**«Изучение основ правильного питания».**

**Цель:** обеспечение здорового питания учащихся в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.

**Задачи:**

**Образовательная:** формирование и развитие представления у учащихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

**Коррекционно-развивающая:** пропаганда принципов здорового и полноценного питания;

**Воспитательная:**предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания.

**Знать:**

* Роль питания для жизнедеятельности организма;
* Какие продукты вредные и полезные.

**Уметь:**

*•* Соблюдать правила культуры приема пищи;

• Дежурить по столовой.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | мероприятие | цель | дата | ответственный |
| 1 | «Рациональное питание - часть здорового образа жизни». | Формирование у учащихся представлений об основах здорового питания и готовности вести здоровый образ жизни. |  |  |
| 2 | «Режим питания». | Способствовать формированию культуры питания и осознанию роли здорового питания в жизни человека как у родителей, так и у детей. |  |  |
| 3 | «Здоровые привычки в питании». | Формирование и развитие представления у учащихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей. |  |  |
| 4 | «Чем полезны каши». | Питание оказывает самое непосредственное влияние на формирование растущего организма и сохранение его здоровья. |  |  |
| 5 | «Зачем человеку белки, жиры, углеводы?». | Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы. |  |  |
| 6 | «Твой рацион – это ты!» | Питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи. |  |  |
| 7 | «Из чего состоит наша пища». | Питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды. |  |  |
| 8 | «Энергия пищи». | Пища единственный усвояемый источник энергии. |  |  |
| 9 | «Сколько нужно есть?». | Никто не должен преступать меру  ни в пище, ни в питании. |  |  |