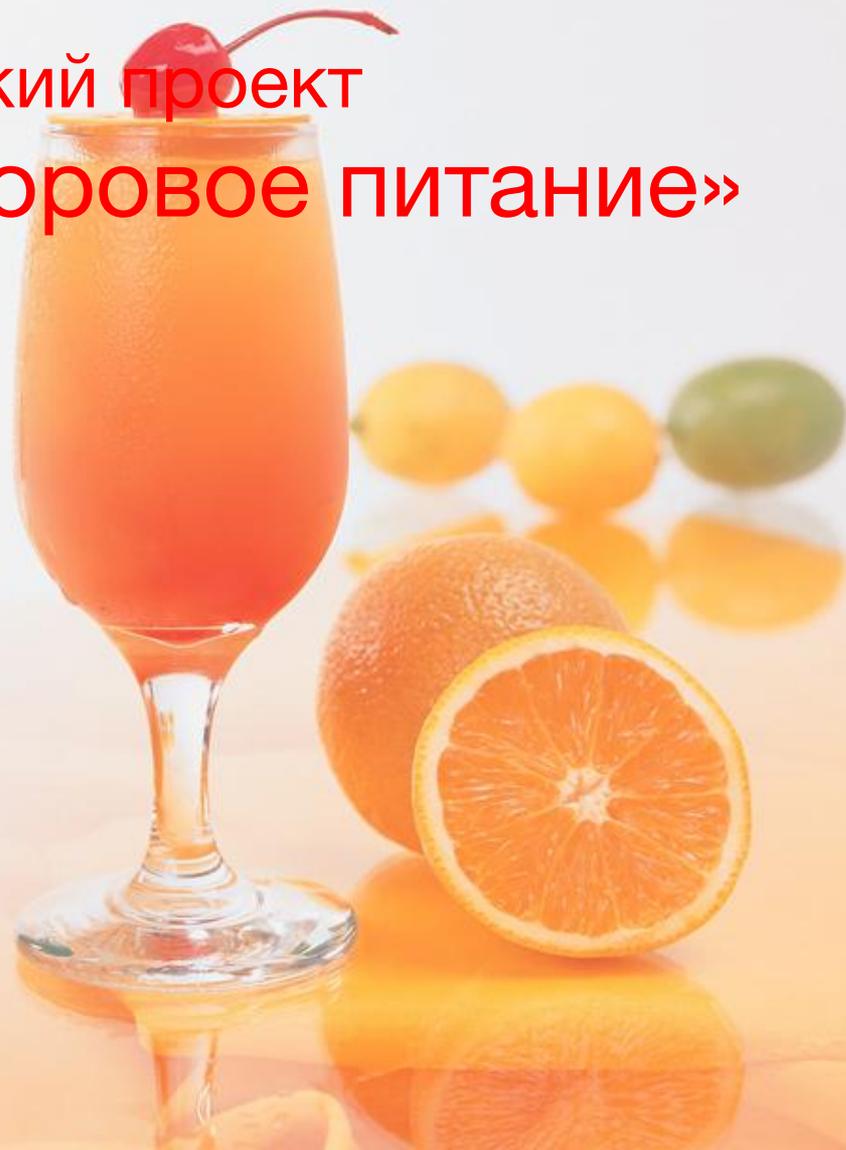
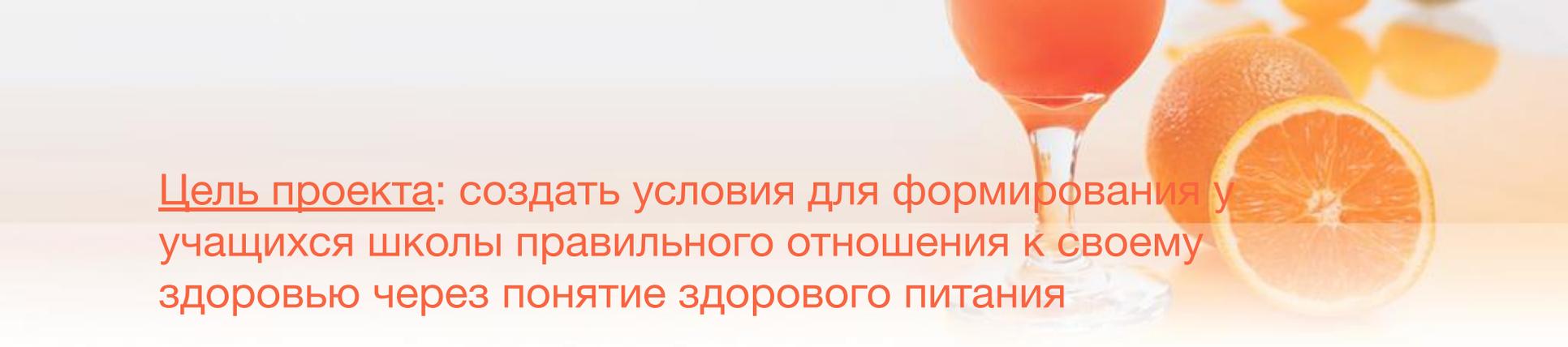


