Отчет: в **рамках проведения недели** *«****Правильное питание****»* для детей 5 -6 классов был подготовлен библиотечный урок *«Здоровое****питание****»*:

Цель: сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма.

Задачи:  
1. Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.  
2. Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания.  
3. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления  ежедневного рациона.  
4. Познакомить детей с принципами здорового питания на материалах современных исследований.

На уроке дети узнали, что такое питание, что здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он **питается**. При **правильном питании** человек получает все необходимые для организма вещества. Познакомились с правилами здорового питания Для нормальной работы пищеварительной системы важно **питаться** в одни и те же часы – соблюдать режим **питания**.

Соблюдение режима **питания** обеспечивает более быстрое переваривание и лучшее усвоение пищи. Познакомились дети и с *«Витаминами А,В,С,Д…», что дают человеку витамины, из каких ягод и фруктов, овощей получают витамины, так же познакомились с раснообразием*  продуктов, которые дают организму те или иный полезные вещества. Ознакомились с перечнем вредных и полезных продуктов. Поговорили о шоколаде, что это «миф или реальность».

# Разгадывали кроссворды на тему «Молочные продукты», составляли пословицы. Посмотрели видео-ролик «Правильное питание как часть здорового образа жизни. Врач Елена Кац». В конце урока подвели итоги, и пришли к выводу, что хорошее здоровье и правильное питание – один из главных источников счастья и радости человека.