

План  
мероприятий в рамках Недели здорового школьного питания  
с 21 по 25 ноября 2022

| № | Мероприятия   | участники                       | Ответственные  |
|---|---|---------------------------------|--|
| 1 | Конкурс листка «Школьное питание-здоровое питание»  | 1-11 классы                     | Кл. рук.-ли  |
| 2 | Тематический классный час «Здоровое питание и распорядок дня современного школьника»  | 1-11 классы<br>в течение недели | Кл. рук.-ли  |
| 3 | Квест-игра «В стране витаминов»   | 1-5классы                       | Кл. рук.-ли  |
| 4 | Конкурс фото «Моя тарелка здоровья»   | 1-11 классы                     | Кл. рук.-ль  |
| 4 | Тематические беседы на темы:<br><b>1-4 классы.</b> «Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника, воспитанника. Профилактика витаминной недостаточности»<br><b>5-8 классы</b> .«Воспитание культуры питания у подростков» «Продукты с особыми свойствами в рационе питания»<br><b>9- 11 классы.</b> «Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках» | В течение недели                | Кл. рук.-ли  |
|   | Конкурс рисунков, стихов, ребусов.<br><br>Рисунки на тему: «Овощи и фрукты – полезные продукты»<br>(1-4 классы)<br><br>Буклеты, памятки, стенгазеты, фото<br>«Здоровое питание залог здоровья»<br>(5-11 классы)   | 1-11 классы в течение<br>недели | Кл. рук.-ли  |
|   | Организация выставки в школьной библиотеке на тему «О здоровом питании»   | в течение недели                | Зав.библиотекой  |
|   | Тематические уроки по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов  | по расписанию                   | Учителя-предметники:<br>биологии,<br>географии, ИЗО,<br>иностранного языка,<br>истории,<br>технологии,<br>литературы, ОБЖ ,<br>обществознание,<br>русский язык,<br>физики, химии,<br>информатики |
|   | Акция «#мызашкольноепитание»  | В течение недели                | Кл. рук.-ли  |

## Содержание тематических уроков по рациональному питанию

### в рамках различных учебных предметов

| Предмет          | Содержание занятия   |
|------------------|--|
| Биология         | Основные компоненты пищи, их значение. Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта. Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека. |
| География        | Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания.   |
| ИЗО              | Рисунок «Мое меню», «Витамины в жизни человека»  |
| Иностранный язык | Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием.  |
| История          | Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены.   |
| Технология       | Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи. Обучение правилам этикета.  |
| Литература       | Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Пушкин «Евгений Онегин», А.Толстой «Война и мир», Н.Гоголь «Вечера на хуторе близ Диканьки» и т.д.).  |
| ОБЖ              | Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.   |
| Обществознание   | Обсуждения проблемы питания в обществе.  |

|              |  |
|--------------|--|
| Русский язык | Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием.  |
| Физика       | Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний. |
| Химия        | Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма.   |
| Информатика  | Чертеж пирамиды рационального питания  |