

«Здоровое питание – здоровая нация»

"Организация рационального питания детей во время пребывания в образовательном учреждении является одним из ключевых факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения", - уверены педагоги МБОУ Михайловской СОШ.

Качественно организовать работу по питанию детей – значит заложить навыки здорового образа жизни, способствовать профилактике заболеваемости, воспитывать здоровое поколение.

Классные руководители 1-11 классов провели с обучающимися профилактические беседы и классные часы о правильном питании школьника, рассказали о том, какие правила личной гигиены необходимо соблюдать до и во время приема пищи.

В питании школьника все должно быть в меру. Пища должна быть разнообразной, еда теплой. Пищу надо тщательно пережевывать, употреблять овощи и фрукты, принимать пищу не менее 3-4 раз в день. Не есть перед сном. Не употреблять копченую, жаренную и острую пищу, а также в сухомятку. Меньше есть сладостей, не перекусывать чипсами и сухариками. Обязательно в школе принимать горячий обед. Дети, получающие горячее питание в школе, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

Правильное питание для школьника – это мощный фундамент для развития гармоничной и здоровой личности. Дети должны усвоить что полезно, а что не полезно.

Питайтесь правильно, и это будет первым шагом к здоровью без лекарств!