



В рамках внеурочной деятельности по активной социализации обучающихся 5-х классов «Я-ты-он-она — вместе целая страна» прошло занятие на тему - «Правильные привычки: здоровое питание».

Цель которого - содействовать расширению знаний обучающихся о правильном питании, формированию представления о важности правильного питания для здорового образа жизни.

В ходе занятия обучающиеся поняли, что здоровый образ жизни невозможен без правильного, сбалансированного питания. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества — все это мы должны получать из пищи.

Берегите своё здоровье! Питайтесь правильно, включайте в свой рацион больше фруктов, овощей и зеленых продуктов, уменьшайте количество жиров и сахара. Будьте здоровы!





