

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

В рамках проведения месяца здорового питания с 01.10.23 по 31.10.23 года проведена совместная образовательная акция специалистами Управления Роспотребнадзора и ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области» в образовательных учреждениях г. Смоленска и Смоленской области.

Цель проведения:

1. Всемирный день здорового питания-16 октября.
2. Национальный проект «Демография»
3. Привлечение внимания широкой аудитории к безопасности и правилам выбора наиболее популярной пищевой продукции среди учащихся.

Питание в школе-одно из наиболее важных аспектов здорового образа жизни.

Правильное, здоровое питание – одно из главных составляющих хорошего самочувствия успешной учебы в школе. Школьные нагрузки требуют отдачи сил, колоссальных затрат энергии, которые нужно правильно восполнить.

Здоровое питание включает потребление пищи, богатой питательными веществами фрукты, овощи, злаки, белки, здоровые жиры и ограничение потребление пищи с высоким содержанием сахара, соли и насыщенных жиров. Такой подход помогает поддержать здоровый вес, предотвратить развитие хронических заболеваний.

В 17 образовательных учреждениях г. Смоленска и Смоленской области проведены мероприятия с учащимися 1-11 классов.

Проведены интерактивные уроки, беседы, лекции с использованием мультимедийного оборудования для показа тематических слайдов на тему «Здоровое питание», «Будь умным, ешь умно», «Правильное питание-крепкое здоровье», «Азбука здорового питания» а также творческие работы на тему «Дай себе обещание», «Цветок здоровья». Учащиеся начальных классов приняли участие в викторине «Быть здоровым –это здорово». Среди школ г. Смоленска и Смоленской области проведен конкурс «Здоровая тарелка», где ребята продемонстрировали свои кулинарные шедевры из овощей и фруктов.

Количество детей, принявших участие в акции– 1356 человека.

Во время занятия были рассмотрены основные составляющие здорового питания. Помимо общих вопросов маленьким слушателям рассказали о полезных бактериях (микрофлоре кишечника), их функциях, и самое главное как поддерживать хорошую работу микрофлоры (например: ежедневное употребление молочной, кисломолочной продукции; фруктов и овощей, содержащих клетчатку т др.).



Роспотребнадзор Смоленск



Роспотребнадзор Смоленск





Демонстрационный слайд из презентации на тему «Здоровое питание», подготовленной специалистами Управления Роспотребнадзора и ФБУЗ «ЦГиЭ Смоленской области»



В ходе беседы лектор отвечал на вопросы детей, наиболее популярными были следующие: «Чем опасны сладкие газированные напитки?», «Сколько можно съесть сладостей в неделю?», «Чипсы и сухарики – опасны для моего желудка?».

В конце мероприятия, учащиеся приняли участие в творческой работе «Дай себе обещание», в которой ребенку предлагалось дать себе обещание по здоровому образу жизни на макете ладошки



