

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ
по воспитанию культуры правильного питания обучающихся
на 2025-2026 учебный год.

Класс	Тема мероприятия	Ответственный
	Работа с родителями (классные собрания)	
1-А	«Здоровое питание младших школьников»	Березина Ю. Н.
1-Б	«Здоровое питание – здоровый ребёнок»	Самсонова М.Н.
2-А	«Здоровое питание - здоровые дети»	Ванжа Е.А.
2-Б	«Правильное питание – здоровый ребенок», «Питаемся полезно», «Секреты здорового питания»	Седунова Н.В.
3-А	«Витамины - наши лучшие друзья»	Панкова Е. В.
3-Б	«Полезное питание необходимо для растущего организма»	Карпова А.А.
4-А	«Еда - это жизнь», «Здоровье и питание»	Усенко Л.В.
4-Б	«Разговор о питании»	Боднар С.В.
4-А(д)	«Привычки здорового питания»	Белощицкая С.С.
4-Б(д)	Круглый стол «Поговорим о питании»	Денисенко Н. М.
5-А	«Личный пример родителей в питании для подражания»	Кибеко А.Н.
5-Б	«Витаминные дни»	Якимченкова Т.П.
6-А	«Как сберечь здоровье школьника»	Воронина Г.А.
7-А	«Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания школьника. Профилактика витаминной недостаточности», «Продукты с особыми свойствами в рационе питания школьника».	Тихая Т.А.
7-Б	Семейный час «Умные продукты в моей семье»	Сальникова Е.В.
8-А	«Рацион питания школьника»	Меркушева Е.П.
8-Б	«Поговорим о питании школьников»	Цопанов Р.А.
9-А	«Правильное питание – залог долголетия»	Нищенко И.С.
9-Б	«Проблема современного питания школьников»	Сидоренкова Ю.В.
9-В	«Питание подростков вне дома»	Гарайкина Е.А.
10-А	Круглый стол «Правильное питание-это вкусно и полезно»	Кучерова Н.Ю,
10-Б	Рекомендации по здоровому питанию	Кожичкина И.А.
11-А	«Правильное питание – залог здоровья и красоты»	Левая Н.Р.
Работа с обучающимися классного руководителя и воспитателя (воспитательные мероприятия, беседы, викторины, игры...)		
Класс	Тема мероприятия	Сроки

1-А	Беседа «Правильное питание – залог здоровья»	сентябрь
	Викторина «Вкусно-полезно»	октябрь
	Игра «Где живут витамины?»	ноябрь
	Беседа «Быстрое питание: за и против»	декабрь
	Беседа «Сладости – наши радости?»	январь
	Беседа «О пользе мясных блюд»	февраль
	Беседа «О пользе овощей и фруктов»	март
	Викторина «Продукты вредные-полезные»	апрель
	Игра «Этикет за столом»	май
1-Б	Беседа «Если хочешь быть здоров!»	сентябрь
	Практическое занятие «Самые полезные продукты»	октябрь
	Игра-практикум «Ягодное царство»	ноябрь
	Тематическая акция «Рецепты для новогоднего стола»	декабрь
	Беседа «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»	январь
	Тематическая акция «Секреты из кладовки»	февраль
	Практическое занятие «Где найти витамины весной?»	март
	Викторина «Что надо есть, если хочешь стать сильнее?»	апрель
	Творческое занятие «Удивительное превращение пирожка»	май
2-А	«Что такое культура питания?»	сентябрь
	«Культура питания. Выбор пищи и блюд»	октябрь
	«Правильное питание - залог здоровья»	ноябрь
	«Что мы делаем, когда едим?»	декабрь
	«Витамины и полезные продукты»	январь
	«Как утолить жажду. Питьевой режим»	февраль
	«Из чего варят кашу и как сделать ее вкусной?»	март
	«Кто живет в молочной стране?»	апрель
	«Что мы знаем о правильном питании?»	май
2-Б	Классный час «Быть здоровым – это замечательно!»	сентябрь
	Чтение художественной литературы «Поросенок Пончик»	октябрь
	Викторина «Правильно питаюсь – с болезнями не знаюсь»	ноябрь
	Просмотр видео «Иммунитет. Правильное питание»	декабрь
	Беседа «Как организм человека перерабатывает пищу»	январь
	Просмотр видео «Мультфильм про здоровье. ЗОЖ»	февраль
	Игра-ситуация «Бабушка готовит витаминный салат»	март
	Рисование «Полезные и вредные продукты»	апрель
	Чтение художественной литературы «Богатырская каша»	май
3-А	Выставка поделок «Щедрая осень»	сентябрь
	Уроки этикета «Как вести себя в столовой»	октябрь
	Игра «Мы идем в гости»	ноябрь
	Сервировка стола «Новогодние блюда»	декабрь
	Польза витаминов зимой-конкурс стихов.	январь
	Викторина «Мое семейное блюдо»	февраль
	История «Масленицы»	март
	Выставка на блюд русской кухни	апрель
	Приготовление лимонада	май

