

Обучаясь в школе, дети получают большую нагрузку: выполнение домашних заданий, работа на уроках, дополнительное образование. Чем родители, бабушки и дедушки могут помочь детям? Бабушки и мамы учащихся школы № 66 города Пензы сами отвечают на этот вопрос: «Прежде всего, мы должны обеспечить им оптимальный распорядок дня и здоровое полноценное питание».



Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.

Эти и другие вопросы обсуждаются на мастер - классах для учащихся «100 рецептов от бабушки», организованных на базе кабинета технологии школы № 66. Совет бабушек школы активно участвует в подготовке ярмарок школьной столовой, помогает в проведении конкурсов, викторин, конференций по вопросам здорового питания детей и подростков.