

Школа питания







Котенок по имени Габ

В рамках проведения «Месяца здорового питания» в казачьем 6 «А» классе МБОУ ООШ 31 прошел классный час на тему «Осознанное питание». Казачата познакомились с принципами здорового и осознанного питания, собрали и развенчали мифы о правильном питании.

На примерах видео материалов учащиеся проанализировали, по каким причинам, кроме физиологических, человек может захотеть есть, как организация приема пищи влияет на ощущение насыщения.

Казачата познакомились со шкалой голода и применили эти знания на практике- проанализировали состояние героев известных литературных произведений.

В конце классного часа ребята пришли к выводу, что осознанное питание - это навык, и его нужно тренировать.