3-Б	Правила поведения в школе.	сентябрь
	Игра «Кто я? Какие мы?»	октябрь
	«От улыбки станет всем светлей...» Тренинг	ноябрь
	Викторина «Как себя вести в гостях»	декабрь
	«Человеком быть совсем непросто!»	январь
	«Театр начинается с вешалки!»	февраль
	Все работы хороши! Выбирай на вкус.	март
	Сюжетная игра «Один дома»	апрель
	Просмотр видеоролика «Я уже взрослый»	май
4-А,Б	Оформление стенгазеты «Питание-залог здоровья»	сентябрь
	Викторина «О том, что вкусно и полезно»	октябрь
	Беседа «Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья»;	ноябрь
	Информационные листовки «А у меня сегодня на столе ...»	декабрь
	Рекламная акция «Мы – за здоровую пищу!»	январь
	Конкурс домашних рецептов «Вкусная и здоровая пища».	февраль
	Конкурс рисунков «Здоровое питание»	март
	Беседа «Правильное питание - залог здоровья».	апрель
	Просмотр видео «Правильное питание»	май
4-А(д)	Изготовление плаката «Здоровое питание»	сентябрь
	«Семейные рецепты вкусной и полезной еды»	октябрь
	Фотовыставка «Правильное питание – основа здоровья»	ноябрь
	Спортивные эстафеты с элементами пропаганды здорового образа жизни	декабрь
	Беседа «История каши»	январь
	Кроссворды и ребусы «День овощей и фруктов»	февраль
	Кроссворды и ребусы	март
	Практическое занятие «Как читать состав продуктов»	апрель
	Игра «Полезные и вредные продукты»	май
4-Б(д)	Беседа «Из чего состоит наша пища?»	сентябрь
	Беседа «Быстрое питание- скорое заболевание»	октябрь
	Викторина «Самые полезные продукты»	ноябрь
	Беседа «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»	декабрь
	Беседа «Основы рационального питания»	январь
	Круглый стол «Наука о питании - древняя и современная»	февраль
	Беседа «Полезно ли голодание»	март
	Круглый стол «Пищевая ценность продуктов питания»	апрель
	Викторина «Вкусная азбука»	май
5-А	ЗОЖ – как мы понимаем?	сентябрь
	Какие продукты питания мы выбираем?	октябрь
	Как составить рацион питания?	ноябрь
	Сахар за и против	декабрь
	Соль в рационе питания	январь
	Виды хлеба. Какой хлеб полезный?	февраль
	Вред газировок и сухариков	март
	Вода для жизни	апрель

	Подведение итогов. ЗОЖ	май
5-Б	«Витамины-наши друзья»	сентябрь
	Презентация о здоровом питании	октябрь
	Классный час «Будь здоров!» Беседа о здоровье	ноябрь
	Классный час «Новый год у ворот!» Новогодние угощения	декабрь
	«Витамины каждый день»	январь
	«Здоровое питание важно»	февраль
	Игра «съедобное-несъедобное»	март
	Презентация о здоровом питании	апрель
	«Витамины каждый день»	май
6-А	Воспитательное мероприятие «Правильное и здоровое питание – залог крепкого здоровья»	сентябрь
	Круглый стол «Здоровое питание – успешное образование»	октябрь
	Классный час «Твоё здоровье в твоих руках»	ноябрь
	Литературный ринг «Пословицы и поговорки о здоровье»	декабрь
	Классный час «Секреты здорового питания»	январь
	Масленица в гости к нам	февраль
	Лекция «Режим питания. Правила поведения за столом»	март
	Виртуальная кулинарная экскурсия «Вкусные рецепты»	апрель
	Творческий проект «Кулинарные праздники»	май
7-А	Воспитательное мероприятие «Правильное питание – залог здоровья»	сентябрь
	Внеклассное занятие «Не всё полезно, что в рот полезло!»	октябрь
	Классный час «Правильное питание – великое подспорье для нашего здоровья»	ноябрь
	Викторина «Азбука здоровья»	декабрь
	Классный час «Секреты здорового питания»	январь
	Масленица	февраль
	Беседа «Здоровье человека и факторы, его определяющие»	март
	Необычное кулинарное путешествие. Отражение мировых кулинарных традиций в произведении искусства: литературе, живописи.	апрель
	Творческий проект «Кулинарные праздники»	май
7-Б	Анкета «Моё меню на 7 дней?»	сентябрь
	Познавательная игра «Азбука правильного питания»	октябрь
	Викторина «Овощи+фрукты+ягоды= здоровье»	ноябрь
	Информационный час «Из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни»	декабрь
	Беседа «Рациональное питание подростка»	январь
	Конкурс на лучшего знатока здорового питания	февраль
	Информационный час «Осторожно! Бургеры!»	март
	Создание памяток «Традиции семейной кухни»	апрель
	Диспут «Диеты – за и против!»	май
8-А,Б	Беседа «Правильное питание – залог здоровья»	сентябрь
	Классный час «Секреты здорового питания»	октябрь

