

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

№ 112\1 от 09.12.2025

**Отчет № 4 о проведенных мероприятиях в рамках Плана по пропаганде и  
формированию культуры здорового питания в школе 2025-2026 у.г.**

Социальный педагог Комасова Е.Н. рассказала ребятам 7-х классов о влиянии правильного питания на успеваемость. Ученые доказали, что дети, которые получают сбалансированный рацион, лучше справляются с учебными нагрузками.

Завтрак, богатый сложными углеводами и белками, помогает активизировать мозговую деятельность. Пропуск завтрака приводит к снижению внимания, раздражительности и ухудшению памяти.

Дети, у которых в рационе есть свежие овощи и фрукты, цельнозерновые продукты и достаточное количество жидкости, реже жалуются на усталость и сонливость на уроках.

