



Из реализации грантового проекта «Здоровое поколение»

С сентября по декабрь в нашей школе ученица 9 класса Савицкас Мария реализовывала грантовый проект «Здоровое поколение». Один из разговоров проекта был посвящен очень интересной теме «Индекс массы тела: зачем он нужен и как его рассчитать?»

Индекс массы тела (ИМТ) — это простой и полезный инструмент, который помогает оценить соотношение веса и роста человека. Он широко используется в медицине и фитнесе для определения, находится ли человек в пределах здорового веса, имеет избыточный вес или страдает от ожирения.

В рамках реализации муниципального гранта, проекта «Здоровое поколение» об ИМТ своим сверстникам рассказала Мария Савицкас.

🤔 Зачем нужен индекс массы тела?

1. Оценка здоровья: ИМТ помогает выявить потенциальные риски для здоровья, связанные с избыточным или недостаточным весом. Люди с высоким ИМТ могут быть подвержены различным заболеваниям, таким как диабет, сердечно-сосудистые болезни и другие.
 2. Контроль за весом: Регулярное измерение ИМТ может помочь вам отслеживать изменения в вашем теле и принимать меры, если ваш вес выходит за пределы нормы.
 3. Планирование диеты и тренировок: Зная свой ИМТ, вы можете лучше понимать, как ваш вес соотносится с вашим ростом и строением тела. Это поможет вам составить более эффективный план питания и физических нагрузок.
- 24 октября ребята приняли участие в Дне здоровья, определили свой ИМТ, проанализировали результаты и приняли участие в анкетировании.



А 21 ноября состоялся мастер-класс на тему «Полезные перекусы для школьника»

Старшеклассники МБОУ «Прохладенская ООШ» узнали, чем перекусить на перемене, чтобы было полезно, питательно и вкусно.

В современном мире развитие школьников напрямую зависит не только от качества образования, но и от правильного питания. Особенно значимы здоровые перекусы, которые помогают поддерживать концентрацию внимания и обеспечивают необходимую энергию в течение активного учебного дня.

Среди школьников нередко выявляются дефициты витаминов группы В, Е, а также полезных жиров и минералов. Эти недостатки могут негативно отразиться на умственных способностях и общем самочувствии детей. В сравнении с традиционными перекусами из сладостей или чипсов, орехи и сухофрукты предлагают ценный набор микро- и макронутриентов, способствующих поддержанию энергии и умственной активности на протяжении всего учебного дня.

Питательные характеристики популярных орехов — грецких, фундука и миндаля — и сухофруктов, таких как курага, изюм и финики, подтверждают их ценность в рационе школьников. Орехи богаты белками, полезными жирами и витаминами, включая витамин Е и магний, которые отвечают за защиту клеток мозга и улучшение памяти. Сухофрукты, в свою очередь, являются натуральным источником легкоусвояемых углеводов и клетчатки, что помогает поддерживать устойчивый уровень сахара в крови и хорошее пищеварение. Такой сбалансированный набор нутриентов продляет чувство сытости и стимулирует работоспособность мозга.

Ребята научились собирать правильный и полезный перекус из орехов и сухофруктов.



17.12.2025 года комиссия в составе Якушевой К.С. – председателя комиссии, Крючковой А.А — директоре школы, Касенцевой Т.В.Савицкас А.С. – заместителей директора по УВР, Шароватовой К.П. - представителя родительского комитета 1 класса оценили организацию питания в школе, составили оценочный лист. Также родительский контроль был осуществлён родителями обучающихся 5,7,8 классов.



Важно! На стенде в столовой и на стенде с информацией у кабинета директора находятся штрихкоды. С их помощью вы можете принять участие в оценке питания в нашей школе! Будьте здоровы, питайтесь правильно!

С целью изучения организации школьного питания 16 декабря 2025 г. в 5 классе было проведено анкетирование. Опрос обучающихся (12 человек) показал следующие результаты:

1. Удовлетворяет ли вас система организации питания в школе?

Да – 11

Нет – 0

Затрудняюсь ответить – 1

2. Удовлетворяет ли вас санитарное состояние школьной столовой?

Да – 12

Нет – 0

Затрудняюсь ответить – 0

3. Питаетесь ли вы в школьной столовой?

Да – 12

Нет – 0

3.1 Если нет, то по какой причине?

Не нравится – 0

Не успеваете – 0

Питаетесь дома - 0

4. В школе вы получаете:

Горячий завтрак – 0

Горячий обед (с первым блюдом) – 10

Горячий обед – 0

2-разовое питание – 2

5. Наедаетесь ли вы в школе?

Да – 12

Иногда – 0

Нет – 0

6. Хватает ли продолжительности перемены для того, чтобы поесть в школе?

Да – 12

Нет – 0

7. Нравится ли питание в школьной столовой?

Да – 12

Нет – 0

Не всегда – 0

7.1. Если не нравится, то почему?

Невкусно готовят – 0

Однообразное питание – 0

Готовят нелюбимую пищу – 3

Остывшая еда – 0

Маленькие порции – 0

Иное – 1

8. Устраивает ли меню школьной столовой?

Да – 10

Нет – 0

Иногда – 2

9. Считаете ли питание в школе здоровым и полноценным?

Да – 11

Нет – 1

10. Ваши предложения по изменению меню:

Не поступило.

11. Ваши предложения по улучшению питания в школе:

Не поступило.