	Классный час «Твое здоровье в твоих руках»	ноябрь
	Беседа «Что нужно есть в разное время года»	декабрь
	Классный час «Культура правильного питания»	январь
	Презентация «Любимые блюда русской кухни»	февраль
	Игра «Правила поведения за столом»	март
	Презентация «Вкусные и полезные рецепты»	апрель
	«Кулинарные праздники»	май
9-А	Беседа «Витамины в осенний период»	сентябрь
	Классный час «Факторы ЗОЖ»	октябрь
	Беседа «Правильное питание – залог здоровья»	ноябрь
	Классный час «Культура правильного питания»	декабрь
	Беседа «Здоровая еда для здоровых людей»	январь
	Класс. час «Правильное питание – это здоровье и красота»	февраль
	Беседа «Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Правила ухода за посудой»	март
	Беседа «Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья».	апрель
	Классный час «Вкусная и здоровая пища»; «Кухни разных народов»;	май
9-Б	Классный час: «Соблюдай режим питания»	сентябрь
	Беседа: «Витамины и здоровье»	октябрь
	Классный час: «Режим дня и его значение»	ноябрь
	Беседа: «Культура приема пищи»	декабрь
	Классный час: «Здоровая еда для здоровых людей»	январь
	Беседа: «Правильное питание – залог долголетия»	февраль
	Классный час: «Любимые блюда русской кухни»	март
	Беседа: «Острые кишечные заболевания и их профилактика»	апрель
	Классный час: «Пирамида здорового питания»	май
9-В	«Что нужно есть в разное время года»	сентябрь
	«Продукты разные нужны, блюда разные важны»	октябрь
	«Где и как готовят пищу»	ноябрь
	«Это удивительное молоко» (занятие – исследование)	декабрь
	«Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков» (игра)	январь
	«Правильное питание – залог здоровья»	февраль
	Путешествие «Блюда из зерна»	март
	Беседа «Дары моря»	апрель
	«Где найти витамины весной»	май
10-А	Диспут «Основа здорового образа жизни-правильное питание»	сентябрь
	Викторина «Самое вкусное и полезное меню»	октябрь
	Круглый стол «Вегетарианство-за и против»	ноябрь
	Классный час «Уроки этикета за столом»	декабрь
	Диспут «Я сижу на диете. Диета и правильное питание: сходства и различия»	январь
	Беседа-дискуссия «Сегодня полезное питание, завтра-	февраль

	здоровая нация»	
	Практикум «С ложкой и вилкой»	март
	Круглый стол «Продукты на столе, пищевые риски»	апрель
	Диспут «Модные диеты: за и против»	май
10-Б	«Питание-залог здоровья»	сентябрь
	«Здоровая диета»	октябрь
	«Рекомендации по здоровому питанию»	ноябрь
	Профилактика инфекционных заболеваний через изменение питания	декабрь
	«Почему необходимо ежедневно есть овощи и фрукты»	январь
	«Сколько белков, жиров и углеводов надо потреблять»	февраль
	«Законы рационального питания»	март
	«Периодическое голодание: польза или вред»	апрель
	«Топ-5 вредных продуктов»	май
11-А	Беседа «Культура поведения за столом. Уроки этикета»	сентябрь
	Дискуссия «Диета и правильное питание: сходства и различия».	октябрь
	Беседа «Сегодня полезное питание – завтра здоровая нация.»	ноябрь
	Игра « Счастливый случай», «Разговор о правильном питании»	декабрь
	Круглый стол «Секреты здорового питания»	январь
	Традиции русской трапезы. Как питались на Руси и в России. Просмотр документального фильма с обсуждением	февраль
	Виртуальное кулинарное путешествие	март
	Брейн-ринг «Знатоки здоровой пищи»	апрель
	Круглый стол с родителями «В здоровом теле–здоровый дух»	май