

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ "Актюбинская СОШ"



А.А. Попова

_____ А.А.Попова
" " _____ 20__ г.

План мероприятий по формированию здорового питания на 2024 -2025 учебный год

месяц	2 класс	4 класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
сентябрь	Самые полезные продукты.	Самые полезные продукты.	Викторина «Знаю ли я себя?»	«Что я знаю о себе?» викторина о строении тела человека.	Что мы едим? Традиции питания в России.	Что мы едим? Традиции питания в России.	Состояние здоровья современного человека.
октябрь	Где найти витамины осенью?	Где найти витамины осенью?	Из чего состоит наша пища (белки, жиры углеводы, их значение).	Что такое здоровье? Определение состояния своего здоровья.	Взгляд в прошлое: история основных продуктов питания (зерновые, капуста, морковь, томаты, свекла, огурцы и др.) – проект.	Взгляд в прошлое: история основных продуктов питания (зерновые, капуста, морковь, томаты, свекла, огурцы и др.) – проект.	Кто ответственен за мое здоровье.
Ноябрь	Удивительные превращения пирожка.	Удивительные превращения пирожка.	Что такое режим питания.	От чего зависит здоровье?	Опасные деликатесы.	Опасные деликатесы.	Здоровье и профессия-дискуссия.
Декабрь	Из чего варят каши и как сделать кашу	Из чего варят каши и как	Что мы едим. Правильное и	Питание и красота	Любимые десерты: история	Любимые десерты: история	Факторы, влияющие на состояние здоровья

	вкусной?	сделать кашу вкусной?	неправильное питание.		шоколада.	шоколада.	школьников.
Январь	Плох обед, если хлеба нет.	Плох обед, если хлеба нет.	Что происходит с пищей в организме человека: «Удивительные приключения пирожка».	Из чего состоит наша пища: пищевые продукты и питательные вещества.	Диеты – польза и вред.	Диеты – польза и вред.	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.
Февраль	Как утолить жажду.	Как утолить жажду.	Почему болит живот? Причины нарушения работы пищеварительной системы.	Здоровое питание. Режим питания школьника.	Сыроедение	Сыроедение	Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.
Март	Время есть булочки.	Время есть булочки.	«Мы не дружим с сухомыткой!» - рацион питания школьника	Самые полезные продукты: дары моря	Его величество Бутерброд или чем вреден фастфуд.	Его величество Бутерброд или чем вреден фастфуд.	Механизмы пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека.
Апрель	На вкус и цвет товарищей нет.	На вкус и цвет товарищей нет.	Испорченные продукты и последствия их употребления.	Самые полезные продукты: молоко и молочные продукты	Вода – основа жизни.	Вода – основа жизни.	Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.
Май	Если хочешь быть здоров.	Если хочешь быть здоров.	«Светофор здоровья» - игра-викторина.	Что нужно есть в разное время года	Дары природы или что можно найти в лесу.	Дары природы или что можно найти в лесу.	Правильное питание – это здоровье и красота..