

АКЦИЯ «АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»



В МАОУ СОШ № 101 в течение месяца апреля 2021 года проходит школьная акция «Азбука здорового питания», в которой принимают участие учащиеся 1-11-х классов.

С 5 по 9 апреля 2021 года проходят классные часы, пятиминутки на темы «Вкусное и полезное блюдо» (1-2-ые классы) и «Хлеб – всему голова» (3-4-ые классы).



Цель акции: сформировать представления у детей и родителей о здоровой пище, о вредных и полезных продуктах питания, помочь им узнать о влиянии правильного питания на здоровье.

Удержать детей на правильном пути является непростой задачей. Родителям совместно с педагогами нужно справиться с множеством трудностей: начиная с обедов в школьной столовой, которые не всегда употребляются детьми, кафе быстрого питания, в которые всегда можно заглянуть, возвращаясь из школы, и заканчивая бесчисленными телевизионными роликами, рекламирующими легкие закуски с шипучими напитками. Все это сказывается на здоровье обучающихся. Чаще всего результатом является лишний вес, и даже заболевания, связанные с приемом пищи.



В течение школьной акции «Азбука здорового питания» пройдут пятиминутки, беседы, классные часы, наглядно-информационные формы работы. Из цикла необычных форм и методов работы дети узнают о пользе молочных продуктов, о пирамиде питания, о том, стоит ли включать в рацион ребёнка сладости и какие, об использовании фруктовых напитков с целью повышения иммунитета.

Вся наша жизнь подчиняется определенным законам.

Питание - неотъемлемая часть нашей жизни, а значит вполне естественно, что существуют законы, регулирующие правильное питание. И тогда решится разом множество проблем: внешний вид, вес, здоровье и бюджет. Пища должна быть разнообразной, и, конечно, нужно учитывать возраст, национальные традиции и место проживания. В целом эти рекомендации сводятся к пирамиде питания, рекомендованной Всемирной Организацией здравоохранения.

Неправильное питание – это одна из первых причин многих заболеваний. Жирная пища приводит к чрезмерному увеличению веса, заменители, ароматизаторы и всякого рода красители играют роль яда, разрушая наш организм изнутри.



Правильное соотношение углеводов, жиров и белков – основа здорового питания. Каждому приверженцу здорового образа жизни необходимо знать суточную норму калорий и соотношение белков, жиров и углеводов.



При недостатке витаминов замедляется рост, снижается работоспособность организма. Поэтому нужно как можно больше употреблять витаминов, содержащихся в продуктах. Очень много витаминов содержится в мясе, рыбе, молочных продуктах, овощах, фруктах. Витамины очень важны для здоровья.

Пища – это источник энергии для человека, и избыток или недостаток её – проблема. Нужно с молодости научиться соблюдать «золотую» середину, не допуская переизбытка или недоедания, иначе можно заработать серьёзные болезни. Надо жить в гармонии с собой и с окружающими нас продуктами!

Итак, если правильно питаться, то мы будем меньше болеть, будем более сильными, веселыми и лучше успевать в учебе. А это для наших детей – главное!

Заместитель директора по ВР – Анискина Е.В.