

Управление образования Администрации муниципального образования
«Муниципального округа Кезский район Удмуртской Республики»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кезская средняя общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНО
на заседании Методического совета
Протокол № 10 от 31.05.2023

ПРИНЯТО
на заседании Методического совета
Протокол № 10 от 31.05.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 81 от 31.05.2023
Директор МБОУ «Кезская СОШ №1»
/ С. Н. Жигалова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности

«Разговор о правильном питании»

для детей 7-10 лет

Срок реализации - 4 года

Составители:

Ворончихина Марина Васильевна
Никитина Наталия Сергеевна
Малыгина Снежана Александровна,
педагоги дополнительного образования

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
7. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года №699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике»
8. Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022 г. № 842-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года»
9. Устава учреждения ««Кезская средняя общеобразовательная школа №1», Локального акта учреждения «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе учебно – методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/.

Направленность программы: естественнонаучная.

Уровень программы: базовый.

Сбережение здоровья обучающихся как один из ведущих принципов государственной политики раскрывается в Федеральном законе №273 «Об образовании в Российской Федерации». Жизнь и здоровье человека рассматриваются в нем в качестве приоритетных направлений деятельности государства. Таким образом, создание условий для поддержания здоровья в оптимальном состоянии, содействие здоровому образу жизни школьников – одна из первоочередных задач процесса воспитания подрастающего поколения.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» поможет восполнить пробелы по данной теме и, впоследствии, укрепить и сохранить здоровье детей.

Актуальность данной программы обусловлена социальным заказом со стороны обучающихся и их родителей/законных представителей. Так же она способствует воспитанию правильного питания, его рационального использования в семье; получению знаний о сбалансированности питания и соблюдения режима питания; формированию личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознанию каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у

подростающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Отличительные особенности программы.

Программа «Разговор о правильном питании» направлена, прежде всего, на формирование у школьников основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности. Преимущество программы заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для обучающихся. Всё, что они узнают и чему научатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

«Разговор о правильном питании» - это программа, модифицированная на основе педагогического опыта составителя и программ, направленных на сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения:

- ✓ Модульной дополнительной общеобразовательной программы «Разговор о правильном питании», Москва, 2022. Составители: Безруких М. М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А., Роговая С.И. (основная идея – в отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой).

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей. Новых компонентов в программу не вносилось.

Педагогическая целесообразность данной программы дополнительного образования подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития, воспитания и их обеспечения. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» органично аккумулировала научные разработки Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия» (руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких; содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование - консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН) и требования по реализации ФГОС НОО - формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни на ступени начального общего образования, а также культурологическую сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся начального звена (1 – 4 классы) 7 - 11 лет по 10-15 человек, прошедшие подготовительный этап в группах детских дошкольных учреждений (дети 6–7 лет), не зависимо от пола. Предлагаемые в программе виды деятельности являются целесообразными для детей 7-11 лет, так как учтены психологические особенности их возраста, уровень умений и навыков учащихся. Дети, освоившие правила здорового питания подготовлены к обучению и имеют возможность заниматься по другой авторской программе педагога «Разговор о правильном питании». Таким образом, обеспечивается преемственность программ. Организация компетентностного обучения по программе оптимальным образом отвечает задачам становления личности, индивидуальности, формированию положительной адекватной самооценки и развитию творческих способностей учащегося. Возможна организация инклюзивного образования.

Практическая значимость программы:

Реализации программы:

- сформирует и будет развивать представления у школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, будет формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- сформирует у школьников знания о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовность соблюдать эти правила;
- овладеет практическими навыками рационального питания;
- сформирует представление о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждает у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширяет знания об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- будет развивать творческие способности и кругозор у детей, их интересы;
- будет развивать коммуникативные навыки у школьников, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер и актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данная программа реализуется в форме:

- интегрированных занятий по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, плакатов, информационных буклетов, лэпбуков и т.д.

Преимущество содержания программы:

Изучение курса «Разговор о правильном питании» - первоначальный этап программы, включающей в себя еще два модуля «Две недели в лагере здоровья» для учащихся 3 классов и «Формула правильного питания» для учащихся 4 классов. Содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей.

Программа носит интегрированный характер, направлена на активное вовлечение детей и подростков в процесс обучения, стимулирует их интерес к изучаемым вопросам и темам, позволяет освоить ценностные нормативы и сформировать необходимые навыки. Будучи направленной на решение конкретных педагогических задач, она создает своеобразное поле проблем, для решения которых требуются определенные знания из различных предметных областей и курсов, изучаемых в начальной школе: окружающего мира, литературного чтения, изобразительного искусства, музыки.

