

Основы здорового питания

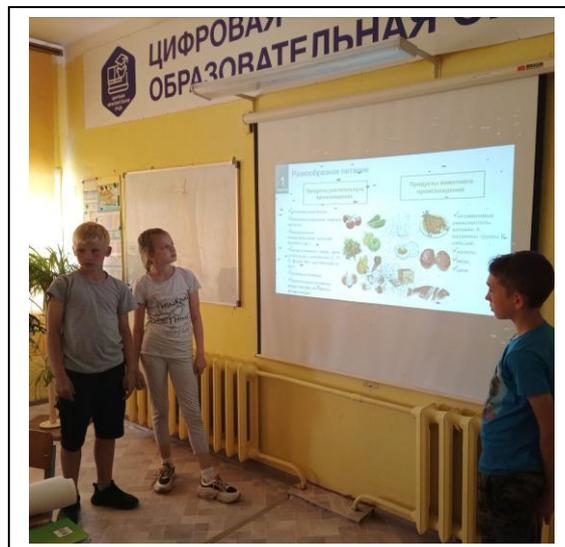
В целях реализации на территории Смоленской области Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 31.10.2018г. № 1288 «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации», а также в рамках реализации на территории Смоленской области национального проекта «Демография», специалистами ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области» в июне 2022 года, проведены беседы с использованием мультимедийного оборудования для показа тематических слайдов на тему «Основы здорового питания», а также творческие работы на тему «Дай себе обещание» среди детей, зачисленных в летние оздоровительные учреждения города Смоленска (СШ №23,24,25,26), Смоленского района (Хохловская СШ, Талашкинская СШ, Трудилловская СШ), Починковского района (СШ №1 и №2 г., Мурыгинская СШ, Шаталовская СШ) и в СШ Хиславичского района, СШ Руднянского района, СШ Велижского района, СШ Краснинского района.



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.



**Всего проведено 20 мероприятий.
Количество детей принявших участие – 1956 человека.**

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





В ходе беседы с детьми была проведена викторина по основам здорового питания. По результатам проведенного мероприятия победители викторины получили почетные грамоты и призы, розданы памятки на тему: «Здоровое питание, Вкусно и полезно» в количестве 355 шт.





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

