

СПРАВКА

Правильное питание - путь к здоровью!

13 ноября 2024 года в Красногорьевской ООШ №23 для учеников 2,4 класса было проведено мероприятие: "Минутка здорового питания!"

Цель: сформировать у учащихся понятие «здоровое питание», объяснить обучающимся, что такое режим и рацион питания, познакомить с перечнем пищевых веществ, необходимых человеку, а также с калорийностью продуктов.

В самом начале мероприятия учительница ввела учащимся понятие правильного питания для сохранения здоровья, дала рекомендации по ведению здорового образа жизни.

Далее ребята узнали про питательные вещества, которые необходимы организму человека, что такое рациональное питание и как соблюдать правильный рацион. Учащиеся углубили свои знания о правильном питании.

Работая в группах, участникам была предложена игра «Полезное–неполезное».

Дети отгадывали загадки, разгадывали кроссворд, играли в игру «Кто назовет больше продуктов растительного и животного происхождения». Построили пирамиду здорового питания. Попробовали себя в роли поваров. Собирали набор продуктов для приготовления борща и гречневой каши.

Дальше в беседе ребятами была разработана памятка «Золотые правила питания».

Но не только о здоровой и полезной пище был разговор. Была затронута тема о том, что вредит нашему здоровью – это любимые продукты всех школьников: чипсы, сухарики, жевательные резинки и газированные напитки. Ребята пришли к выводу, что очень вредно для здоровья, когда дети отказываются от полноценной еды.

Учащиеся на занятии задавали интересующие их вопросы и получали на них полноценные ответы.

Мероприятие прошло на высоком уровне, и имело положительное воздействие на участников.

М.А.Шабанова

