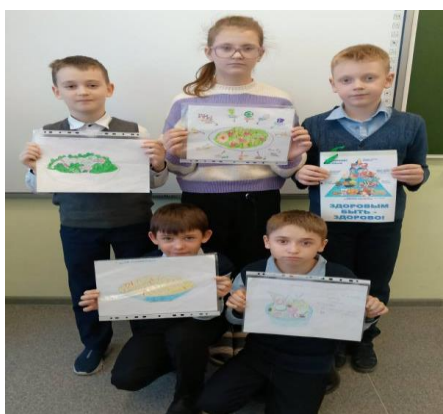


В рамках реализации проекта Рациональное питание – основа здорового образа жизни в педагогом кулинарной студии и волонтерами нашей школы были проведены встречи с обучающимися 5х-6х классов на темы:

1. Баланс питательных веществ - питание должно быть разнообразным и сбалансированным. По итогам встреч был проведен конкурс рисунков о полезных продуктах.
2. «Русская кухня. Процесс приготовления блинов» Ребята изучили традиции, кулинарные рецептуры, обряды, блюда русской кухни и историю блинов.

На встречах был рассмотрен вопрос о том, какие существуют питательных вещества (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы) и какова их роль в организме. Кроме того, дети расширили свое представление о строении пищеварительной системы человека, о значении различных внутренних органов и узнали, какое негативное влияние может оказывать на здоровье нерациональное питание.



Обучающиеся 7х-8х классов с удовольствием приняли участие в мастер-классах «Выпекание блинов», по изготовлению блинчиков здорового питания с использованием злаковой муки.



По итогам работы была организована выставка приготовленных блюд. Всего в мастер-классах и встречах по изучению здорового питания приняли участие более 120 обучающихся.