Темы и разделы программы можно рассматривать как отдельные модули, которые могут быть включены в базовые учебные предметы начального общего образования как возможность формирования у обучающихся универсальных учебных действий; компетенций критического и креативного мышления, командной работы, проектной деятельности, самоорганизации.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на четыре года обучения. Общее количество часов на весь период обучения – 135 ч. 33 часа в первый год обучения (33 недели), 34 – во второй, третий и четвертый годы обучения (по 34 недели).

Особенности реализации и формы организации образовательного процесса:

Обучение детей осуществляется по программе в соответствии с учебно-тематическим планом. Учебная группа может быть составлена путем объединения разновозрастных категорий детей: 7 - 11 лет. Оптимальное количество учащихся одной группы – 10 - 15 человек. В ходе реализации программы применяются формы очного обучения. Процесс обучения строится на использовании интерактивных (игры, экскурсии, викторины, участие в акциях, конкурсах, выставках), вербально-репродуктивных (лекции, беседы, обсуждения) и деятельностных (упражнения, практическая работа, самостоятельный, творческий труд и художественная проектная, с исследованием, деятельность учащихся) форм обучения.

Форма обучения – очная (возможно применение электронных образовательных ресурсов в период эпидемиологической обстановки, карантина согласно локального акта)

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. В основе учебного процесса – занятия в объединении в течение 1 академического часа в неделю (40 мин.) Режим соответствует требованиям СанПиН по организации занятий в школьном объединении по здоровьесберегающему направлению.

1.2. Цель и задачи программы

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных целей и задач.

Цель – формирование у обучающихся основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

Личностные задачи:

- расширять знания о правилах здорового образа жизни, принципах правильного питания, физической активности, формировать навыки применения этих правил в повседневной жизни;
- побуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, формировать чувство уважения к культуре своего народа;

Метапредметные задачи:

- развивать умение систематизировать полученные знания, преобразовывать учебный материал, критически перерабатывать его, представлять в удобной для себя форме.
- развивать навыки сотрудничества и совместной работы для достижения личностного и общего результатов, умение слушать, обсуждать, подводить итоги работы;
- развивать навыки эффективного общения в устной и письменной форме с использованием соответствующих инструментов в соответствии с общепринятыми нормами культуры общения и вежливости.

Предметные задачи:

- сформировать представление об основной группе продуктов ежедневного рациона, научить правильно выбирать продукты и определять размер порции;
- сформировать представления о пищевой ценности продуктов из зерна, молока и молочных продуктов, мяса и рыбы, а также овощей и фруктов;
- познакомить с кулинарными традициями своего народа и народов других стран, показать, как климат и местонахождение страны влияют на рацион питания народов;
- развивать умение использовать полученные знания и умения при выполнении практических, творческих работ и повседневной жизни.

1.3. Содержание программы

Учебно - тематический план 1-ого года обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
I	Разнообразие питания	6	3	3	
1.1	Вводное занятие. Важность правильного питания. Правила техники безопасности	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос, инструктаж
1.2	Если хочешь быть здоров.	2	1	1	Анкетирование
1.3	Самые полезные продукты.	3	1	2	
II	Гигиена питания и приготовление пищи	8	3	5	
2.1	Как правильно питаться.	3	1	2	Опрос
2.2	Удивительные превращения пирожка.	2	1	1	Практическое занятие, тест
2.3	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	3	1	2	
III	Рацион питания, продукты питания	18	6	12	
3.1	В гостях у молока.	3	1	2	Экскурсия
3.2	Плох обед, если хлеба нет.	3	1	2	Опрос
3.3	Мы за чаем не скучаем. Традиция гостеприимства.	1	0,5	0,5	Опрос
3.4	Поешь рыбки – будут ноги прятки.	2	1	1	
3.5	Полдник. Время есть булочки.	2	1	1	
3.6	Пора ужинать.	1	0,5	0,5	
3.7	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	2	1	1	Викторина
3.8	Как утолить жажду.	1		1	
3.9	Каждому овощу свое время.	1		1	Тест
3.10	Где найти витамины весной. Фестиваль «PEST – FEST»	1		1	Фронтальный опрос
3.11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	1		Анкетирование
IV	Итоговое занятие	1		1	

4.1	Праздник урожая.	1		1	Мероприятие
	Итого	33	12,5	20,5	

Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

1. Разнообразие питания

1.1. Вводное занятие. Важность правильного питания.

