



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области»



**Всемирный день здорового питания призывает каждого человека задуматься о своем здоровье и ежедневном рационе питания**

Питание – одно из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В организме человека нет практически ни одного органа и системы, нормальная жизнедеятельность которых не зависела бы от питания.

В преддверии Всемирного дня здорового питания ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии» совместно с Управлением Роспотребнадзора провели тематические уроки с ребятами, в которых приняли участие школы МБОУ СШ № 26 им. А.С. Пушкина, МБОУ СШ № 27 имени Э.А. Хиля г. Смоленска, а также школы Руднянского района: МБОУ Казимировская СШ, МБОУ Березовская СШ и МБОУ Голынковская СШ.

Главной задачей урока рассказать ребятам про основные принципы здорового питания: умеренность, разнообразие и режим потребления пищи.

## Превратить здоровое питание в образ жизни



В процесс урока учащиеся разгадывали загадки, ребусы, также ребята приняли участие в конкурсе рисунка.



Учащиеся с удовольствием поделились рецептами своих любимых блюд в рамках здорового питания.



В процессе тематического урока учащиеся узнали, что такое здоровое питание его основные принципы, как соблюдать режим питания.

Победители были награждены почетными грамотами ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области» и ценными призами.





**Мы за Здоровый Образ Жизни!**