

**План мероприятий, направленных на формирование навыков правильного питания обучающихся на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Сроки проведения	Наименование мероприятия	Цель
1	сентябрь	«Самые полезные продукты»	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и почему их есть необходимо регулярно; научить детей выбирать самые полезные продукты
2	октябрь	«Удивительные законы питания»	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания, познакомить с основными правилами гигиены питания
3	ноябрь	«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»	Формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантах завтрака
4	декабрь	«Плох обед, если хлеба нет»	Формирование представления об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре
5	январь	«Время полдника»	Сформировать представление о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином; познакомить детей со значением молока и молочных продуктов
6	февраль	«Пора ужинать»	Формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе
7	март	«Что помогает быть сильным и ловким»	Сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания
8	апрель	«Овощи, ягоды и фрукты – калорийные продукты»	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма; познакомить со значением витаминов и минеральных веществ
9	май	«Праздник здоровья»	Закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни