

Проведение классных часов по теме «Формирование культуры здорового питания учащихся»

5 класс

	Примерные тема классных часов
1	Значение питания. Рациональное питание. Пищевой рацион.
2.	Вода как компонент пищи. Возникновение чувства жажды. Устранение водного дефицита.
3.	Витамины
4.	«Собираемся в поход» (как правильно выбрать продукты для пикника)
5.	Чипсы: хрустеть или не хрустеть?

6 класс

	Примерные темы классных часов
1.	Уроки этикета за столом «Я ем красиво»
2.	История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины
3.	Питание литературных героев
4.	Роль рационального питания в профилактике кариеса у детей
5.	Традиции питания в России

7 класс

	Примерные темы классных часов
1.	Продукты на столе. Пищевые риски
2.	Практикум «С вилкой и ложкой» Уроки этикета за столом
3.	Домашние рецепты
4.	Фаст фуд: за и против
5.	Профилактика пищевых отравлений

8 класс

	Примерные темы классных часов
1.	Генетически модифицированные продукты питания. Проблемы, связанные с их потреблением.
2.	Простые и сложные углеводы. Значение углеводов в организме. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал. Нормы питания.
3.	Энергетики- пить или не пить
4.	Болезни, передаваемые через пищу
5.	Пищевая гигиена

9 – 11 класс

№ п/п	Примерные темы классных часов
1.	Этикет за столом: дома и в гостях
2.	Традиции русской трапезы
3.	Как питались наши любимые литературные герои
4.	Модные диеты: за и против
5.	Диета и правильное питание: сходства и различия
6.	Практикум «Составление личного меню и режима питания»
7.	«Мое любимое блюдо»
8.	Питание для спортсменов