2 и 3 марта в нашей школе проведены тематические классные часы «Здоровое питание». На классный часах, ребята говорили о том, что правильное питание – это основа здорового образа жизни; познакомились с режимом и рационом питания, с перечнем пищевых веществ, необходимых для жизнедеятельности человека, калорийностью продуктов**.** Ребята пришли к выводу, что пища должна быть разнообразной, что при составлении меню нужно учитывать возраст, особенности здоровья и место проживания. Здоровое питание – это отлично, и никогда не поздно изменить свои пищевые привычки в лучшую сторону.