Теория: Знакомство учащихся с героями программы. Обогащение знаний детей об основах рационального питания. Получение представления о правильном питании и его важности для здоровья. Контроль. Фронтальный опрос по теме, инструктаж.

1.2. Если хочешь быть здоров.

Теория: Сформировать представление о важности правильного питания

Правила этикета: знакомство. Характеристики героев: внешний вид, характер, особенности поведения. Театрализованное представление с участием героев программы «Улица Сезам». Контроль. Анкетирование.

Практика: Составить буклет по правилам здорового образа жизни.

1.3. Самые полезные продукты.

Теория: Формирование представлений о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда. Формирование представлений о том, какие продукты наиболее полезны для человека. Формирование представлений о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.

Практика: «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин, выполнение творческого задания. Игра-соревнование, инсценирование «Сказки про репку». Разгадывание загадок, дидактическая игра «Где что растёт?», игра «Шифровальщики».

2. Гигиена питания и приготовление пищи

2.1. Как правильно питаться.

Теория: Формирование у школьников основных принципов гигиены питания. Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания. Развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения. Развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием.

Практика: Игра-обсуждение, конкурс стихов. Чтение стихов, оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Игра-обсуждение «Законы питания», игра «Чем не стоит делиться». Контроль. Опрос

2.2. Удивительные превращения пирожка.

Теория: Формирование представлений о роли регулярного питания для здоровья, формирование представлений об основных требованиях к режиму питания.

Практика: Игра «Помоги Кате», работа с пословицами, демонстрация «Удивительные превращения пирожка». Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина». Контроль. Соревнование, тестирование, игра, практическое занятие.

2.3. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?

Теория: Формирование представлений о завтраке как обязательной части ежедневного меню; расширение представлений о блюдах, которые могут входить в меню завтрака; формирование представлений о каше как полезном и вкусном блюде.

Практика: Презентация о культурных растениях, предметное занятие с гербарием и крупами, ручной труд – детское лото. Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» викторина «Печка в русских сказках», игра «Поварята». Игры «Пословицы запутались», «Знатоки», «Сложные слова». Контроль. Конкурс плакатов.

3. Рацион питания, продукты питания

3.1. В гостях у молока.

Теория: Формирование представлений о роли молочных продуктов для здоровья человека. Формирование представления о необходимости включения в рацион человека молочных продуктов.

Практика: Конкурс пословиц, пение песен, игра, кроссворд.

3.2. Плох обед, если хлеба нет.

Теория: Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. Формирование представления об обеде как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе; об опасности еды всухомятку.

Практика: Конкурс пословиц, пение песен, игра. Игры «Секреты обеда», «Советы хозяйюшки», «Лесенка с секретом». Венок из пословиц, песня «Зёрнышко», игра «Угадай-ка». *Контроль.* Фронтальный опрос по теме.

3.3. Мы за чаем не скучаем. Традиции гостеприимства.

Практика: Расширение знаний о чае как полезном напитке, знакомство с историей чая, с чайной церемонией и традицией гостеприимства. Формирование представлений о роли воды для организма человека. Расширение представлений о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков. Беседа. Практическое занятие – чайная церемония. Конкурсы «Сбор чая», «Принеси чай», «Реклама чая», «Самый вкусный чай», «Заварим чай».

3.4. Поешь рыбки – будут ноги прытки.

Теория: Формирование представлений о полезных свойствах рыбных блюд. Формирование представлений о необходимости включения в рацион человека блюд из рыбы и морепродуктов.

Практика: Игровая программа. Разнообразие рыб на земле. Конкурс загадок, чтение стихотворений, викторина, конкурс рисунков «В подводном царстве».

3.5. Полдник. Время есть булочки.

Теория: Формирование представлений о полднике как обязательной части ежедневного меню. Формирование представлений о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника.

Практика: Конкурс-викторина, игра-демонстрация. Кроссворд «Молоко», игры «Подбери рифму», «Кладовая народной мудрости». Викторина «Знатоки молока», игра-демонстрация «Это удивительное молоко».

3.6. Пора ужинать.

Практика: Формирование представлений об ужине как обязательной части ежедневного меню. Расширение представлений о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина. Практическая работа - меню для ужина, игра. Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд?». Игры «Объяснялки», «Что можно есть на ужин?».

3.7. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.

Теория: Формирование представлений о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов. Формирование представлений о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.

Практика: Практическое занятие – выращивание зелени. Дидактическая игра «Морские продукты», «Вкусные истории». Проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике. Игры «Отгадай название», «Отгадай мелодию». *Контроль.* Викторина.

3.8. Как утолить жажду.

