

ГБОУ ВО ВШМ РС/Я
(институт) им В.А.Босикова
Колесова Земфира Егоровна,
воспитатель СПО

Рациональное питание и его значение для здоровья.

Извечное стремление людей быть здоровыми и работоспособными привело к тому, что в последнее время много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важных компонентов здорового образа жизни. С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности.

Студенты-это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска, так как на непростые возрастные проблемы студентов(адаптация к физическим и анатомическим изменениям , связанным с процессом созревания, высокая психоэмоциональная и умственная нагрузка, приспособления к новым условиям проживания и обучения, формирование межличностных взаимоотношений вне семьи) накладывается негативное влияние кризиса практически всех основных сфер общества.

Так как наши девочки живут и занимаются музыкой в условиях интерната, где они должны самостоятельно устраивать быт вне дома, у них мало возможности и времени на обучение приготовления блюд. Поэтому мы, воспитатели, начали кулинарный кружок для наших воспитанниц, сокращая пробелы по кулинарии. В основном, наши воспитанницы умеют готовить вторые блюда, которым они научились дома у своих родителей.

Два раза в месяц по выходным дням мы показываем и готовим вместе с ними то или иное блюдо. На эти занятия девочки с удовольствием ходят и радуются к тому, что они своими руками готовят любимые блюда. Такие занятия по кулинарии объединяют всех нас и дарят минуты незабываемых бесед друг с другом за чашкой чая, где царила душевная атмосфера общения.

Вечерний чай



Совместная готовка





3 коттедж. 1.10.2024
грузинско-итальянскую кухню исповедали 😊



