



## Пресс – релиз классных часов «Здоровое питание – это важно»

### Компоненты здорового образа

#### ЖИЗНИ



«Моё любимое место в школе-наша школьная столовая, которая с удовольствием принимает всех школьников и учителей. Первоклассник и директор, Старшеклассник и завхоз, Классный наш руководитель – Все говорят: «Обед хорош!»

*Ученица 6 класса*

Выбор классных часов актуален. Регулярное и правильное питание – одно из условий развития организма человека. Мозг школьников, особенно во время учёбы, нуждается в достаточном количестве питательных веществ, которые играют важную роль в успешной школьной жизни.

Народная мудрость гласит «Пустое брюхо к ученью глухо». Но самое главное, чтобы это питание было здоровым, так как здоровое питание – одно из основных компонентов здорового образа жизни.

Во время классных часов, которые проходили в игровой занимательной форме, игра «Угадайка», игра «Вредно-полезно», «Ах, картошка, объеденье» и другие) ученики познакомились с правилами рационального питания, узнали о свойствах различных продуктов, научились соблюдать режим питания и правила гигиены. На данные мероприятия приглашали нашего школьного фельдшера Гунькину Э.С. В ходе общения, учащиеся смогли ответить на поставленные вопросы: Что значит правильно питаться? Какие продукты полезны, а какие вредны? В чём заключается принципы здорового питания?

Полученные знания помогут ребятам ориентироваться в ассортименте продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные, правильно оценивать и составлять свой режим питания.

Для старшеклассников также проводился конкурс «Вопрос-ответ», ребята с большим удовольствием приняли активное участие.

Ученикам начальных и старших классов было предложено пройти анкету с родителями «Организация питания». По итогам опроса, выявлены следующие ответы:

1. Удовлетворяет ли вас система организации питания в школе?

Да-131 чел.

Нет-6 чел.

Затрудняюсь ответить-21 чел.

2. Удовлетворяет ли вас санитарное состояние школьной столовой?

Да-135 чел.

Нет-6 чел.

Затрудняюсь ответить -17 чел.

3. Питаетесь ли вы в школьной столовой?

Да-147 чел.

Нет-11 чел.

3.1. Если нет, то по какой причине?

не нравится- 2 чел.

не успеваете-0 чел.

4. В школе получаете:

Горячий завтрак-0 чел.

Горячий обед (с первым блюдом)-125 чел.

2-разовое горячие питание-33 чел.

5. Наедаетесь ли вы в школе?

Да-108 чел.

Иногда-32 чел.

Нет-18 чел.

6. Хватает ли продолжительность перемены для того, чтобы поесть в школе?

Да-143 чел.

Нет-15 чел.

7. Нравится питаться в школьной столовой?

Да-121 чел.

Нет-14 чел.

Не всегда-23

7.1. Если не нравится, то почему?

Невкусно готовят-1 чел.

Однообразное питание- 1 чел.

Готовят нелюбимую еду- 12 чел.

Остывшая еда – 0 чел.

Маленькие порции – 0 чел.

иное – 0 чел.

8. Посещаете ли группу продлённого дня?

Да-0 чел.

Нет – 158 чел.

8.1. Если да, то получаете ли вы полдник в школе или приносят из дома?

Получают полдник в школе-0 чел.

Приносят из дома- 0 чел.

9. Устраивает меню в школьной столовой?

Да-91 чел.

Нет-19 чел.

Иногда-48 чел.

10. Считаете ли питание в школе здоровым и полноценным?

Да-133 чел.

Нет-25 чел.

11. Ваше предложение по изменению меню:

«Добавить свежие овощи».

«Никаких изменений».

«Добавить более полезную пищу».

«Разнообразить меню, добавить новые блюда».

«Многие ребята считаю, что менять в столовой ничего не надо».

12. Ваши предложения по улучшению питания в школе:

«Увеличить перемены».

«Добавить другие разновидности блюд».

«Сделать бесплатное питание для всех учащихся».

Хотелось бы закончить пресс-релиз цитатой родительницы ученицы 1 класса:

«Я довольна тем, как организовано питание в школе, ребенок всегда сытый, с хорошим настроением. Доброжелательное отношение к детям со стороны работников школы и пищеблока. Здоровое питание-здоровый ребёнок».

