

Темы классных часов проведённые 15 мая 2026 в ГБОУ школе-интернат в рамках акции «Здоровое питание школьников».

1. **«Зачем детям есть рыбу: главные питательные вещества»** — разбор белка, омега-3, витаминов и минералов, которые особенно важны в школьном возрасте.
2. **«Легкоусвояемый белок: почему рыба — отличный выбор для растущего организма»** — про то, как организм ребёнка использует рыбный белок и чем он отличается от мясного.
3. **«Омега-3: как рыба помогает мозгу и учёбе»** — связь жирных кислот с памятью, вниманием и успеваемостью.
4. **«Витамин D и крепкие кости: роль рыбы в формировании скелета»** — о важности витамина D и фосфора для детей.
5. **«Йод и щитовидная железа: почему морская рыба важна для здоровья»** — про микроэлементы и их влияние на развитие и самочувствие.
6. **«Рыба и иммунитет: какие вещества в составе помогают реже болеть»** — акцент на витаминах группы B, селене и других компонентах.
7. **«Сколько рыбы нужно ребёнку: нормы и частота в рационе»** — практические рекомендации по порциям и количеству раз в неделю.
8. **«Нежирная и жирная рыба: какая и когда полезна»** — различия между сортами и их место в детском меню.
9. **«Пресноводная и морская рыба: в чём разница для питания»** — сравнение пользы и особенностей разных видов.
10. **«Как правильно готовить рыбу для детей: лучшие способы»** — варка, запекание, приготовление на пару и почему они предпочтительнее жарки.
11. **«Рыбные блюда без костей: как сделать еду безопасной и вкусной»** — советы по обработке рыбы и подбору рецептов для школьников.
12. **«Если ребёнок не любит рыбу: как мягко приучить к новому вкусу»** — практические приёмы и идеи подачи блюд.
13. **«Альтернативы рыбе: что делать, если ребёнок категорически отказывается»** — варианты восполнения омега-3 и белка без рыбы.
14. **«Аллергия на рыбу: что важно знать родителям и школе»** — базовая информация об аллергенах и безопасных решениях.
15. **«Рыбный день: история и польза традиции»** — рассказ о «рыбном четверге» в столовых и его актуальности сегодня.
16. **«От реки до тарелки: как рыба попадает к нам на стол»** — про рыболовство, аквакультуру и цепочку поставок.
17. **«Экологичная рыба: как выбирать с заботой о природе»** — тема устойчивого рыболовства и маркировки продуктов.

18. **«Рыба в кухнях народов мира: интересные блюда и традиции»** — знакомство с ухой, суши, рыбными пирогами и др.
19. **«Русские рыбные традиции: от пирогов до расстегаев»** — история и культура питания в России.
20. **«Рыба в сказках и литературе: образы и символы»** — от «Сказки о рыбаке и рыбке» до других произведений.
21. **«Рыбы — не просто еда: роль в экосистеме водоёмов»** — экологический взгляд: пищевые цепи, значение рыб для природы.
22. **«Какие рыбы живут в наших реках и морях: виды и особенности»** — краткий обзор местной ихтиофауны.
23. **«Красная книга и редкие виды рыб: почему важно их беречь»** — экологическое воспитание и ответственное отношение к ресурсам.
24. **«Рыбалка как хобби: безопасно, этично, интересно»** — о правилах ловли, бережном отношении к природе и семейных традициях.
25. **«Из чего делают рыбные полуфабрикаты: читаем этикетки»** — урок по анализу состава, добавок и качества продуктов.
26. **«Консервы и пресервы: что можно давать детям, а что лучше избегать»** — разбор популярных продуктов и критериев выбора.
27. **«Свежесть рыбы: как определить в магазине и на рынке»** — практикум по признакам качества продукта.
28. **«Готовим вместе: простые и полезные рыбные рецепты для детей»** — интерактивный формат с обсуждением или мини-мастер-классом.
29. **«Мифы о рыбе: правда и заблуждения»** — разбор стереотипов («рыба плохо пахнет», «в ней одни кости», «это дорого» и т. п.).
30. **«Рыба и спорт: как питание помогает активным детям»** — роль белка и полезных жиров в восстановлении и энергии.
31. **«Меню школьника: составляем сбалансированный обед с рыбой»** — практическое занятие по планированию рациона.
32. **«Квиз “Всё о рыбе”»** — игровой классный час с викториной, загадками и призами.

И.о. директора:

Председатель МО классных руководителей:



В.В. Громов

М.Ю. Яшкута