

Темы классных часов проведённые 30 апреля 2026 в ГБОУ школе-интернат в рамках акции «Здоровое питание школьников».

1. **«Сбалансированный обед школьника: где в нём место рыбе»** — разбираем типичное школьное меню и показываем, как органично вписать туда рыбные блюда.
2. **«Завтрак, обед, ужин: в какое время лучше давать рыбу и почему»** — о ритмах пищеварения и усвояемости белка в течение дня.
3. **«Рыба + гарнир: идеальные сочетания для пользы и вкуса»** — какие крупы, овощи и соусы усиливают пользу рыбы и нравятся детям.
4. **«Перекусы и питание в школе: можно ли включать рыбу»** — варианты полезных перекусов с рыбными консервами (в разумных пределах) или рыбными паштетами, правила хранения и безопасности.
5. **«Меню на неделю: планируем питание школьника с рыбой»** — практикум по составлению недельного рациона с учётом норм белка и омега-3.
6. **«Бюджетное и полезное: как сделать рыбное меню доступным для семьи»** — подбор недорогих, но ценных сортов рыбы и экономичных рецептов.
7. **«Сезонные продукты и рыба: как питаться по времени года»** — связь сезонности овощей и рыбы с доступностью и пользой.
8. **«Рыба в школьном питании: что предлагают столовые и как это улучшить»** — разбор типовых блюд, обсуждение качества и возможных улучшений.
9. **«Как организм ребёнка усваивает рыбу: простой разбор пищеварения»** — доступное объяснение, почему рыбный белок считается «лёгким» и как работают ферменты.
10. **«Жиры: плохие, хорошие и очень полезные — роль рыбы в этом вопросе»** — развенчиваем мифы о жирах, объясняем, почему омега-3 — это хорошо.
11. **«Витамины из тарелки: как рыба закрывает дефициты у школьников»** — связь конкретных витаминов и минералов из рыбы с типичными проблемами (усталость, снижение внимания, ломкость ногтей).
12. **«Гормоны и рост: какую роль играют микроэлементы из рыбы»** — про йод, селен и их значение для эндокринной системы и развития.
13. **«Генетика, питание и мозг: как омега-3 поддерживает когнитивные функции»** — научно-популярный рассказ о влиянии питания на память и обучение.
14. **«Белки: строительные блоки тела — почему рыба важна в период активного роста»** — аналогия «строительства дома» для понимания роли белка.

15. **«Микробиом и питание: влияет ли рыба на здоровье кишечника»** — современный взгляд на связь рациона и микрофлоры.
16. **«Аллергия и непереносимость: как отличать и что делать в школе»** — базовые знания для детей и родителей, правила безопасности в столовой.
17. **Практические и кулинарные**
18. **«Готовим рыбу дома вместе с ребёнком: простые и безопасные рецепты»** — идеи для семейного кулинарного вечера с учётом возраста детей.
19. **«Рыбные котлеты, суфле и тефтели: как скрыть текстуру для «нелюбителей» рыбы»** — кулинарные приёмы, которые помогают мягко познакомить ребёнка с рыбой.
20. **«Запекаем, тушим, готовим на пару: выбираем лучший способ для детей»** — сравнение методов приготовления по сохранению витаминов и вкусу.
21. **«Специи и травы: как сделать рыбу вкуснее без вреда для здоровья»** — безопасные приправы для детского меню и развитие вкусовых привычек.
22. **«Читаем этикетку: как выбрать рыбу и рыбные продукты в магазине»** — разбор маркировки, сроков годности, состава и признаков качества.
23. **«Заморозка и хранение: как сохранить пользу рыбы дома»** — правила заморозки, разморозки и сроков хранения, чтобы не потерять питательные вещества.
24. **«Рыбный суп и уха: традиции и польза»** — история и рецепты, акцент на питательной ценности первых блюд с рыбой.
25. **«Рыбные пироги и запеканки: вкусно, сытно, полезно»** — примеры блюд, где рыба гармонично сочетается с другими продуктами.
26. **«Рыба на столе в разные эпохи: от древности до наших дней»** — исторический экскурс о роли рыбы в питании разных народов и времён.
27. **«Морские и речные традиции: рыба в культуре регионов России»** — региональные особенности рыбного меню и ремёсел.
28. **«Профессии, связанные с рыбой: от рыбака до технолога пищевого производства»** — профориентационный час о работе в рыбной отрасли.
29. **«Устойчивое рыболовство и аквакультура: как кормят мир и берегут природу»** — экологический взгляд на производство рыбы и ответственное потребление.
30. **«Мифы и легенды о рыбах: от сказок до суеверий»** — культурный блок с элементами фольклора и разбором стереотипов.
31. **«Рыба в искусстве и кино: образы, символы, сюжеты»** — межпредметная тема: литература, живопись, кино и связь с культурой питания.
32. **«Создаём своё рыбное кафе: придумываем меню, дизайн и слоган»** — проектная работа в группах: от идеи до презентации.

33. «Кулинарный квест «Найди полезный продукт»» — игровой формат: дети ищут в списке продуктов те, что содержат омега-3, белок и нужные витамины, объясняют свой выбор.

И.о. директора:

Председатель МО классных руководителей:



В.В. Громов

М.Ю. Яшкута