

## Урок здоровья «Рациональное питание» в МАОУ

### «Гимназия № 15»

09 декабря 2022 года в МАОУ «Гимназия № 15» в рамках недели



ответственного отношения к здоровью для учащихся старших классов состоялся урок здоровья «Рациональное питание».

Цель урока: повышение уровня информированности подростков о рациональном питании, о значении питания для организма человека, формирование приверженности к здоровому образу жизни и популяризация бережного отношения к своему здоровью.

Специалисты Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики рассказали о значении рационального питания для роста и развития организма подростков, об основных принципах здорового питания, сформировали навыки выбора полезных продуктов питания, способов их приготовления и культуры приема пищи. Школьники с удовольствием задавали актуальные вопросы о режиме питания, о полезных и «вредных» продуктах, о необходимости развивать умение правильно питаться.

В мероприятии приняли участие 45 человек. По окончании урока здоровья слушатели получили информационные материалы по вопросам рационального питания, укрепления и сохранения здоровья.