Утверждаю

директор МБОУ «Средняя общеобразовательная Городищенская школа с углубленным изучением отдельных предметов»

Е.М. Крынина

**План лектория для родителей**

**по организации правильного питания обучающихся**

**на 2022-2023 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Тема лектория | Срок проведения |
|  | Основные принципы организации рационального питания в младшем школьном возрасте. | ноябрь |
|  | Организация рационального питания подростков. | ноябрь |
|  | Рацион питания младшего школьника. | декабрь |
|  | Рацион и режим питания подростков. | декабрь |
|  | Режим и гигиена питания младших школьников. | январь |
|  | Особенности питания подростков, занимающихся спортом. | январь |
|  | Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника. Профилактика витаминной недостаточности. | февраль |
|  | Питание подростков вне дома. | февраль |
|  | Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников. | март |
|  | Воспитание культуры питания у подростков. | март |
|  | Организация рационального питания старшеклассников. | апрель |
|  | Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках. | апрель |
|  | Формирование основ потребительской культуры у старшеклассников. | май |
|  | Продукты с особыми свойствами в рационе питания старшеклассников. | май |