

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 233
с углубленным изучением иностранных языков
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга**

Исх № 176 от 27.02.2024

**Отчет о проведенных мероприятиях в рамках Плана по пропаганде и формированию
культуры здорового питания в школе 2023-2024 у.г. 27 февраля 2024 г.**



Социальный педагог Комасова Е.Н. провела для учеников 3-х классов интересную беседу «Сладкое детям нельзя сладкое-правда или миф?». Елена Николаевна рассказала о том, что в сладостях и сахаре нет пользы для здоровья детей и взрослых. Наибольшую опасность несет несбалансированное питание с обилием сладкого, когда растущий организм недополучает нужных веществ, питаясь быстрыми углеводами и простыми сахарами. Сахар, сладости, сладкая выпечка и газировка — источники быстрых углеводов и простых сахаров, которые провоцируют скачки инсулина, давая быстрый, но непродолжительный заряд энергии. Съедая шоколадку, человек ощущает прилив сил, но спустя некоторое время у него появляется сильная усталость, раздражительность, слабость, чувство голода или желание вздремнуть. Чтобы снизить негативное влияние сладостей на рост и развитие человека, рекомендуем заменить искусственный сахар натуральным. Природные сахара есть в ягодах, фруктах, некоторых овощах — это тоже сладости, но более полезные, богатые витаминами и антиоксидантами.

