

ВИКТОРИНА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

В рамках Недели школьного питания проведены классный час-викторина «Здоровое питание» с участием обучающихся 5-11х классов.

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения.

Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации к современной жизни.

Рациональное питание учащихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.

Цель: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.



Задачи:

- формировать умение выбирать полезные продукты питания;
- познакомить учащихся с вредными для человека продуктами.
- развивать кругозор учащихся.
- развивать внимание, мышление, память.
- воспитывать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- воспитывать негативное отношение к вредным продуктам питания;
- воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью;
- воспитывать чувство взаимопомощи.

