

## Классный час «Здоровое питание - залог здоровья»

В рамках реализации проекта «Школа здорового питания» 19 апреля в Долматовском филиале ГБОУ СОШ пос.Новый Кутулук прошел классный час на тему «Здоровое питание - залог здоровья».

Одной из важнейших задач сегодня является формирование у школьников ответственного отношения к своему здоровью. На классном часе ребята обсуждали главные вопросы:

1. Что такое здоровое питание?
2. Какие продукты являются полезными, а какие вредными?
3. Что необходимо знать школьнику о своем питании?

Далее обучающиеся строили пирамиду продуктов питания, выбирали продукты, которые являются полезными для их организма, а именно, без вкусовых добавок.

Были проведены игры: «Мозговой штурм», отгадывание загадок, кроссворда, «Что нам дарит еда».

В итоге ребята пришли к выводу, что здоровая еда – это здорово, а так же, для организма школьника необходимо горячее питание.

Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровым духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

