



04 апреля 2024 года состоялась встреча с учениками 6 «В» класса МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №2 с углубленным изучением английского языка" по теме «Роль рационального и правильного питания для здоровья человека».

На встрече присутствовала специалист Центра по информированию и консультированию потребителей ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Новгородской области» (далее - Центр).

На уроке кратко рассказали об истории науки Гигиены питания. С помощью слайд-презентации были разъяснены основные понятия и раскрыты темы: Здоровье и гигиена; Что такое питание; Рациональный режим питания; Шесть основных правил питания; Здоровое питание-основа долголетия.

Так же были доведены основные рекомендации ВОЗ по здоровому питанию для укрепления здоровья человека. Особое внимание уделено теме Рационального режима питания. Питание человека должно быть регулярным, в одно и тоже время, что способствует формированию условных рефлексов организма человека, которые подготавливают организм к приему и перевариванию пищи.

Вместе с ребятами были сформулированы следующие выводы:

- правильно налаженное питание помогает сохранить здоровье и жизнерадостность,
- при правильном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется.
- рациональное питание имеет также значение для профилактики преждевременного старения.

На уроке был затронут вопрос об обеспечении государством питания школьников. Ребята рассказали о питании в школьной столовой.

Тема для школьников оказалась понятной и нужной. Всего во встрече приняли участие 34 ученика.