



Утверждаю

Директор МАОУ СОШ № 22

Ю. Г. Аймалитдинова

2024г.

**План ежемесячных классных часов  
по теме «Разговор о правильном питании»  
с 5 по 11 класс в МАОУ СОШ № 22 на 2024-2025 год.**

<b>Месяц проведения</b>	<b>Тема</b>
<b>сентябрь</b>	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
	Мой режим питания. Анализ рациона питания.
<b>октябрь</b>	Как правильно питаться, если занимаешься спортом?
	Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты.
<b>ноябрь</b>	Здоровые привычки – здоровый образ жизни
	Вредные привычки и их преодоление.
<b>декабрь</b>	Из чего состоит наша пища? Что надо есть в разное время года?
	Как правильно накрыть стол?
<b>январь</b>	Молоко и молочные продукты как источник жизненно важных веществ.
	Что и как приготовить из рыбы? Дары моря
<b>февраль</b>	Плох обед, если хлеба нет.
	Продукты разные важны, продукты разные нужны
<b>март</b>	Как питались на Руси и в России?
	Кухни народов мира
<b>апрель</b>	Энергия пищи
	Самые полезные продукты
<b>май</b>	О витаминах и минеральных веществах.
	Что можно есть в походе?