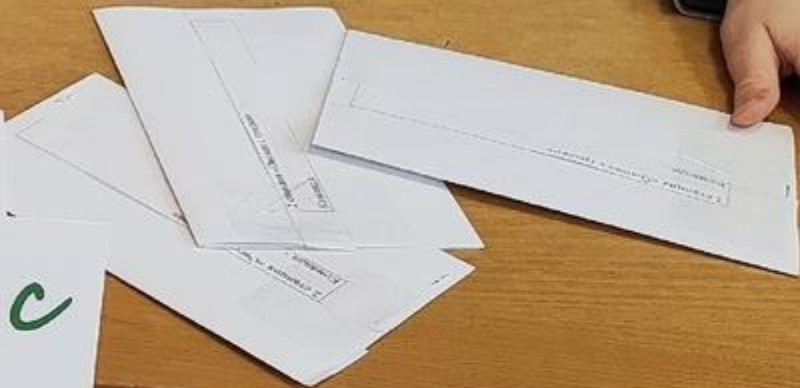
Имя: _____
Фамилия: _____







2 станция
Овощи с грядки



Я ВЫБИРАЮ



Всегда ешь помидоры, фрукты, овощи, лимоны, клюкву - утром, суп в обед, А на ужин - витамин!



То тогда наверняка Ваши спутники всегда Блуждают, бледный вид И невнятный аппетит!

Ну а если свой обед Ты наполнишь с кучей конфет, Жвачкой мятной закусись, Шоколадом подсластись,



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ЗДОРОВЬЕ

Всегда ешьте помидоры, фрукты, овощи, лимоны, капусту — утром, суп в обед, А на ужин — витамин!

То твоя заправка! Выжимай сок из капусты, брокколи и лука! И никакой сметаны!

Ну а если суп обед, Ты пейешь с кукурузой компот, Железной молочной закваской, Шоколадной поджаркой.

ЗДОРОВЬЕ

10 минут напролет! Выжимай сок из капусты, брокколи, моркови и лука! И никакой сметаны!

Ну а если суп обед, Ты пейешь с кукурузой компот, Железной молочной закваской, Шоколадной поджаркой.

ЗНАЙТ В ЗОСЛАЕ И АЕИ ПОЛАЗУ ВИТАМИНОВ СТРЕ. ФРУКТЫ, ОВОЩИ НА ТРАПЕ - СО ЗАПОРОВЕН ВСЕ В ПОРЯДКЕ!

ВЫЗНАЮ

ЗДОРОВЬЕ

ОБРАТ

ЖИЗНИ

1 станция

*Молочные реки,
кисельные берега*

1 станция «Молочные ре...

Команда -



3 станция
Экзотические
фрукты



1 станция
Молодые люди,
любящие леса

Общая
справка

Нануси



4 станция
Кама -
радость -
наша





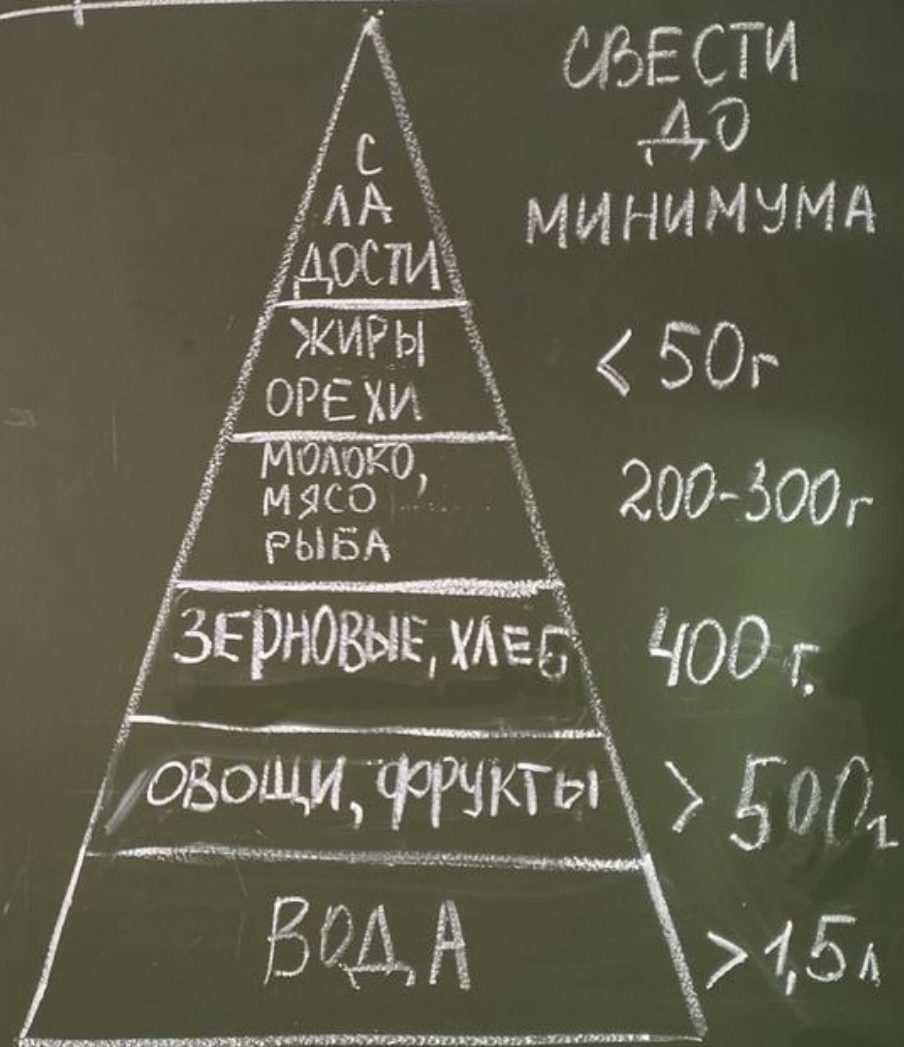
В 3 "А" классе в рамках Недели здорового питания прошло мероприятие " Секреты здорового питания". Ребята узнали о пользе ежедневного приема в своем рационе овощей и фруктов, молочных каш, супов.





