



Фахівці Звенигородського районного відділу Черкаського обласного центру контролю та профілактики хвороб користуються будь-якою нагодою для поширення знань щодо здорового харчування серед учнів та працівників закладів освіти. Тому провели інформаційний захід зі школярами та вчителями у Звенигородському ліцеї №1.

Зустріч відбулася з метою профілактики неінфекційних захворювань у молодого

покоління та в межах реалізації обласної програми «Реформування системи шкільного харчування на період до 2029 року». А тому наші спеціалісти допомагали школярам освоювати навички правильного харчування, пояснювали, як вибирати корисні для здоров'я продукти, та акцентували увагу на шкоді від екстрапродуктів (тих, що містять цукру, солі та жирів понад міру).

Зокрема, розповіли, що таке здорове харчування, про його основні принципи, про те, яким повинен бути раціон та як зробити його збалансованим і повноцінним. Адже достатня кількість поживних речовин і правильна культура споживання їжі не лише вберігають дитину від численних хвороб, а й роблять її бадьорішою та уважнішою. Харчування має бути не тільки корисним, але й смачним і різноманітним – задля цього в Україні розгорнуто реформу системи шкільного харчування.

Крім того, наголосили, що здорове та збалансоване харчування дітей і підлітків, разом із регулярною фізичною активністю, забезпечують не лише здоров'я школярів, але й безпосередньо впливають на успішність.

Прагнемо, щоб школярі освоїли навички правильного харчування та вміли вибирати корисні продукти при наповненні «тарілки здорового харчування», тож такі заходи будуть проводитися і надалі у загальноосвітніх навчальних закладах міст та районів області.