

## Правильное питание — залог здоровья школьника!

Школьники шестого класса познакомились с основами здорового питания во время увлекательного мероприятия, организованного заместителем директора по УВР Ильиной О Н, которое состоялось 15 мая. В рамках занятия ребята узнали, почему важно следить за своим рационом и какие продукты стоит включить в ежедневное меню.

Ольга Николаевна подробно рассказала детям о пользе овощей, фруктов, молочных продуктов, рыбы и мяса. Особое внимание было уделено балансу белков, жиров и углеводов, необходимых растущему организму. Шестиклассникам также показали, каким образом пища влияет на умственную активность, физическую выносливость и общее самочувствие.

Для закрепления материала участники попробовали составить собственное сбалансированное меню на день. Это задание вызвало особый интерес среди ребят: дети активно делились своими рецептами полезных завтраков, обедов и ужинов.

После такого насыщенного урока ребята ушли домой полные новых знаний и желанием питаться правильно, чтобы расти здоровыми и сильными.

