

Утверждаю»

Директор МАОУ «Светлинская СОШ»

\_\_\_\_\_ У.К. Кугаева

Приказ № \_\_\_\_\_ от 30 августа 2024 г

## ПЛАН

### мероприятий по формированию здорового питания

на 2024-2025 учебный год

месяц	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
сентябрь	Разговор о правильном питании.	Разговор о правильном питании.	Из чего состоит наша пища.	Едим красиво
октябрь	Самые полезные продукты	Праздник урожая.	Праздник урожая.	Праздник урожая.
ноябрь	1. Акция «Мы за здоровое питание!»	2. Акция «Мы за здоровое питание!»	Из чего состоит наша пища.	Как правильно накрыть стол.
декабрь	Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»	Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ	Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ	«Кулинарное путешествие» по России.
январь	Режим питания.	Как утолить жажду	Где и как готовят пищу.	Молоко и молочные продукты.

февраль	Как правильно вести себя за столом	«Режим дня и его значение»	Традиции русской кухни	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.
март	Праздник «Широкая Масленица».			
апрель	Игра-конкурс « Страна Витаминия»			
май	«Режим дня и его значение»	Наука о питании – древняя и современная	Культура питания	Овощи и фрукты - главные друзья здоровья.

месяц	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
сентябрь	«Острые кишечные заболевания и их профилактика» ( беседа – лекция)			
октябрь	Здоровье – это здорово.	Формула правильного питания.	Энергия пищи	Здоровый рацион питания.
ноябрь	Как укрепить свое здоровье. Здоровье и питание.	Кухни разных народов	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.
декабрь	Кухни разных народов	Что и как можно приготовить из рыбы.	Как питались на Руси и в России	Продукты разные нужны, блюда

				разные важны.
январь	Готовим с родителями дома	Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие»		
февраль	Блюда национальной кухни.	Овощи и фрукты - главные друзья здоровья.	Полезно ли голодание	Продукты на столе. Пищевые риски.
март	Праздник «Широкая Масленица».			
апрель	Акция «Мы за здоровое питание!»			
май	«Химия на десерт» о вредных пищевых добавках	Еда – источник витаминов	Правильное питание - залог здоровья и красоты	Сколько мы должны весить?

месяц	9 класс	10 класс	11 класс
сентябрь	Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.	Правильное питание - залог здоровья и красоты	Продукты на столе. Пищевые риски.
октябрь	Что такое продукты-ГМО	Сколько мы должны весить?	Основы рационального питания
ноябрь	Еда – источник витаминов	Сегодня полезное питание – завтра здоровая нация	Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.
декабрь	Основы рационального	Нормы питания, адекватные	Нормы питания, адекватные

	питания	физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.	физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.
январь	Учимся читать информацию на этикетке продуктов	Как определить качество продуктов (овощи, фрукты, ягоды, хлебобулочные изделия).	Роль витаминов в жизнедеятельности организма.
февраль	Как определить качество продуктов (мясо, рыба).	Как определить качество продуктов (молочные продукты, сыры, колбасы).	Как определить качество продуктов (молочные продукты, сыры, колбасы).
март	Праздник «Широкая Масленица».		
апрель	Как определить качество продуктов (овощи, фрукты, ягоды, хлебобулочные изделия).	Как бороться с «весенней усталостью».	Как определить качество продуктов (мясо, рыба).

май	Особенности питания школьников во время экзаменов.	Особенности питания школьников во время походов, экскурсий	Особенности питания школьников во время экзаменов.