ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

В рамках исполнения государственного задания по формированию здорового образа жизни врачами отделения гигиенического образования и консультационных услуг ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области» с 21.06. 2021 г. по 29.06..2021 г. проведены беседы с использованием мультимедийного оборудования для показа тематических слайдов на тему «Здоровое питание», а также творческие работы на тему «Дай себе обещание» среди детей, зачисленных в летние оздоровительные учреждения г. Смоленска.



Количество детей, принявших участие – 204 человека.

Летнее оздоровительное учреждение при МБОУ СШ № 18, 22, 37, 32, 23, 11, ЦРДМ Лектор: Зав. отделением И.В. Матыченкова

Цели проведения мероприятия — информирование учащихся об основах здорового образа жизни, пропаганда здорового образа жизни, рационального питания.

Школьный возраст – Очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка организма и обмена веществ.

Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища.

Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье.





Во время занятия были рассмотрены основные составляющие здорового питания: разнообразное питание, необходимость ежедневного употребления фруктов и овощей, соблюдение питьевого баланса, режима питания, ограничение употребления сахаристых и кондитерских изделий и многое другое.

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.).



Демонстрационный слайд из презентации на тему «Здоровое питание», подготовленной специалистами ФБУЗ «ЦГиЭ в Смоленской обл.»







В ходе беседы лектор отвечал на вопросы детей, наиболее популярными были следующие: «Чем опасны сладкие газированные напитки?», «Сколько можно съедать 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 (подготовленный специалистами отдела гигиенического обучения), после чего все пожелания вклеивались детьми в плакат.













