Привычка есть полезные продукты, насыщенные необходимыми витаминами, минералами и микроэлементами, формируется у ребенка не только в семье. Меню для школьных обедов и завтраков формируется с учетом возрастных потребностей детей, сбалансированного содержания овощей и фруктов, молочных продуктов, рыбы и мяса. Для повышения уровня информированности общества о том, насколько еда, которую подают в образовательных учреждениях, влияет на здоровье и умственное развитие детей, был учрежден праздник. Ежегодно во второй четверг марта отмечается Международный день школьного питания.

В этом году праздник отмечается 9 марта. В этот день в школе прошли классные часы 6-х классах о правилах здорового питания. Этот день с 2010 года пропагандирует здоровое питание для всех детей во всем мире и был учрежден с целью повышения уровня информированности общества о том, насколько питание в школе влияет на здоровье и умственное развитие детей. Дело в том, что дети и подростки, которые едят здоровые школьные обеды на 34% лучше запоминают информацию в классе.

Полноценное и сбалансированное питание способствует повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, профилактике заболеваний.

Питание - это источник энергии, залог здоровья и даже лекарство. При нарушениях в организме может скапливаться лишняя жидкость и возникать отеки. Воспользовавшись одним из эффективных способов можно привести в норму водный баланс.

- снизьте употребление соли, она провоцирует отеки, а также острое, жирное и жареное.
- Добавьте в рацион рыбные блюда, кисломолочную продукцию, лимон, сельдерей, свеклу, кабачок, сок клюквы, петрушку, овес, помидоры, имбирь, огурец, морковь.
- ужинайте за 3 часа до сна.
- поможет кратковременное голодание, например, 1,5 литра нежирного кисломолочного напитка в сутки в разы уменьшит массу тела, устранит отечность. А также свежевыжатый сок тыквы 1–2 дней в неделю.
- Полезна физическая нагрузка: быстрая ходьба; бег; плавание; езда на велосипеде.
- Простые упражнения: березка, велосипед, кошка, подъем парашютиста, ходьба на носках; повороты; наклоны; поднятие ног лёжа.