

Мы – то, что мы едим!

Задумывались ли вы когда-нибудь о своём питании: насколько оно правильное и сбалансированное? Наверное, ответ на этот вопрос будет отрицательным. Ведь чаще всего мы едим то, что приготовила мама или то, что предлагают в школьной столовой, перекусываем булочками или конфетами, любим полакомиться чипсами... А потом удивляемся тому, что стали быстро уставать, что начались проблемы с желудком, а кожа уже не выглядит упругой и красивой, как раньше.

Чтобы избежать возможных проблем и сохранить свое здоровье, каждому человеку необходимо задуматься о том, правильно ли он питается. Именно на это нацелена санитарно-просветительская программа «Основы здорового питания», разработанная Новосибирским научно-исследовательским институтом гигиены. Она реализуется в рамках национального проекта «Демография» и принять в ней участие может каждый желающий.

Ученики нашей школы заинтересовались проблемами питания и прошли обучение по программе «Основы здорового питания». В процессе обучения они узнали, как правильно составлять меню, как рационально организовать свой режим дня, получили важные и полезные знания, которые пригодятся им в жизни. Обучение прошли и получили сертификаты 85 обучающихся нашей школы разного возраста: с 1 по 11 класс. В результате освоения образовательной программы у обучающихся сформированы необходимые навыки и умения, обеспечивающие детям осознанную потребность в здоровом питании, как основном элементе здорового образа жизни, составления рационального режима дня и рациона здорового питания.



*Приглашаем всех желающих выйти на сайт
Новосибирского научно-исследовательского
института гигиены
<http://www.niig.su>*

*и пройти обучение по программе «Основы
здорового питания».*