

Всероссийская неделя школьного питания

В целях пропаганды здорового питания среди детей и родителей, и создания условий для формирования знаний о правилах правильного питания в ГБОУ СОШ № 6 с 21.11.2022 по 25.11.2022 гг. прошла Неделя здорового питания школьников.

Уроки о здоровом питании школьников

1. Для 1 – х классов классные часы проведены в увлекательной игровой форме с наглядным материалом и интерактивными элементами. На данном занятии, ребята из карточек с названиями продуктов, составляли полезное меню на целый день. А также, «выгоняли» вредные продукты из организма.
2. Во 2 классе проведён классный час на тему: «Влияние пищи на здоровье человека». Ребята познакомились с понятиями: белки, жиры, углеводы и витамины и узнали, как они служат нашему организму. Ребята определяли в игровой форме, какие продукты являются полезными, а какие вредными, а также отгадывали витаминный кроссворд. Кроме того, учащиеся наглядно познакомились с меню школьной столовой.
3. В 3 – х классах проведены классные часы с использованием викторины и конкурсов. Учащиеся самостоятельно составляли меню здорового питания, разгадывали ребусы, отгадывали загадки, собирали пословицы и рисовали полезные продукты. Занятие происходило в форме соревнований и работы в группах. В конце учащиеся выполняли рефлекссию – самооценку и играли в игру с мячом «Полезно – неполезно».
4. В 4 – х классах проведены беседы на темы: «Правильное питание – залог здоровья». Учащиеся узнали, какие именно продукты являются полезными, составили меню здорового человека, поговорили об этикете за столом и познакомились со стихами о правилах поведения во время приёма пищи. В конце занятия ребята рисовали плакаты для столовой.
5. Для 5 – х классов проведена беседа, посвящённая пирамиде здорового питания. Познакомились с этажами пирамиды здоровья и нормами потребления продуктов. Пирамида основана на здоровом питании и показывает сколько и каких продуктов следует потреблять, чтобы питание было полноценным. В чем её суть? Продукты, расположенные в основании пирамиды, нужно употреблять в пищу как можно чаще, расположенные вверху – соответственно в ограниченном количестве или исключить из рациона полностью. *Пирамида здорового питания* – несложный и предельно понятный для всех метод распределения пищи.
6. В 6 – х классах классный час прошёл в форме беседы и приёма «вопрос – ответ». Учащиеся разобрались в понятии «питание» и узнали, как поддерживать здоровый образ жизни. Закрепили знания о белках, жирах и углеводах. В 6 «А» классе учащиеся посмотрели поучительные мультфильмы от Смешариков и

Фиксиков о том, как правильно питаться. Обсудили что, как и в какое время лучше есть. Составили в группах меню полезного здорового питания.

7. Для 7 – х классов учителя подготовили мультимедийную викторину по теме: «Здоровое питание». Учащиеся отвечали на вопросы викторины с пояснениями учителя и таким образом расширили и систематизировали свои знания о здоровом питании и полезных продуктах. В игре – викторине освещены некоторые исторические данные о истории употреблении продуктов, интересные факты, уделено внимание необходимости включения этих продуктов в рацион питания.
8. В 8-х классах на занятиях рассказывалось о вреде сладких газированных напитков и энергетиков, а также о различных секретах здорового питания. Сладкая газированная вода очень популярна в мире. По телевизору мы смотрим рекламу, видим рекламные щиты в городе, которые нам говорят, что пить газированные напитки – это здорово, что они вкусные и утоляют жажду. Однако, энергетики — продукт, которым легко нанести себе вред, так как в них содержится много опасных веществ. Такие напитки любят подростки и для них такие напитки особенно опасны.
9. Целью лекции в 9 классе является углубление представления учащихся о правильном и рациональном питании. На данном занятии учащиеся систематизировали уже полученные знания. Задачей лекции было: побуждение учащихся к разумному, бережному отношению к своему здоровью, к борьбе с вредными привычками. Обсуждение темы: «Что вредно и что полезно?», просмотр презентации о здоровом питании, поисковая работа. Обсуждение фразы: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того чтобы не есть».
10. В 10 классе темой занятия стал очень актуальный вопрос в современном обществе: «Что мы знаем о диетах? Всегда ли это правильное питание?». Обсуждение вопроса – вредны ли диеты? Чего в диетах больше — пользы или вреда? Какие диеты опасны для здоровья? Последствия диет. Как диеты влияют на наш организм.
11. В 11 классе учащиеся участвовали в викторине здорового и правильного питания. Ребята также рассказали о своём режиме питания, о том, получается ли у них правильно питаться, обсудили пирамиду здорового питания и её «этажи». Прочитали и объяснили пословицы и поговорки о питании разных народов мира. Поговорили о том, какая еда является здоровой, а какая вредной.