

## Пост-релиз по уроку здоровья «Рациональное питание школьников»

Организация правильного питания детей является одной из актуальных задач, стоящих перед современной школой. Сбалансированный рацион питания – это залог здоровья и работоспособности любого школьника. День современного школьника насыщен не только учебными занятиями. Большинство детей занимаются в спортивных секциях, участвуют в дополнительном образовательном процессе, посещают кружки. Чтобы работоспособность и здоровье ребенка не ухудшались, нужно правильно подобрать питание, чтобы восполнить энергию, насытить организм необходимым количеством нутриентов (белков, жиров и углеводов), обеспечить витаминами, микро и макро элементами. При составлении рациона питания для ребенка важно соблюдать такие правила: сбалансированность, регулярность, польза.

Идеальный вариант - приучить ребенка к полезной пище с раннего возраста. Ведь здоровое питание - это залог сохранения здоровья ребенка и полноценного его развития.

Разговор о правильном питании – одна из самых популярных тем уроков здоровья в образовательных организациях Новосибирской области. 13 февраля 2023 года в рамках недели популяризации потребления овощей и фруктов (13-19 февраля) такой урок прошел для учащихся 2 класса МБОУ города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 77».

В игровой форме ребята получили знания о том, какие продукты полезны для детского организма, а от каких лучше воздерживаться, узнали почему рекомендуется употреблять каждый день 5 порций овощей и фруктов, посмотрели видеоролик по здоровому питанию «Приключения Тани и Вани в стране продуктов», разобрали продуктовую корзину и высказали своё мнение, на что необходимо обращать внимание при покупке продуктов в магазине.

А чтобы знания дольше сохранились, в конце урока все участники получили информационные материалы о здоровом питании и по большому зеленому яблоку.

