ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

по формированию культуры здорового питания среди учащихся и их родителей

Темы классных часов, мероприятий

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Примерные сроки | 1а | 1б | 2а | 2б | 3а | 3б | 4а | 46 | 4в |
| 07-11.11 | Для чего нужно питаться правильно | Лакомств тысяча, а здоровье одно | Как питались наши предки | Поговорим о питании | Наука о питании –древняя и современная | Витамины и их польза | Из чего состоит наша пища | Основы рационального питания | игра по станциям «Витаминка» |
| 05-09.12 | Продукты полезные и вредные | Эти загадочные буквы(витамины) | Кто чем питается?! | Обед без овощей – праздник без музыки | Вкусная азбука | Вкусная азбука | Быстрое питание - скорое заболевание | Наука о питании –древняя и современная | Что мы едим? |
| 15-19.01 | Быстрое питание - скорое заболевание | Обед без овощей – праздник без музыки | Культура питания | Полезные продукты | Овощи и фрукты – музыка питания | Культура питания | Самые полезные продукты | Полезно ли голодание | Правильный прием пищи |
| 13-17.03 | Витамины и их польза для нашего организма | Приготовим вместе с мамой | Полезные продукты | Режим питания | Культура питания | Приготовим вместе с мамой | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | Пищевая ценность продуктов питания | Сколько мы должны весить? |
| 22-26.05 |  |  |  |  |  |  |  | Вечер отдыха с использ. приготовления вкусного и полезного блюда «Праздник хорошего настроения» | Вечер отдыха с использованием приготовления вкусного и полезного блюда «Праздник хорошего настроения» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сроки** | 5а | 5б | 6а | 6б | 7а | 7б |
| 07-11.11 | Здорового аппетита! | Здоровое питание, что это? | Еда – источник витаминов | Питание литературных героев | Фаст фуд: за и против | Практикум «С вилкой и ложкой» |
| 05-09.12 | Основы рационального питания | Практикум «Культура поведения за столом» | Что такое гигиена питания | Правильное питание - залог здоровья и красоты | Продукты на столе. Пищевые риски. |
| 15-19.01 | Чипсы: хрустеть или не хрустеть? | Витамины и их польза для нашего организма | Питание литературных героев | Еда – источник витаминов | Домашние рецепты | Уроки этикета за столом |
| 13-17.03 | «Химия на десерт» о вредных пищевых добавках | Основы рационального питания | Уроки этикета за столом «Я ем красиво» | Продукты на столе. Пищевые риски. | Правильное питание - залог здоровья и красоты |
| 22-26.05 | Практикум «С вилкой и ложкой» | Практикум «С вилкой и ложкой» | Домашние рецепты | Домашние рецепты | Уроки этикета за столом | Домашние рецепты |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сроки | 8а | 86 | 9а | 9б | 10 | 11 |
| 07-11.11 | Уроки этикета за столом  | Правильное питание - залог здоровья и красоты | Основы рационального питания | Основы рационального питания | Этикет за столом: дома и в гостях | Правильное питание - залог здоровья и красоты |
| 05-09.12 | Продукты на столе. Пищевые риски. | Продукты на столе. Пищевые риски | Я сижу на диете. Диета и правильное питание: сходства и различия | Строим дом своего здоровья |
| 15-19.01 | Традиции русской трапезы | Уроки этикета за столом | Этикет за столом: дома и в гостях | Как питались наши любимые литературные герои | Сегодня полезное питание – завтра здоровая нация | Модные диеты: за и против |
| 13-17.03 | Правильное питание - залог здоровья и красоты |  | Встреча с врачом – диетологом «Правильное питание - залог здоровья и красоты» | Сегодня полезное питание – завтра здоровая нация |
| 22-26.05 | Практикум «Составление личного меню и режима питания» | Практикум «Составление личного меню и режима питания» | Практикум «Составление личного меню и режима питания» | Практикум «Составление личного меню и режима питания» | Практикум «Составление личного меню и режима питания» | Практикум «Составление личного меню и режима питания» |