

# Классные часы «Основы здорового питания»



В рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», и в целях повышения уровня информированности о принципах здорового питания

**С 12 по 18 октября в гимназии прошли классные часы «Основы здорового питания».**

Важнейший период жизни человека – школьный возраст, пора от 7 до 17(18) лет, время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития.

Не для кого ни секрет, что в сохранении и поддержании здоровья человека ведущая роль принадлежит здоровому образу жизни.

Если взять сумму факторов, влияющих на образ жизни, то питание составляет 50%.

Проблемы с организацией питания характерны для большинства школьников. Ребенок в этом возрасте становится более самостоятельным, в том числе при выборе пищи, ослабевает родительский контроль за питанием, растет роль окружающей среды в формировании вкусовых предпочтений (фактора рекламы, примера сверстников и пр.). Здоровое питание школьника предусматривает профилактику патологических пищевых привычек (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов, предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира (колбасные изделия и сосиски, бутерброды), продолжительные перерывы между основными приемами пищи.

Здоровое питание направлено на снижение рисков формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела.

**Здоровое питание** — питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах здорового питания, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений.

Принципами здорового питания являются основные правила и положения, способствующие укреплению здоровья человека и будущих поколений, снижению риска развития заболеваний.

**Эти и другие вопросы обсуждались на классных часах.**

Классный час во 1а классе  
**«Питайтесь правильно!»,**  
классный руководитель Шевчук Ольга Николаевна



Классный час во 1б классе  
**«Здоровое питание»,** классный руководитель  
Бирюкова Любовь Сергеевна





Классный час во 2в классе  
**«Будь здоров!»,**  
классный руководитель  
Луцык Оксана Владимировна





Классный час в 3а классе  
**«Правила питания»**,  
классный руководитель  
Бирюкова Любовь Сергеевна



Классный час в 4а классе  
**«Как правильно питаться»**,  
классный руководитель  
Голубева Людмила Владимировна





Классный час в 4в классе  
**«Мой режим питания»**,  
классный руководитель  
Казбулатова Карина Рустамовна



Классный час в 5б классе  
**«ЗОЖ и питание»**,  
классный руководитель **Боброва Алена Анатольевна**



Классный час в 5г классе  
**«Правильное питание – основа ЗОЖ»**,  
классный руководитель **Рябова Екатерина Васильевна**





Классный час в 6б классе

**«ЗОЖ»,**

классный руководитель **Исламова Светлана Шаукатовна**



Классный час в 9а классе

**«Режим питания»,**

классный руководитель **Менлакаева Акбике Зиявна**

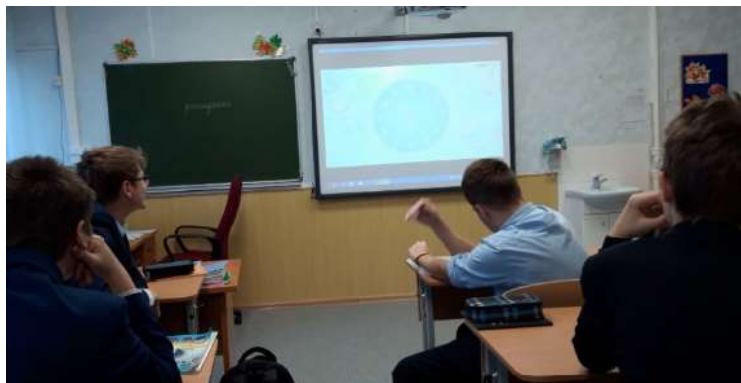
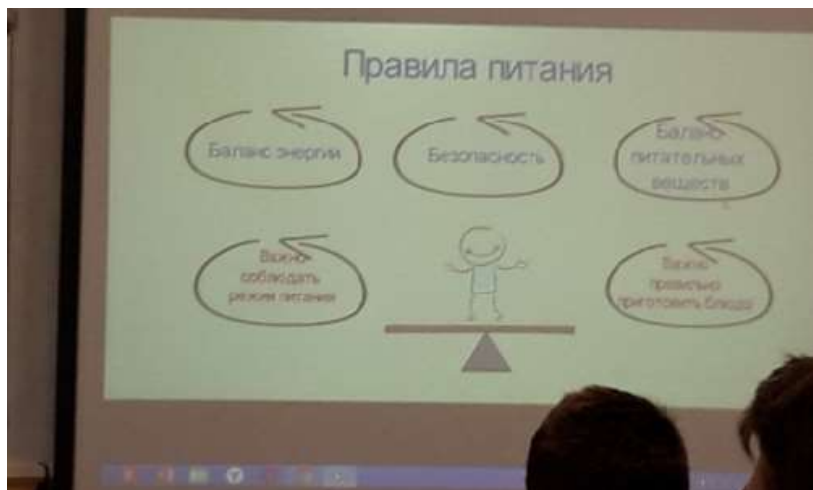




Классный час в 8б классе  
**«Питание – залог здоровья»**,  
классный руководитель  
Форысь Юрий Юрьевич



Классный час в 9б классе  
**«Баланс энергии»**,  
классный руководитель **Николаева Венера Сергеевна**





Классный час в 9г классе  
**«Урок здоровья»,**  
классный руководитель  
Новикова Юлия Евгеньевна



Классный час в 11а классе  
**«Правильное питание»**,  
классный руководитель  
**Шарифьянова Сагара Владимировна**



**Социальный педагог по здоровьесбережению Луцык О.В.**