

## ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Питание является важнейшим процессом в жизни человека, обеспечивает необходимые условия для функционирования всех органов и систем, гармоничного развития и роста. Поэтому мысль о том, что человек есть то, что он ест, действительно справедлива. Так, со здоровой пищей человек может обеспечить себе гармоничный рост и развитие, с нездоровой - нарушение развития и болезни.

В нашей школе в течение сентября 2022 года был проведён цикл бесед по теме «Принципы здорового питания». Беседы были проведены в 3-Б, 3-В, 4-Б и 5-А классах. Ребята ознакомились с основными правилами здорового и рационального питания, рассмотрели варианты правильного меню на каждый день. Узнали, в каких продуктах «живут» витамины.

Также в течение месяца была организована работа по прохождению обучения по санитарно-просветительской программе «Основы здорового питания» для школьников» на сайте Новосибирского НИИ гигиены (<http://www.niig.su/>), где можно получить не только новые знания, но и сертификат, подтверждающий это. По итогам обучения общее количество участников санитарно-просветительской программы «Основы здорового питания» от образовательной организации составило 106 человек (53 взрослых и 53 ребёнка).

