

РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ

8 апреля учащиеся 9ф класса провели классный час «Секреты здорового питания»

Питание играет важную роль в течении физиологических процессов организма подростка, повышении его сопротивляемости воздействию болезнетворных факторов.

Сегодня мы говорили о законах правильного питания, важности соблюдения режима питания, о витаминах, минеральных веществах и их значении для здоровья, приняли участие в интерактивной викторине и анкетировании. Ребята делились своими знаниями о том, как надо питаться, чтобы быть и оставаться здоровым, какая пища вкусная и полезная одновременно.



Питание – это необходимая потребность организма и обязательное условие для жизни и здоровья. Но только при правильном, сбалансированном питании можно сохранить молодость, красоту и работоспособность.



Рекомендации школьникам

- В питании все должно быть в меру.
- Пища должна быть разнообразной.
- Еда должна быть теплой.
- Тщательно пережевывать пищу.
- Кушать овощи и фрукты.
- Есть 3-4 раза в день.
- Обязательно в школе покупать горячий обед.
- Не перекусывать чипсами и сухариками.
- Меньше кушать сладостей.



Питайтесь правильно и будьте здоровы!!!