

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

Исх № 192 от 13.03.2024

**Отчет № 7 о проведенных мероприятиях в рамках Плана по пропаганде и
формированию культуры здорового питания в школе 2023-2024 у.г. 13 марта 2024 г.**

Лидер акции «Здоровое питание в школе и дома» Федерального проекта «Мир возможностей» движения «Сделаем вместе» Дарья Кравченко из 9-в класса под руководством педагога –наставника Комасовой Елены Николаевны провела для учеников 3г интересную беседу «Здоровая тарелка».

Дарья рассказала о том, что важнейший период жизни человека – школьный возраст от 7 до 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 питанию. И принцип «Здоровая тарелка» помогает ежедневно получать разнообразное и полезное питание школьнику. В чём особенность этого принципа? Все просто, мы тарелку делим условно на 4 части: одну часть заполняем белковым блюдом, вторую часть заполняем гарниром (крупы, картофель, макароны), а третью и четвёртую часть – местом для овощей и фруктов.

Целью данного занятия было воспитать у ребят культуру питания и сформировать представление о важности и пользе правильного питания и соблюдения правил.





Правило «Тарелки»

ГЦМП ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

На тарелке $\frac{1}{4}$ — белки
(мясо, рыба, птица),
 $\frac{1}{4}$ — зерновые
 $\frac{1}{2}$ — овощи,
порция не должна превышать
размера своей ладони.

