

В современных условиях уровень здоровья населения является одним из факторов обеспечения экономического роста и национальной безопасности государства. Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека.

Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, неперенное условие достижения активного долголетия.

По свидетельству врачей сегодня основные заболевания школьников - гастриты и анемия, и это напрямую связано с качеством питания детей. О необходимости сохранения и укрепления здоровья детей говорят много и настойчиво. Один из факторов здорового образа жизни – это правильное и полноценное питание. Правильное питание – это не диета на неделю или месяц, это система, которой нужно придерживаться всегда. Из еды мы получаем белки, необходимые для строительства клеток и тканей, ферментов и гормонов; жиры, поддерживающие работу гормональной системы и эластичность клеточных мембран, и углеводы, обеспечивающие нас энергией.

Программа «Гастрономический тур» предлагает изучение, приготовление и пробы полезных блюд для дальнейшего осознанного выбора рациона питания школьниками. Обучающиеся узнают о значении здорового образа жизни, культуре питания, режиме питания и т.д. Научатся приготавливать полезные блюда, создавать фото и видео-ролики, для трансляции с Интернет пространстве (социальных сетях).

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны.