



Здорове харчування – це легко. Потрібно лише знати, з чого складається правильний раціон та сформувати його, виходячи зі своїх смакових уподобань. Саме про це з учнями 2 класу говорила **Тетяна Козлова, завідувачка Корсунь-Шевченківського відділення Черкаського обласного центру контролю та профілактики хвороб**.

Такий захід з популяризації здорового харчування відбувся у Корсунь-Шевченківській гімназії.

У цікавій ігровій формі фахівчиня Центру розповідала учням про повноцінне здорове харчування, багате на поживні речовини. Формування здорових харчових звичок закріплювали на прикладі «Тарілки здорового харчування».

Тож у ході зустрічі діти мали змогу дізнатись, що половину тарілки повинні займати

кольорові овочі та фрукти (їх можна використовувати для перекусів). Але, щоб отримувати всі необхідні корисні речовини та калорії, щодня потрібно вживати здорові продукти з основних п'яти груп:

- різноманітні овочі, а також бобові;
- фрукти та ягоди;
- цільнозернові продукти (каші, хліб, макаронні вироби), горіхи та насіння;
- нежирне м'ясо, птиця, яйця, риба, морепродукти;
- молоко, йогурт, сир.

Важливим для здоров'я також є дотримання питного режиму.



Захід пройшов насичено, багато цікавих фактів учні дізнались із вікторин та розданих інформаційних матеріалів. Наші фахівці впевнені, що здорове та збалансоване харчування разом із регулярною фізичною активністю забезпечують не лише здоров'я школярів, але й безпосередньо впливають на їх успішність. Тому такі заходи будуть проводити і надалі.

