

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

№ 146 от 02.02.2026

**Отчет № 5 о проведенных мероприятиях в рамках Плана по пропаганде и
формированию культуры здорового питания в школе 2025-2026 у.г.**

Социальный педагог Комасова Е.Н. провела беседу о сбалансированном питании восьмиклассников. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов является залогом здорового образа жизни:

Белки- строительный материал для мышц и органов (мясо, рыба, бобовые, яйца).

Жиры -источник энергии и здоровья нервной системы (растительные масла, орехи, семена).

Углеводы -основное топливо для организма (цельнозерновые продукты, овощи, фрукты).

Полезные продукты для школьников: молочные продукты, цельнозерновой хлеб, овощи и фрукты, нежирное мясо и рыба, орехи, ягоды. Сезонные продукты — важный источник витаминов и микроэлементов.

