



О правильном питании школьников.

ЦИКЛ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ЛЕРИДЕ

В школе "Антошка" при ассоциации им. Регины Карпицкой начался цикл лекций и практических занятий по правильному питанию школьников. На первом мастер-классе диетолог Наталья Александровна Хорхордина рассказала о здоровом образе жизни успевающего ученика, о продуктах питания, которые должны стать верными друзьями каждого, о необходимости заниматься ежедневно спортом, то есть делать зарядку. В здоровом теле здоровый дух!

Каждый знает о том, что полезно есть, но, однако, не все применяют теоретические знания на практике. Поэтому детям было предложено не только повторить на русском языке названия полезных фруктов и овощей, но и приготовить зеленые коктейли. Каждое действие сопровождалось объяснением сочетаемости фруктов и овощей, а также перечнем всех витаминов, которые содержатся в том или ином продукте. Многие родители жалуются на то, что дети не едят те или иные овощи. Но, когда ребята дружно сами готовят сказочное питье, то и вкус получается удивительным. А как мы знаем- за компанию и монах женился!

Но самое интересное задание им предстоит выполнить дома: придумать и приготовить овощной коктейль с точным описанием всей последовательности процесса, чтобы на следующем занятии угостить им друзей и удивить жюри.

Зима подходит к концу. Начинается пора авитаминоза и ОРЗ. А всем ли нужны таблетки? На этот вопрос отвечали сами ученики, базирясь на знаниях, полученных в процессе занятия. Даже взрослые, казалось бы, умудренные жизненным опытом, после занятий бурно обсуждали столь острую тему, касающуюся всех вместе и каждого в отдельности, пробовали хитрые коктейли и записывали "зеленые" рецепты. Для них тоже домашнее задание будет вполне доступным и легко выполнимым: в течение недели поить домочадцев овощными коктейлями и следить за их самочувствием.

Присоединяйтесь к нам и будьте здоровы!

