



Лікарка із загальної гігієни Людмила Садко та фельдшерка санітарна Катерина Сивак Тальнівського відділення Черкаського обласного центру контролю та профілактики хвороб провели захід із підвищення обізнаності школярів та педагогічних працівників про принципи організації здорового харчування.

19 лютого фахівчині Центру з моніторинговим візитом відвідали Тальнівський НВК «ЗОШ I-III ст. №1-гімназія». В сучасних умовах питання про здорове харчування школярів є особливо актуальним, адже це – найважливіша запорука здорового розвитку зростаючого організму дитини. Тож під час зустрічі спільно з педагогічним колективом проводили профілактично-роз'яснювальну роботу про вплив харчування на здоров'я

дітей.

Також комунікували про важливість впровадження принципів організації здорового раціону та про формування культури здорового способу життя. Тож під час заходу презентували інформаційні матеріали про «тарілку здорового харчування» для учнів 5-х класів. А ще провели бесіду «Здорове харчування – запорука здоров'я».



Людмила Садко наголосила, що одна з головних вимог до харчування школярів – його оптимальність і збалансованість. Тому при організації харчування необхідно обов'язково

враховувати потреби організму, пов'язані з його розвитком, зі зміною умов зовнішнього середовища та з підвищеним фізичним або емоційним навантаженням. Отже, щоб сформувані у школярів здорові харчові звички, фахівчині акцентували увагу учнів на таких рекомендаціях:

- не пропускайте сніданок;
- замість солодощів обирайте фрукти і овочі;
- споживайте достатньо негазованої питної води;
- обирайте корисні перекуси – насіння, горішки;
- більше рухайтесь і займайтесь різними фізичними активностями;
- обирайте продукти, орієнтуючись на «тарілку здорового харчування» українця!