

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЧАС "ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА ПРОЦВЕТАНИЯ"

С 18 по 22 сентября 2023 года школьный фельдшер провела с учащимися 1-5 классов информационный час «Здоровое питание- основа процветания». Елена Александровна познакомила ребят с основными правилами питания, рассказала об основных принципах здорового питания, о необходимых человеку питательных веществах и витаминах, о связанных с неправильным пищевым поведением заболеваниях, о правильном режиме приема пищи. После содержательной части мероприятия, ребятам приняли участие в игре «Секреты здорового питания», в ходе которой, должны были угадать загадки, узнать по описанию продукты, выявить полезные напитки, а также попробовать составить полезный рацион питания на день. Затем учащиеся рассмотрели и проанализировали пирамиду здорового питания на каждый день.

В ходе мероприятия были продемонстрированы видеоролики: «Здоровое питание», «15 самых полезных продуктов», «Вредные продукты», «Мифы правильного питания».







