

18.03.2024г. Для учащихся младших классов диетсестра Константинова М.Н. провела пятиминутки «Минутка здорового питания».

Многочисленные научные исследования подтверждают большое влияние питания на наше здоровье. Неправильное питание у многих людей – становится причиной многих болезней, которых можно было бы избежать.

В ходе беседы Мария Николаевна рассказала ребятам о важности правильного питания для поддержания здоровья. Она поделилась с ними полезными советами по выбору продуктов, приготовлению питательных и вкусных блюд, и о том, какие продукты следует употреблять в умеренном количестве. Она подчеркнула, что здоровое питание — это не только забота о своем физическом состоянии, но и о гармонии внутри себя. Она также призвала ребят стараться употреблять больше свежих фруктов, овощей и заниматься спортом.



