Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа-интернат № 4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г.Перми

**Тематика мероприятий по формированию навыков и культуры здорового питания, профилактике алиментарно-зависимых и инфекционных заболеваний в 2020-2021 учебном году**

Одна из важных задач формирования здорового образа жизни связана с воспитанием у ребенка и подростка основ рационального питания. В основе «культурного питания» лежат 5 правил: регулярность, адекватность, разнообразие, безопасность и удовольствие.

Формирование в обществе своего рода «моды на здоровье» - одна из важных социальных задач. Информация, предоставляемая учащимся на классных часах, направлена на развитие и углубление знаний по данной теме. Занятия базируются на самостоятельной творческой работе учащихся, дающей возможность проявить себя, найти наиболее интересные и полезные знания. Учитывая возрастные особенности школьников, используются следующие методы: ролевые и ситуационные игры, проектная деятельность, дискуссии, обсуждения.

В работе педагоги используют учебно-методический комплекс «Формула правильного питания», разработанный в Институте возрастной физиологии Российской Академии образования.

Примерная тематика занятий для учащихся.

**1-2 классы:**

* Если хочешь быть здоров.
* Самые полезные продукты.
* Основные правила питания.
* Из чего варят кашу.
* Удивительные превращения пирожка.
* Плох обед, если хлеба нет.
* Где найти витамины весной.
* Как утолить жажду.
* Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты.
* Всякому овощу свое время.

**3-4 классы:**

* Кулинарное путешествие по России.
* Режим питания.
* Как правильно питаться, если занимаешься спортом.
* Где и как готовят пищу.
* Как правильно накрыть стол.
* Молоко и молочные продукты.
* Блюда из зерна.
* Какую пищу можно найти в лесу.
* Что и как приготовить из рыбы.
* Дары моря.
* Как правильно вести себя за столом.

**5-6 классы.**

* Здоровье-это здорово.
* Продукты разные нужные, блюда разные важны.
* Режим питания.
* Энергия пищи.
* Ты –покупатель.
* Ты готовишь себе и друзьям.
* Кухни разных народов.
* Кулинарная история.
* Как питались на Руси.
* Составляем формулу правильного питания.

**7-10 классы.**

* Питание и здоровье.
* Принципы рационального питания.
* Профилактика пищевых отравлений.
* Составляем формулу правильного питания.
* Правильное питание при занятиях спортом.
* Энергетическая ценность продуктов.
* Полезна ли диета?
* Вред продукции «Быстрого питания» (фасфуды, чипсы, кириешки, газированные напитки и т.д.)

Ответственная за организацию питания учитель Каменских С.М.