

Как вы думаете, важно ли для человека то, что он ест? Что значит правильное питание? Что необходимо есть человеку каждый день? Какой витамин называют королём витаминов?

Это не все вопросы, на которые ребята 5 класса сегодня попытались ответить во время викторины. С начала учебного года наш класс работает по программе «Правильное питание от компании «Нестле». За это время мы много узнали о том, как надо питаться. Привычка правильно питаться здоровой пищей закладывается в семье и школе. Но не всегда хочется съесть что-то полезное. Чаще наоборот хочется вместо супа в обед шоколадку, и вместо ужина лимонад с печеньем, а на завтрак горсть конфет. Но это не даёт ни сил, ни работоспособности, да ещё живот так разболится порой, что поневоле слушаешь и вбираешь информацию о том, что лучше кушать.

Мы всем классом ходим на завтраки в школьную столовую и с отменным аппетитом съедаем всё, что готовит нам Марина Николаевна: каши, запеканки, блинчики, плов, макароны с котлетами, рыбу с картошкой. И после завтрака, чувствуешь, что голова начинает лучше соображать, а глядя на одноклассников, с аппетитом поглощающих завтрак, тоже чувствуешь голод. И, самое главное, после школьного завтрака ничего не болит, а энергии и работоспособности прибавляется.

Правильное питание – это

здоровая привычка, которая входит в наше сознание легко и просто!

