

Отчет

о проведении «Недели здорового питания»

С 11 по 17 ноября 2019 г. в школе-интернате № 3 г. Армавира прошла «Неделя здорового питания».

Цель:

- формирование и развитие представления обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье и вести здоровый образ жизни
- расширение у школьников объёма знаний о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Задачи:

- способствовать расширению знаний детей об овощах, как полезных продуктах
- познакомить с целебными свойствами некоторых овощей
- развивать привычку иметь овощи и фрукты обязательным компонентом ежедневного рациона питания
- формировать отношение к правильному питанию, как основной части здорового образа жизни
- воспитывать ответственное отношение к соблюдению режима питания
- дать рекомендации по правильному питанию

12 ноября был проведен конкурс сказок и небылиц «О здоровой и вредной еде», в котором приняли участие обучающиеся 1-5 классов. Для участия в конкурсе дети совместно с родителями и педагогами сочиняли сказки о продуктах питания.

В течение недели воспитателями групп проводились беседы с обучающимися на темы здорового питания и культуре приема пищи.

15.11.19 в рамках недели «Здорового питания» воспитателями Слепцовой В. П.,



Грановой Р. Ф., Хачатряном Г. М., Безуглым Д. В. было проведено занятие «Здоровая еда для здоровых людей» для обучающихся 10 - 12 классов.

Целью которого было воспитание у обучающихся культуры здорового питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Задачами мероприятия являлось:



1.Объяснить обучающимся важность здорового и правильного питания.

2.Познакомить обучающихся с базовыми принципами формирования здорового рациона.

3.Формировать у обучающихся потребности в ЗОЖ

4.Развивать у обучающихся активную позицию по отношению к сохранению своего здоровья.

Занятие проходило в игровой форме. Были использованы разнообразные современные технологии. Технология сотрудничества и индивидуального личностного и дифференциального подхода к каждому обучающемуся позволило привлечь малоактивных участников: Протопопов Н., Сумской Н., Фузеев С., Спирин М. Так же были использованы : здоровье сберегающие (проветрен класс, проведена физминутка в виде игры «Полезные и вредные продукты»), информационные (воспитанники подготовили сообщения : «Полезные и вредные продукты», «Пищевые добавки» и «Вредные БАДы»).



Использование данных технологий во время занятия способствовали эффективному усвоению данного материала.

Проведённое мероприятие имело положительный отклик в душах ребят. Обучающиеся по новому оценили значение рационального и в том числе и школьного питания, приобрели конкретные знания о полезных и вредных продуктах.

«Овощи, фрукты – полезные продукты» под таким названием прошло мероприятие в школьной библиотеке в гостях были сотрудники библиотеки им. А. И. Куприна.

Иванова И. А. рассказала о пользе витаминов, в каких овощах и фруктах их больше, об истории появления овощей на нашем столе. Демченко Т. И. провела с детьми дегустационную викторину «Угадай-ка», ребята на вкус угадывали, какой фрукт, сухофрукт или овощ им дали.



Памятка «Здоровое питание для школьников»



- есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо;
 - обязательны мясо, творог, сыр, кисломолочные продукты — источник кальция и белок;
 - выпивать не менее одного-полтора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков;
 - в утренний завтрак школьники должны обязательно включать хлебобулочные изделия, каше (овсянка зарекомендовала себя лучше всего), макароны, сладкие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином;
 - большое место должны занимать **продукты животного происхождения**: яйца, мясо, рыба, творог, овсянка, гречневая крупа;
 - до 30% должно быть сырых овощей и фруктов.
- Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует:**
 Рекомендация ВОЗ построяна по принципу светофора.
Зеленый свет — это без ограничений — это хлеб грубого помола, цельнозерновые крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.
Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в малых количествах, чем «сладьше» продукты.
Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.



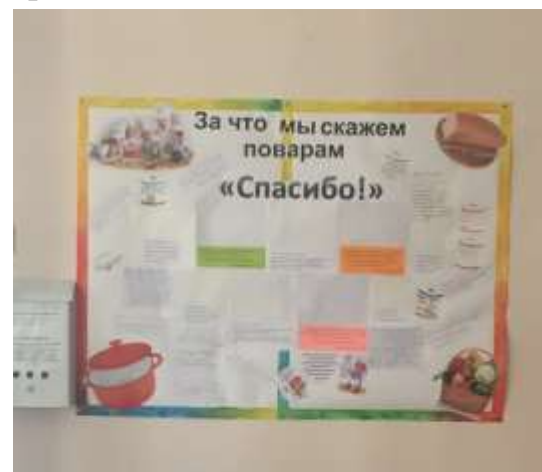
Питательное и приемлемое питание — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

В заключении присутствующие активно отвечали на вопросы викторины «Во саду ли, в огороде», которую провела педагог-библиотекарь Кузнецова Н. И..

13 ноября старшим воспитателем Авилковым А. С. была выпущена памятка для обучающихся «Правила здорового питания». Памятка знакомит ребят с пирамидой здорового питания, так же в ней описаны правила употребления продуктов питания, основанные на рекомендациях Всемирной организации здравоохранения.

16 ноября воспитателем Дугашвили Н. С. была выпущена стенгазета «За что мы скажем поварам спасибо». На плакате были

размещены отзывы обучающихся школы, в которых они высказывают свое мнение о питании в столовой и благодарят поваров.



16.11. в рамках «Кинотеатра выходного дня» для обучающихся 1-5 классов школы был организован просмотр мультфильмов о пользе здорового питания. В ходе кинолектория герои любимых детских мультфильмов еще раз напомнили ребятам о правилах здорового питания и культуре поведения за столом.

17 воспитателями Лакатыш А. Е. и

Ивановой Н. М. был проведен клуб выходного дня «Продукты полезные и вредные».



Цель: создать условия для формирования представлений об основных питательных

веществах, продуктах, их содержащих, о рациональном питании как одной из составляющих здорового образа жизни

Задачи:

- расширение знаний детей о продуктах, которые наиболее полезны и необходимы человеку; научить выбирать самые полезные продукты;
- формирование представлений об основных принципах гигиены питания и режиме питания;
- формирование представления о разнообразии витаминов, овощей и фруктов, их полезными свойствами и значение для организма.

В мероприятии приняли активное участие все обучающиеся группы выходного дня.

В игровой форме обучающимся рассказали о вреде газированных напитков и «фастфуда» и о пользе, которую несут организму овощи и фрукты.



В течение всей недели заместитель директора по ВР вела мониторинг «Культура поведения обучающихся во время приема пищи».



По результатам мониторинга было установлено, что все обучающиеся соблюдают правила личной гигиены, владеют навыками сервировки стола, во время приема пищи не разговаривают, умеют правильно пользоваться столовыми приборами.