



## Формирование культуры здорового питания!

В целях формирования у детей и подростков культуры здорового питания, устойчивой мотивации здорового образа жизни, повышения компетентности участников образовательного пространства в области здорового рационального питания - 10 сентября в нашей школе прошло мероприятие «Сбалансированное питание».

Самоуправление СШ №18 «Звёздная страна», организовали агитбригаду «Веселая компания». Ребята выступили под девизом:

«Веселая компания за здоровое питание!». Они проинформировали обучающихся:

- О необходимых продуктах, для полноценного питания школьников;
- О полноценном и сбалансированном рационе;
- О витаминах и продуктах богатых на них;
- О гигиене питания и заболеваниях, которые берут свое начало от неправильного питания.

Обучающиеся приняли активное участие в конкурсе рисунков и плакатов «Я за здоровое питание!» и представили свои работы. Материал получился очень красочным интересным, а главное полезным по содержанию.



Человеческий организм – совершенная система с огромным запасом прочности. Генетический код человека рассчитан на продолжительность жизни до 120-140 лет. Основной фактор, который позволит увеличить продолжительность жизни – это здоровый образ жизни и значит здоровое питание!

Так будьте же всегда красивыми, не растрачивайте попросту то, что дано вам природой и то, что является главным богатством человека!

