Познавательный час «10 самых полезных продуктов»

«Мы то, что мы едим»,- а**вторство этой фразы приписывают разным людям – от Гиппократа до Конфуция. Подобные слова есть у Пифагора, Фейербаха и многих других. В свое время великий медик Гиппократ сказал: «Мы есть то, что мы едим». Он придерживался мнения, что болезни человека – это результат нарушения питания.** Древнегреческий философ Гиппократ врачевал около 400 года до нашей эры. Сколько лет прошло с тех пор, а многие так и не поняли, что утверждение ученого имеет вполне реальную основу.

Порассуждали на эту тему и обучающиеся группы 1 во время ***познавательного часа «10 самых полезных продуктов»***, который прошёл 1 июня в УК Могилевская областная библиотека.

Во время встречи ребята поговорили о зерновых: крупах, хлебе, макаронных изделиях; курином яйце; молочных продуктах; щавеле и шпинате; бананах; курятине; рыбе и орехах; о ягоде чернике; травах и специях, а также о чесноке. Ребята узнавали некоторые удивительные факты: например, что цветки бананов распускаются ночью, и их опыляют летучие мыши. Интересным оказалось и то, что в курятине много магния, который необходим для нормального функционирования памяти, кроме того магний даёт энергию, противостоит стрессу и хронической усталости. В заключение живой и познавательной беседы ребята приняли участие в игре-викторине «Здоровье – верный друг на жизненном пути».

Здоровое питание –
основа здоровья