II областной фестиваль-конкурс волонтерских проектов
«Здоровое питание»

Волонтерский проект
«Наш выбор – здоровое питание»

Карагайская СОШ, филиал
МАОУ Дубровинская СОШ,
Группа «Юный волонтер».
Руководитель Абусагитова Равия
Равильевна, учитель химии, педагог
организатор





Цель проекта: создать условия для формирования у учащихся школы правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания

Задачи:

1. Подготовить информационные материалы о здоровом питании
2. Провести мероприятия
3. Формировать у школьников интерес и готовность к соблюдению правил здорового питания через познавательные, занимательные мероприятия.

Участники проекта:

- Учащиеся школы
- Дошкольная группа детей
- Родители, население села

Направления работы:

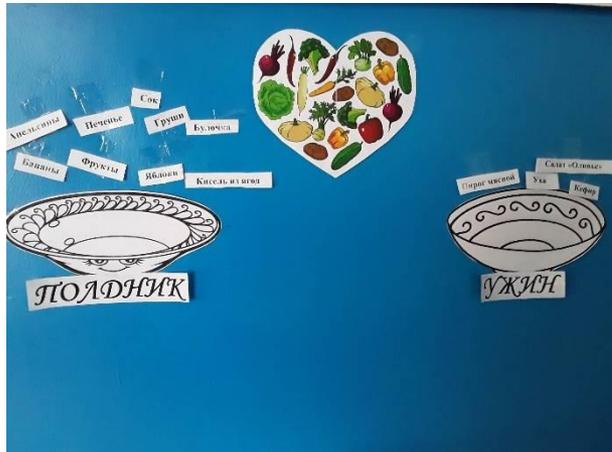
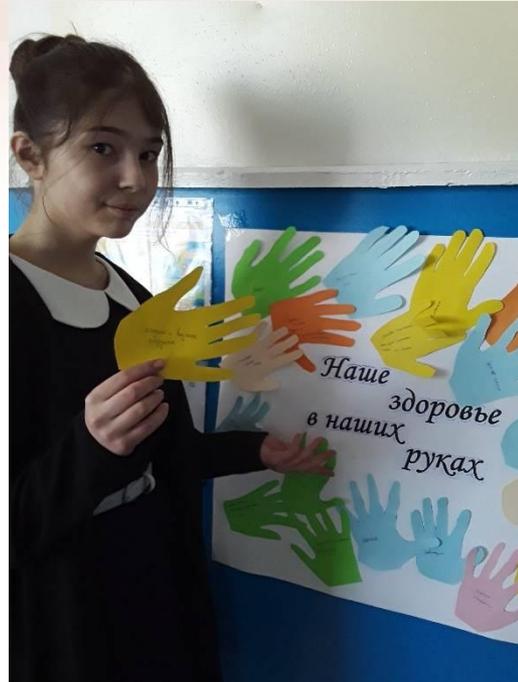
Просветительское:

- акции для 6-11 классов «Чистая тарелка», «Здоровое меню», «Наше здоровье в наших руках»,
- акция для населения «Корзина здорового питания»,
 - игра для дошколят «Полезное и вредное», «Поварята»
- игра для начального звена «Веселый и грустный зубик», «Угадай»
- онлайн – викторина «Знаете ли вы»
- урок здорового питания, 6 класс
- конкурс «Ребусы», 7 класс
- Конкурс пословиц «Когда я ем, я глух и нем», 8 класс
- «Заглянем в холодильник» для 9, 10 классов
- Информационный стенд «Еда для интеллекта и иммунитета»

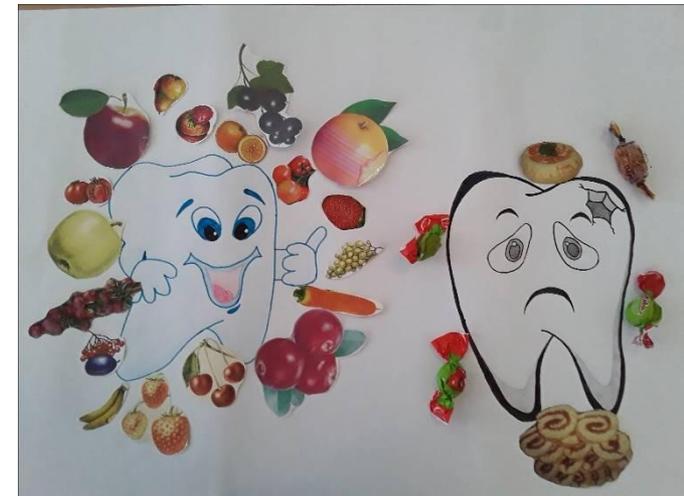
Мотивационное: вовлечение учащихся и их родителей к обучению по санитарно-просветительской программе «Основы здорового питания для школьников». Отв. классные руководители

Диагностическое - анкетирование учащихся «Соблюдаете ли Вы принципы здорового образа жизни?»

Акции для учащихся 6-11 классов



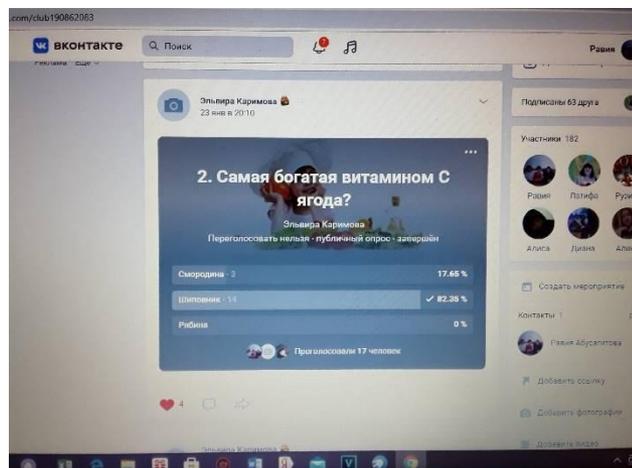
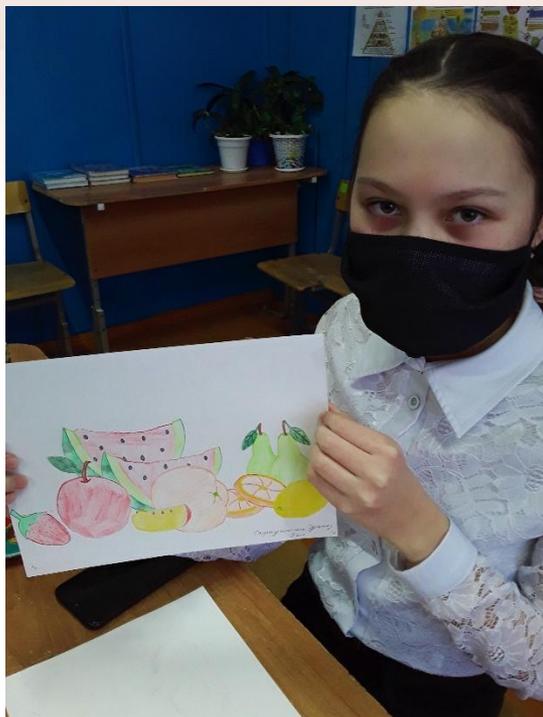
Игры для учащихся 1-4 классов



