

## Справка о проведении мероприятия в рамках программы "Здоровое питание".

08.02.2024 г. в 7 – 8 классах был проведен классный час «О вреде фаст-фуда», целью которого было создание условий для формирования правильного отношения к здоровому образу жизни. Задачи данного мероприятия:

1. Воспитывать негативное отношение к вредным продуктам питания;
2. Формировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания;
3. Выбатывать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона;
4. Познакомить ребят с принципами здорового питания на материалах современных исследований.

Ученик, заранее подготовивший информацию о вредных веществах и пищевых добавках (Е), содержащихся в продуктах, рассказал о вреде данных веществ на здоровье.

Поделенные на две группы, ребята изучили состав и наполнение бутерброда «Смайк», выписали пищевые добавки, которые присутствуют в «Смайк» и с помощью Интернет узнали о влиянии этих пищевых добавок на организм человека.

Классный руководитель рассказал ребятам о том, какими продуктами можно заменить фаст-фуд.

Затем ребята поиграли в игру «Распредели продукты» (распределение продуктов на те, которые относятся к здоровой еде и те, которые относятся к фаст-фуду).

В результате ребята сделали вывод о том, что если есть возможность для перекуса заменить фаст-фуд горячими обедами, то лучше это сделать.





