

## «Радуга вкуса»

В рамках проекта «Обухово- здоровый агрогородок» для воспитанников ГУО «Детский сад агрогородка Обухово» прошло занятие «Радуга вкуса».

В ходе мероприятия, ребята узнали, что такое ЗОЖ и какие компоненты в него входят: правильное питание, спорт и позитивный настрой, сон, личная гигиена. Мы разобрались, что такое белки, жиры и углеводы, и как они важны для нашего организма. А ещё мы выяснили, что очень важны витамины! Они делают нас здоровыми и помогают нашему организму бороться с болезнями. Потом перешли к самой интересной части - игре "Собери полезную тарелку"! Дети с энтузиазмом выбирали продукты, которые должны быть на нашей тарелке: овощи, фрукты, крупы, мясо и молочные продукты. А вредные продукты, такие как чипсы, конфеты и газировка, мы отправили в "корзину нездоровой еды". В конце занятия мы все вместе пришли к выводу: здоровое питание это не просто еда, это путь к силе, энергии и хорошему настроению!









*Отдел общественного здоровья и  
социально-гигиенического мониторинга*