

Как рассказать о правильном питании

Дети, которые едят полноценную сбалансированную еду каждый день, с большей вероятностью будут лучше учиться и вести себя. Чтобы мотивировать ребенка питаться правильно, нужно подать ему пример. Если школьники увидят, что их учитель каждый день обедает в столовой или перекусывает здоровыми продуктами, а не чипсами или шоколадом, то потянутся за педагогом и не будут пропускать приемы пищи в школе или дома.

Обсудите с учениками, что они чувствуют после приема той или иной пищи. Попросите школьников рассказать, что они чувствуют, когда съели, а что — после жирной картошки фри. Расскажите, какой вред наносит бесконтрольное поглощение жирной, калорийной и сладкой пищи, какую пользу приносят овощи, фрукты, нежирное мясо, вода.

Запланируйте «экскурсию» на кухню школы. Покажите ученикам, где и как готовятся школьные обеды, познакомьте с персоналом столовой. Как только ученики получают из первых рук информацию о программе питания, они увидят, насколько продуман каждый прием пищи.

Расскажите школьникам, где найти больше информации о здоровом питании. Это могут быть брошюры или полезные веб-сайты. Чем больше дети знают о правильном питании, тем больше у них шансов сознательно выбрать его для себя.

Разрешите детям «поиграть с едой». Это способ представить здоровую пищу в увлекательной и интерактивной форме. Разрешите детям создавать то, что им приходит в голову, но в рамках заданной темы и под контролем взрослых. Например, съедобные композиции из овощей и фруктов. Для этого выберите определенную тему для композиций: спорт, Новый год, 8 Марта. Еще свяжите тему с учебной программой: по литературе — «Вишневый сад», по английскому языку — «День благодарения», по математике — «Дробь».