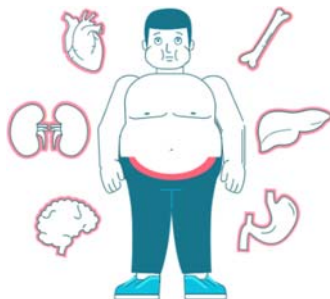


«Поговорим о здоровом и правильном питании»



По данным Научного центра здоровья детей РАМН, даже среди дошкольников здоровыми являются всего 20% детей.

Во многом проблемы детского здоровья связаны с неправильным питанием, отсутствием культуры питания и плохой осведомленностью о правильном питании среди детей и родителей, и это приводит к росту числа детей с избыточным весом и ожирением.

Ситуация усугубляется современными реалиями жизни среднестатистической семьи:

1. Дети стали крайне малоактивны: гаджеты и онлайн - игры пришли на смену дворовым играм – футболу и «казакам-разбойникам».
2. В школе дети проводят 20-25 часов в неделю, еще до 5-10 часов в неделю – в кружках, секциях и на дополнительных занятиях.
3. У родителей практически нет возможности контролировать питание ребёнка вне дома.
3. Но и у самих взрослых не всегда есть время после длинного рабочего дня приготовить правильный ужин, поэтому вся семья зачастую питается готовой едой или полуфабрикатами, «перекусывая на бегу» шоколадом, булочками и снеками.



Согласно данным РАМН, основная причина детского ожирения – падение культуры питания в обществе и низкая физическая активность.

С целью предупреждения заболеваний, вызванных неправильным питанием у детей, воспитания у обучающихся устойчивой мотивации, направленной на сохранение здоровья и ведения здорового образа жизни,

формирования правильных пищевых привычек, потребности нести личную ответственность за состояние своего здоровья, в КГООАУ «Центр образования «Эврика» с младшими школьниками (в 1 классе) еженедельно проводятся занятия по подгруппам по программе: «Поговорим о здоровом и правильном питании».

Во время занятий ребятам представлена возможность поговорить друг с другом, с педагогом на разные темы: о спорте, о гигиене, о необходимости соблюдения режима дня.

На занятиях каждому ребёнку выдаётся красочно иллюстрированная рабочая тетрадь, в которой он может выполнить различные задания, а затем обсудить с педагогом и ребятами свою точку зрения.

Во время просмотра видеоматериала в занимательной форме, школьники учатся подразделять пользу и вред продуктов питания, напитков и осуществлять правильный выбор в дальнейшем при посещении продуктовых магазинов с целью проявления заботы о своём здоровье и о здоровье своей семьи.

У ребят огромное желание узнавать новое и следовать правильным привычкам, которые прививаются на наших занятиях.

Уважаемые родители,
предлагаем Вам пройти Онлайн-курс для родителей
«Здоровое питание от А до Я», который поможет разобраться в вопросах
правильного питания и сформировать здоровые привычки у ребёнка.
Ссылка на сайт: [@zdorovoe_menu](#)

Желаем здоровья и благополучия Вам и Вашим детям!

С Уважением, социальный педагог, Алексейчук Л.В.