

Отчет о проведении Недели здорового питания в МБОУ гимназии №19 г-к Кисловодска

В соответствии с Календарным графиком по повышению качества питания обучающихся в общеобразовательных организациях, с **11 декабря по 15 декабря 2023 года** была организована и проведена Неделью здорового питания.

В рамках Недели здорового питания проведен цикл мероприятий, посвященных теме здорового и правильного питания.

Учащиеся 1-х классов подготовили видеопрезентации на тему «Приготовим вместе с мамой».

Цель данной творческой работы:

- развитие мелкой моторики рук, расширение знаний о разнообразии и пользе круп, овощей;
- закрепление активного словаря детей на тему «Овощи», «Фрукты», «Крупы».

Пребывание ребенка на кухне способствует развитию его воображения, росту интереса к домашним делам. В дальнейшем ребенок будет стараться стать более самостоятельным, помогать, радовать и делать приятное родным и близким. Ребята выяснили, где и как растут различные овощи, узнали, какая польза содержится в овощах, способы обработки овощей и технику безопасности работы на кухне. Вместе с родителями нашли информацию о пользе овощей, так необходимых для роста и ума.

В третьих классах была проведена воспитательная беседа «Обед без овощей, что праздник без музыки».

Овощное меню – самое полезное из того, что нам может предложить природа. Они богаты растительной клетчаткой, живительной влагой, минералами, аминокислотами. Свежие или приготовленные овощи способны заменить собой первое, второе и третье блюдо: салат, легкий овощной борщ, овощное рагу, кабачковое варенье на десерт. Многочисленные пословицы о пользе овощей – наглядное тому подтверждение. Учащиеся сами подготовили пословицы и загадки об овощах, информацию об их пользе, а также поделились рецептами овощных салатов и блюд. Были сделаны выводы, что все овощи полезны, в них содержатся вещества, необходимые для роста и развития детей. Третьеклассники расширили знания о полезных свойствах овощей, осознали необходимость витаминов в пище, получили представления о правильном питании.

В 5-х классах прошёл классный час на тему "Основы рационального питания", где ребята узнали про питательные вещества, которые необходимы организму человеку, что такое рациональное питание и как соблюдать правильный рацион. Учащиеся 6-х классов продемонстрировали домашние рецепты. Ребята углубили свои знания о правильном питании, сформировали принципы правильного питания, личностного самоопределения. Обучающимся было очень интересно узнать о том, что у каждой национальности есть свои специфические блюда. У многих возникло желание приготовить их и угостить своих одноклассников.

Проведенные мероприятия формируют целостное представление о здоровом питании школьников;

- побуждают детей к разумному, бережному отношению к своему здоровью;
- расширяют знания детей о здоровом образе жизни, роли правильного питания.
- вырабатывают на основе этих знаний необходимые навыки и привычки норм питания.



