

Протокол №1
консультации для классных руководителей

10.11.2022г.

Присутствовали: 26 классных руководителей

Повестка консультации

1.«15 распространенных мифов по питанию»

Слушали:

Соннову В.Г.-медсестру школы, которая рассказала классным руководителям о том, что такое правильное питание. Что же означает «питаться правильно»? Питаться сбалансировано и позволять себе легкие поблажки или установить жесткие ограничения, исключив из рациона целый ряд продуктов? Состоит ли здоровый образ жизни только из правильного питания?

Чем популярнее эта тема становится, тем больше мифов появляется вокруг нее. А разобраться в большом потоке информации зачастую бывает не так уж и просто. Поговорим о 15 мифах питания. Остановимся на основных

- Чем меньше в продукте жиров, тем он полезнее
- Фруктовые соки такие же полезные, как и свежие плоды
- Правильное питание- это невкусно
- Здоровая еда-это дорого
- Перекусы вредны
- Газированные напитки полезны?

Медсестра школы прошла по основным мифам и привела к выводу классных руководителей, что надо есть все в меру, и тогда любые продукты пойдут на пользу ребенку.

Секретарь



Н.Пышкина