

В МОУ «Бутырская ООШ» в рамках реализации проекта «Формирование здорового образа жизни среди населения муниципального района "Город Валуйки и Валуйский район» для обучающихся 1-4 классов прошел лекторий «О вкусной и здоровой пище». Одной из важнейших задач сегодня является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью.

Основные проблемные вопросы, которые обсуждались на мероприятии:

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

Во время проведения мероприятия были заслушаны проекты о вреде "фаст – фудов", выявлены факторы, отрицательно влияющие на организм человека. Ребята рассказали об опытах, проведенных ими по данной теме. Так было выяснено, что картошка – фри, сухарики, чипсы, на протяжении большого времени не изменяют своих вкусовых качеств. Эти же продукты, приготовленные в домашних условиях, являются скоропортящимися, так как в них отсутствуют консерванты. Пища должна быть разнообразной, и, конечно, нужно учитывать возраст, национальные традиции и место проживания.

Далее учащиеся строили пирамиду, выбирали продукты, которые являются полезными для их организма: а именно, без вкусовых добавок.

Далее были проведены игры: «Мозговой штурм», отгадывание загадок, кроссворда.

Пришли к выводу, что здоровая еда – это полезная еда. Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически.



