Круглый стол «Секреты правильного питания»

24 ноября для старшеклассников МБОУ «Татарско-Бурнашевская СОШ» в рамках «Недели школьного питания» было организовано внеурочное мероприятие - круглый стол на тему «Секреты правильного питания», цель которого - развивать умения правильно питаться, воспитывать в детях здоровый образ жизни.

Ученица 10 класса Карина Гущина прочитала доклад на тему «Питание школьников», в котором рассказала, что школьный возраст – очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит перестройка организма и обмена веществ. Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому как питается школьник, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье. Участники мероприятия под руководством Карины выделили основные принципы рационального питания.

Тест «Правильно ли ты питаешься?» выявил, что у большинства старшеклассников хороший режим и качество питания, но есть и такие, которым следует его улучшить.

Участники круглого стола обсудили правила здорового питания, сделали вывод, что одно из главных правил - это разнообразная пища и регулярность.

Организатор круглого стола учитель биологии Бурукина Е.В. поблагодарила участников за активное участие в обсуждении проблемы и пожелала всем крепкого здоровья.