

Отчет о реализации проекта

«Правильное питание – основа здорового образа жизни»

в МАОУ Лицей №12

С сентября 2023 в Лицее №12 реализуется проект «Правильное питание – основа здорового образа жизни»

Целью данного проекта является: повышение уровня информированности обучающихся о значимости здорового питания, особенно в школьном возрасте, содействие созданию условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся в школах.

В 1 квартале 2024 года (январь – март) в рамках проекта прошли различные мероприятия, направленные на пропаганду здорового питания школьников.

1. Выставка рисунков и плакатов «Здоровое питание – залог здоровья». В ней приняли участие обучающиеся 1 — 6 классов, на выставке было представлено более 30 работ.
2. В январе 2024г. в 1-4 классах классные руководители провели тематические беседы и внеклассные мероприятия на темы: «Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника», «Правильное питание – залог здоровья», «Десять правил правильного питания». Целью данных мероприятий являлось формирование навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасного и здорового питания. Ребята познакомились с пирамидой питания, с правилами правильного питания. В конце занятия ребята поиграли в игру «Полезно - неполезно», разгадали кроссворд, нарисовали рисунки. Дети внимательно и с интересом слушали данную информацию.



3. В феврале – марте 2024г в 5 и 6 классах прошел классный час «Секреты здорового питания». Цель: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания. Учащиеся познакомились с основами правильного питания, с продуктами, которые полезны для организма. Так же говорили с ребятами о вреде чипсов и лимонада для организма человека. Ребята пробовали составить меню завтрака для себя из

полезных продуктов. Ответили на вопросы анкеты «Правильно ли ты питаешься?»



Для учащихся 7 класса была проведена беседа «Правильное питание»



подростка». В 8-11 класса проведена лекция «Фаст - фуд: польза или вред». Учащиеся познакомились с понятием рацион питания, режим питания. Ребята говорили о важности правильного питания, о последствиях для здоровья отсутствия разнообразия в питании и употреблении фаст-фуда .

4. В школьной библиотеке МАОУ Лицей №12 была организована выставка «Здоровое питание – основа процветания!». Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он не может полноценно учиться и работать, у него плохое настроение. Но во многом здоровье зависит от самого человека, от того, как он о нем заботится.

Книги, представленные на выставке, помогут учащимся ответить на интересующие их вопросы, связанные со здоровьем и питанием, получить информацию о витаминах, калорийности продуктов, узнать много интересных фактов о правильном питании, познакомиться с огромным количеством вкусных, а самое главное - полезных рецептов.



5. В рамках расписания проводились уроки здоровья.

-Химия - "Пищевые добавки и их влияние на здоровье.

-Биология "Витамины. Микроэлементы. И значение для организма человека"
Для детей был оформлен стенд «Здоровое питание – здоровые дети»



5. Санитарно-гигиеническое состояние пищеблока соответствует требованиям СанПиНа. Ежедневно проводится уборка помещений. Хранение продуктов осуществляется в соответствии с санитарными нормами. Соблюдаются правила техники безопасности. Помещение столовой эстетически оформлено.
6. В школе организовано бесплатное горячее питание для учащихся 1-4 классов, детей ОВЗ, детей, чьи родители принимают участие в СВО, детей из многодетных и малообеспеченных семей. В течение всего учебного года в меню школьной столовой неизменно присутствуют свежие овощи и фрукты. Организация питания обучающихся находится под постоянным контролем администрации МАОУ Лицей № 12. Организован родительский контроль.
7. Итогом разговора с родителями во время общешкольного родительского собрания 25.01.2024г стал вывод о том, что вкусная еда – это хорошо, но для организма ребенка огромную роль играет именно горячее питание. Всегда важно помнить, никогда не поздно пытаться изменить в лучшую сторону свой образ жизни и пищевые привычки, чтобы быть духовно и физически здоровыми, прожить долгую и счастливую жизнь!