

Анықтама

Тақырыбы	Уақыты
«Дұрыс тамақтану денсаулық кепілі»	24.11.2025ж

Мақсаты:

- Оқушыларға дұрыс әрі пайдалы тамақтанудың маңызын түсіндіру;
- Денсаулықты сақтау үшін күнделікті тамақтану тәртібін қалыптастыруға ықпал ету;
- Зиянды тағамдар мен тәттілердің кері әсері туралы ұғындыру;
- Жауапкершілікпен қарауға, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.

Толығырақ

24 қараша күні 5 «а» сыныбына өзін-өзі басқару ұйымының спорт фракциясы «Дұрыс тамақтану денсаулық кепілі» атты баяндама оқыды. Шара барысында дұрыс тамақтану, зиянды және пайдалы тағам түрлері, олардың құрамы мен қасиеттері, сонымен қатар тағамның химиялық құрамы туралы мағлұматтар айтылып, видеороликтер көрсетілген болатын. Оқушылар әртүрлі сұрақтар қойып, жауап ала алды.

Фаст-Фудқа жоламаңыз

- Жеткіншектердің көпшілігі гамбургерлерді жақсы көреді, бірақ сонда да Fast Food түріндегі тағамдарды көп болса аптасына бір-ақ рет пайдалануға дейін шектеуге кеңес беріледі. Оның орнына шамалы мөлшердегі майы бар, ақуызға бай, майсыз етті қолданған дұрыс.