1 В И Н О Г Р А Д
 2 А П Е Л Ь С И Н
 3 К А Р Т О Ш К А
 4 К А П У С Т А
 5 М О Р К О В К А
 6 П О М И Д О Р
 7 Б А Н А Н
 8 Ч Е С Н О К
 9 С Л И В А
 10 Я Б Л О К О

Пирамида здорового питания

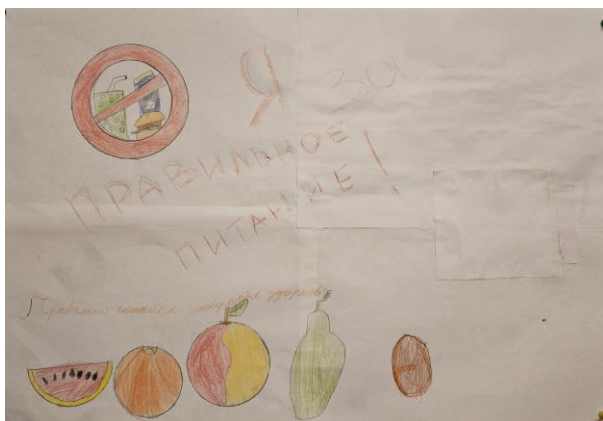
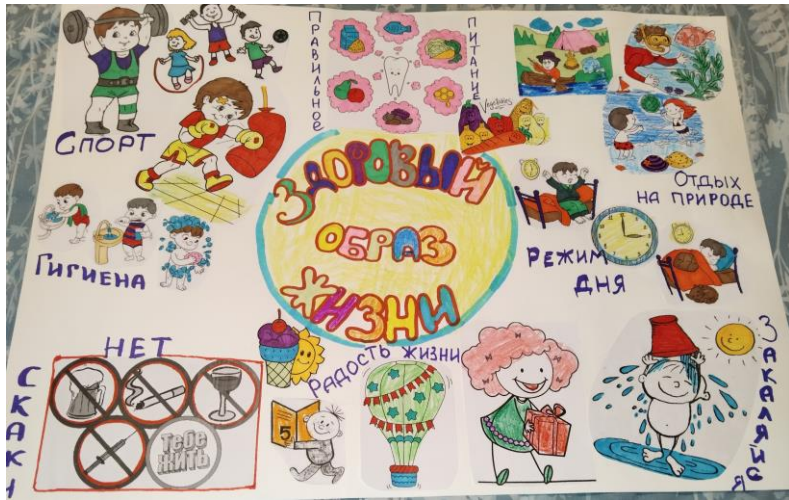




В рамках недели Здорового питания проведён тематический классный час по теме "Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты" во 2 г классе. Ребята представили свои индивидуальные и групповые тематические проекты, в ходе работы над которыми узнали много нового о том, как питание помогает поддержать и укрепить здоровье.



Ученики 5 в класса в период карантина получили творческое задание: подготовить рисунки и плакаты с информацией о том, как правильное питание влияет на здоровье. В своих работах дети старались отразить основные принципы правильного питания, сравнивали полезные и вредные продукты, анализировали состав пищи. Все их рисунки говорят об одном: свежие разнообразные продукты – одно из неперемных условий сохранения нашего здоровья. Сочетание белковой и углеводной пищи создает наиболее длительное чувство насыщения. Фастфуд и полуфабрикаты могут быть очень вкусными, но такая пища дольше задерживается в желудке и осложняет его работу. Надеемся, что выводы, сделанные учениками, мотивируют их на правильное питание.



Организация питания в школе играет важную роль не только для развития, роста учащегося и сохранения его здоровья, но и для успешного освоения знаний, качества его образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений. Организацией питания занимается образовательное учреждение. Важным фактором в обеспечении безопасности школьного питания является организация родительского контроля. 19 января в МАОУ " СОШ N 9" прошла проверка родительского контроля организации горячего питания обучающихся 1-4 классов . Оценке членов комиссии подлежали: санитарное состояние обеденного зала, состояние мебели , наличие в достаточном количестве посуды, санитарно-гигиенических средств, уборочного инвентаря; контроль за графиком приема пищи обучающимися во время перемен, а также контроль качества выдаваемых блюд на завтрак, определение индекса несъедаемых блюд. Замечаний к качеству организации питания со стороны родительского контроля не предъявлено.

