**ПРЕСС-РЕЛИЗ**

**часа общения «Что такое здоровое питание»**

**в рамках Программы по совершенствованию организации питания и формированию культуры здорового питания обучающихся 1-11 классов**

**«Правильное питание здорового поколения» на 2016-2017 учебный год**

**МБОУ Лицей № 1 МО «город Бугуруслан»**

Обучение учащихся старшей школы по химико-биологическому профилю МБОУ Лицей №1 осуществляет с 2012 года, поэтому большинство мероприятий Плана воспитательной работы общеобразовательного учреждения напрямую связано с изучением профильных предметов – химии и биологии. 22 сентября 2016 года в 11 классе химико-биологического профиля классный руководитель – учитель химии Идигишева Нурслу Кубашевна провела час общения «Что такое здоровое питание?».

Цель мероприятия - формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

1.Обобщить знания об основных группах питательных веществ: белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, функциях этих веществ в организме.

2.Формировать привычки правильного питания, здорового образа жизни, умения выбирать полезные продукты питания.

3.Воспитывать стремление грамотного отношения к своему здоровью и важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

В ходе общения учащиеся пришли к выводу, что состояние здоровья человека зависит от многих факторов: экологии, наследственности, отсутствии физических нагрузок, питания. Между тем много заболеваний происходит из-за неправильного **рациона питания.** Большинство людей не контролируют употребление острых, жареных, солёных блюд, полноценные завтраки, обеды и ужины заменяют перекусами и фаст-фудами. **Правильное питание** в зависимости от возраста требует определённого режима, то есть распределения приёма пищи в течение всего дня, а также соблюдение нужной температуры конкретного продукта. Необходимо оптимальное соотношение в пище белков, жиров и углеводов, витаминов и микроэлементов.

Учащиеся рассмотрели виды углеводов, белков и жиров. Определили их содержание в продуктах питания и влияние на организм человека. Проведенные лабораторные исследования некоторых «вредных» продуктов питания показали содержание в них избыточного количества сахара, соли, крахмала. Тем самым учащиеся пришли к выводу, что правильное питание является составной частью здорового образа жизни, что нельзя пропускать прием пищи, поэтому необходимо питаться регулярно и грамотно.