

ВЕСТИ 11 КЛАССА

В нашем классе прошел классный час по теме «Здоровая еда для здоровых людей».

Эпиграфом к данному мероприятию мы взяли такие слова:

Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала;

Ты лучше голодай, чем что попало есть,

И лучше будь один, чем с кем попало.

На классном часе мы узнали о том, как идет строительство организма, т. е. о его

развитии. Мы разобрались, из каких “кирпичиков”

складывается крепкое здоровье. При правильном

питании человек меньше подвергается различным

заболеваниям и

легче с ними

справляется.



Рациональное питание имеет также

значение для профилактики

преждевременного старения. Питание

должно быть умеренным, разнообразным,

сбалансированным по калорийности с

учетом затрат на трудовую деятельность и возрастных особенностей организма. Детский

организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных

процессов.

Февраль 2016 г.