

Протокол №2
консультации для классных руководителей

19.01.2023г.

Присутствовали: 26 классных руководителей

Повестка консультации

1. Здоровое питание - основа здоровья человека»»

Слушали:

Соннову В.Г.-медсестру школы, которая рассказала классным руководителям о том, что правильное питание – залог здоровья, силы и красоты. Еще Гиппократ говорил: **«Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем ты болеешь»**. Здоровый человек чаще всего довольно невнимателен к тому, что он ест. Заболев, люди идут в аптеки за дорогими препаратами, забывая о таком надежном и постоянно действующем лечебном средстве, как пища. До сих пор актуально высказывание Гиппократа: «Пусть ваша еда будет для вас лекарством, а лекарство – едой». От правильного питания, построенного на основе данных науки о питании, во многом зависят наше здоровье, профилактика заболеваний, продолжительность жизни. Здоровое питание – древняя и мудрая наука, законы ее просты: разнообразие, сбалансированность, чувство меры. Мы едим больше, чем тратим энергии, поэтому всем необходимо повышать свою физическую активность, чтобы быть в гармонии с собой и природой. Экспериментально доказано влияние питания на продолжительность жизни и долголетие. Условия долголетия сформулированы еще древними: меньше есть, больше двигаться, быть всегда в хорошем настроении. Вред неправильного питания проявляется постепенно. Поэтому нередко многие люди относятся к вопросу питания с недостаточным вниманием и серьезностью. К сожалению, все еще бытует мнение о том, что правильно питаться – значит, есть вкусную пищу и сколько хочешь.

Решение:

1.Принять к сведению полученную информацию.

Секретарь



Н.Пышкина