

Отзыв

на внеклассное мероприятие «Формирование культуры здорового питания»
преподавателя Остапенко Олеси Андреевны

Мероприятие направлено на ознакомление и расширение базовых знаний о понятии «питание», его видах и роли в формировании здорового образа жизни. Правильная организация питания имеет большое значение для здоровья, сказывается на трудоспособности и оказывает влияние на продолжительность жизни.

Основными задачами занятия являются:

1. ознакомление с методикой расчета суточной калорийности рациона питания на основе данных рабочего обмена;
2. анализ полученных результатов;
3. обобщение изученных материалов о влиянии принципов здорового питания на общие показатели здоровья.

Данная тема актуальна для всех возрастных групп и вызывает общий интерес у обучающихся при использовании расчётных формул, отражающих индивидуальные потребности организма в энергии и питательных веществах. Мероприятие включает ряд заданий расчета величин основного обмена, должного веса и суточной калорийности. Полученные во время занятия результаты могут служить дальнейшей опорой при формировании суточного рациона на основе критериев возраста, пола, массы тела и двигательной активности.

Материалы методической разработки могут использоваться во внеаудиторной деятельности, на индивидуальных занятиях, как руководство для самостоятельной работы обучающихся с различным уровнем базовой подготовки.

Тренер *высшей категории*

Рованова И.В.
29.08.2023