

Отчет о проведенных мероприятий по правильному питанию МОБУ ЛСОШ № 1

Беседа «Овощи и фрукты-полезные продукты»

Беседа была направлена на формирование представления о правильном питании, как составной части сохранения и укрепления здоровья, знакомство с полезными свойствами овощей и фруктов.

Дети отгадывали загадки, а через инсценировку «Спор овощей», узнали о пользе овощей для здоровья человека, выполнили рисунки любимых фруктов и овощей.



Беседа «Польза молочных продуктов»

Ребята узнали о пользе молочных продуктов для организма человека, о том, какие продукты получают из молока. Использовали загадки, стихи и научные данные о молочных продуктах, команды соревновались в собирании пословиц о молочных продуктах.



«Правильное питание – залог здоровья»

Учащиеся выяснили, что нужно есть, чтобы быть здоровыми, где «живут» витамины, для чего соблюдать режим питания. Ребята познакомились с продуктами, которые дают организму энергию, помогают расти. И пришли к выводу, что одним из главных факторов, определяющих здоровье, является питание.



Классный час ««Правильно питайся – здоровья набирайся!»»

Беседа способствовала формированию привычки правильно питаться и соблюдать режим питания. Дети нарисовали рисунки на тему «Рисуем комикс – весело и интересно о том, что вкусно и полезно».

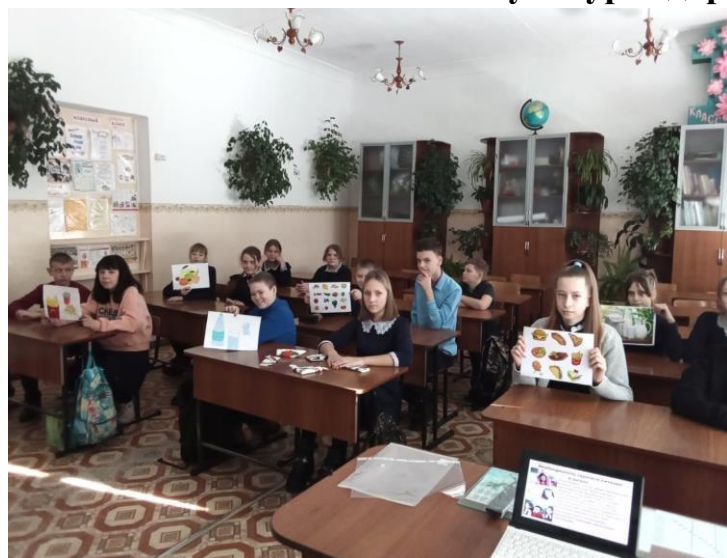


Агитбригада «За культуру питания»

Ребята в стихотворной форме объяснили одноклассникам пользу правильного и здорового питания. В виртуальном кафе «Вкуснота» дети заказали блюда и выяснили, что они заказали правильно, а что нет, в игровой форме составляли меню из набора продуктов на завтрак, обед, перекус и ужин. На музыкальной странице была исполнена песня, в которой была разыграна ситуация о неправильном поведении детей в школьной столовой. Завершено было выступление «Песенкой о хорошем настроении», так участники агитбригады определили свое отношение к необходимости правильного питания для здоровья и настроения.



Коллективное дело «Культура здорового питания»



Ребята составляли меню рационального питания, дискутировали на тему «Вредная

пятерка». Участники мероприятия подготовили творческие проекты: презентацию «Здоровое питание. Этикет за столом», мастер-класс по сервировке стола «Способы укладки салфеток», плакаты с изображением продуктов питания. Итогом мероприятия стали составленные рецепты полезных блюд.

Беседа «Правильное питание- залог здоровья»

Учащиеся обсудили тему «что такое ГМО и пищевые добавки». Поучаствовали в опросе «Что разрушает здоровье, а что укрепляет», провели игру «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть». Самым интересным оказалось для ребят самостоятельно собрать пирамиду здорового питания.



Игра-путешествие «Секреты здорового питания»

Дети совершили необычное путешествие, в ходе которого раскрыли секреты правильного питания. 1 секрет-Правило светофора: зеленым цветом дети отмечали продукты, которые можно и нужно есть каждый день. Желтым цветом обозначали продукты, которые можно есть не каждый день. Красным цветом-вредные продукты. 2 секрет - «Съедобное- Несъедобное»: дети определяли полезный продукт или вредный. 3 секрет - Юные ученые: дети еще раз убедились, как вредны чипсы и кока-кола.



Лаборатория «Пирамида правильного питания. Долголетие»

Ребятам предстояло изготовить коллаж «Пирамиды правильного питания», разметив продукты питания по определенным цветам. Увлекательным оказалось проведение шуточного теста «Долгожитель ли я», который помог «оценить перспективы» в сохранении здоровья и дал повод задуматься о том, стоит что-то ли менять в своем рационе питания и образе жизни.



Классный час «Здоровый образ жизни и здоровое питание»

Учащиеся подготовили странички устного журнала, где каждая страничка была посвящена определенной теме: здоровому питанию, отказ от вредных привычек, о двигательном режиме. Ученики обсудили составляющие здорового образа жизни, узнали формулу счастливой и долгой жизни: «Жизнь = (здоровье + семья + учеба + друзья) + отказ от вредных привычек»





**Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - планета здорова.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!**