

Секреты здорового питания

Время проведения: 10-14 март

Участники: учащиеся 1-8 классов.



С 1 по 8 кл были проведены классные часы, где детям было объяснено, что полезно и что вредно; как влияет питание на формирование ребенка. В рамках "Российской недели школьного питания" в 5 и 6 классах прошел классный час на тему "Что такое здоровое питание?"

Ребятам рассказали о правильном и сбалансированном питании.

Еда, пища, питание.... Эти слова мы произносим довольно часто. Что же такое питание?

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

Правильное питание является неременным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности.

А неправильное питание значительно снижает защитные силы организма, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, т. к. ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию.

Также ребятам рассказали о полезных и вредных продуктах, о витаминах и минеральных веществах, о роли воды в жизни человека и о правилах здорового питания.

Вывод: не есть то, что хочется, а питаться тем, что полезно.