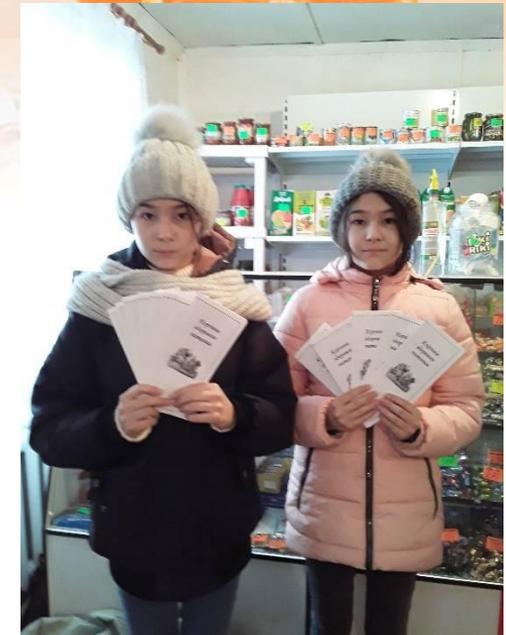
Игры для дошкольников



Конкурсы



Акция для покупателей «Корзинка здорового питания». Распространено 25 буклетов, изготовленных волонтерской группой



Не рекомендуется покупать продукты:

- если повреждена потребительская упаковка;
- информация на упаковке не поддается прочтению;
- невозможно определить срок годности продукта;
- если скоропортящиеся продукты хранятся вне холодильного оборудования;
- температура хранения продуктов отличается от температуры, указанной изготовителем на этикетке.

Что делать с некачественными продуктами и как защитить права потребителей?

- Покупатель, которому продали товар ненадлежащего качества, вправе по своему выбору потребовать от продавца:
- замены на товар аналогичной марки (модели, артикула);
 - замены на такой же товар другой марки с соответствующим перерасчетом покупной цены;
 - соразмерного уменьшения покупной цены

И помните, что при возврате уплаченных за некачественный товар денег, продавец не имеет права удерживать с вас сумму, на которую снижались стоимость товара из-за потери им товарного вида и других подобных обстоятельств.

- Не забудьте обязательно сохранять чеки, они помогут вам помочь вернуть товар в случае чего.



Ещё советы:

- Крупы лучше покупать в цельном виде, не молотые
- Овощи и фрукты лучше выбирать не импортные
- Мясо и мясопродукты лучше выбирать отечественного производителя, лучше у проверенного.
- Выбирая молочные продукты нужно смотреть на состав. Упоминание о растительном жире говорит о присутствии дешевого пальмового масла в продукте.
- Если в составе любого десерта есть такие пищевые добавки, как моноовая, уксусная кислота, пектин, агар-агар, желатин, камедь рожкового дерева, бета-каротин, то они будут абсолютно безвредны, а порою даже полезны. Что нельзя сказать об искусственных красителях, стабилизаторах и консервантах.

(<https://www.jvlife.ru/articles/521-uchinaysu-vybirat-pravilnye-produkty>)

Здоровья, полезных и правильных нам покупок!



Над созданием буклета работала группа «Юной волонтер» - учащиеся Карагайской СОШ, филиал МАOU Дубровинская СОШ Вагайского района Тюменской области

Январь, 2021г.

**Корзина
здорового
питания**



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Полученные результаты

- ❑ В проекте приняло участие: 55 учащихся школы, 12 дошкольников, 25 родителей, 6 педагогов
- ❑ Проведено: 12 мероприятий для учащихся, 2 – для родителей, 1 – для посетителей магазина
- ❑ В обучении «Основы здорового питания для школьников» приняло участие 89% учащихся, 63% родителей, 77% педагогов
- ❑ Итог проекта – видеоролик «Наш выбор – здоровое питание»



**Благодарим
за внимание!**