

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

Исх. №14. от 25.09.2026

**Отчет № 1 о проведенных мероприятиях в рамках Плана по пропаганде и
формированию культуры здорового питания в школе 2026-2027 у.г.**

В 6 «Г» классе прошел важный разговор о правилах здорового питания. В рамках воспитательной работы социальный педагог Комасова Е.Н. провела с ребятами беседу, посвященную культуре питания и здоровому образу жизни. Шестиклассники вместе со специалистом обсудили, из чего складывается правильный рацион и какие привычки важно формировать с детства. В ходе встречи ребята выделили самые главные правила, которые помогают сохранять здоровье и энергию:

1. Соблюдать режим питания. Важно есть в одно и то же время, чтобы организм работал как часы.
2. Не перекусывать на ходу. Ребята обсудили, почему вредно «сбегать за едой» и есть всухомятку в неположенных местах.
3. Следовать принципам здорового питания. Поговорили о пользе витаминов, необходимости горячих блюд и вреде фастфуда.
4. Воспитывать правильные привычки. Школьники пришли к выводу, что культура еды - это часть общей культуры человека.
5. Мыть руки перед едой. Это золотое правило гигиены, которое должен помнить каждый.
6. Питаться каждый день в школьной столовой. Ребята отметили важность организованного горячего питания в учебном заведении.
7. Сделать свой рацион разнообразным. Еда должна быть не только полезной, но и вкусной, включать разные продукты.

Разговор получился живым и полезным. Теперь ученики 6 «Г» знают, что правильное питание - это не диета, а образ жизни, который помогает хорошо учиться и отлично себя чувствовать! Будьте здоровы и питайтесь правильно!