Практика: Формирование представлений о роли воды для организма человека. Расширение представлений о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков. Беседа. Практическое занятие – приготовление витаминных напитков. Исследование состояния воды, приготовление морсов.

3.9. Каждому овощу свое время.

Практика: Развитие представлений о пользе фруктов и овощей. Формирование представлений о сезонных фруктах и овощах. Беседа. Практическое занятие – приготовление овощных салатов. Выставка овощей и фруктов, игра «Магазин». Конкурс стихов и загадок. *Контроль.* Творческое задание.

3.10. Где найти витамины весной. Фестиваль «PEST – FEST»

Практика: Формирование представлений о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов. Формирование представлений о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи. Расширить представление о фестивале «PEST – FEST». Беседа, игра. Игры «Отгадай название», «Морские продукты», «Отгадай мелодию», «Вкусные истории».

3.11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Теория: Расширение представлений о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья. Формирование представлений о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом. Игра «Мой день», игра «Меню спортсмена».

4. Итоговое занятие

4.1. Праздник урожая.

Практика: Закрепление полученных знаний о законах здорового питания, ознакомление с полезными блюдами для праздничного стола. Обобщение знаний о правильном питании.

Расширение представлений о наиболее полезных продуктах и блюдах. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания у детей. Конкурс салатов и праздничных блюд. Концертная программа. Дегустация праздничных блюд. Инсценировка, пение песен, чтение стихов.
Контроль. Мероприятие.

Учебно - тематический план 2-ого года обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
I	Вводное занятие	2	1	1	
1.1	Вводное занятие. Повторение правил питания. Правила техники безопасности	1	1		Тестирование, Инструктаж
1.2	Повторение правил питания.	1		1	
II	Правильное питание	3	1	2	
2.1	Путешествие по улице правильного питания.	2	1	1	Игра
2.2	Время есть булочки.	1		1	Практическое занятие
III	Молоко и молочные продукты	3	2	1	
3.1	Молоко и молочные продукты	1	1		
3.2	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1		1	
3.3	Знатоки молока.	1	1		Конкурс
IV	Продукты для ужина	2	1	1	
4.1	Практическая работа как приготовить бутерброды	1		1	
4.2	Составление меню для ужина.	1	1		
V	Витамины	4	2	2	
5.1	Значение витаминов в жизни человека. Фестиваль «PEST – FEST»	1	1		Опрос, наблюдение
5.2	Где найти витамины в разное время года?	1		1	Беседа, кроссворды
5.3	Морепродукты.	2	1	1	Кроссворды
VI	Вкусовые качества продуктов	3	1	2	
6.1	Вкусовые качества продуктов	1		1	Практическая работа
6.2	«На вкус и цвет товарища нет»	2	1	1	Беседа
VII	Значение жидкости в организме	4	1	3	
7.1	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1		1	
7.2	Как утолить жажду	1	1		
7.3	Игра «Посещение музея воды»	1		1	Игра
7.4	Праздник чая. Масленица.	1		1	
VIII	Разнообразное питание	4	1	3	
8.1	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1	1		
8.2	Практическая работа «Меню спортсмена»	1		1	Практическая работа
8.3	Практическая работа «Мой день»	2		2	
IX	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты	4	1	3	
9.1	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	1		
9.2	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1		1	
9.3	Посадка лука.	1		1	
9.4	Оформление плаката «Витаминная страна»	1		1	Творческая

					работа
X	Проведение праздника «Витаминная страна»	1		1	
XI	Семейное творческое содружество детей и взрослых	3		3	
11.1	Инсценировка сказки «Вершки и корешки»	1		1	Сценка
11.2	Конкурс «Овощной ресторан»	1		1	Викторина
11.3	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		1	
XII	Подведение итогов.	1		1	
12.1	Творческий отчет «Реклама овощей».	1		1	Презентация
	Итого	34	11	23	

Содержание учебно-тематического плана второго года обучения

1. Вводное занятие

1.1. Вводное занятие. Повторение правил питания. Теория.

1.2. Повторение правил питания.

Практика: Повторение правил питания. Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование.

Контроль. Тестирование, инструктаж.

2. Правильное питание

2.1. Путешествие по улице правильного питания. (2 часа)

Теория: Знакомство с вариантами полдника.

Практика: Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры.

Контроль Игра.

2.2. Время есть булочки.

Практика: Рассказ о народном блюде «жаворонки». Практическое занятие.

3. Молоко и молочные продукты

3.1. Молоко и молочные продукты.

Теория: Расширение представлений детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания. Значение молока и молочных продуктов. Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина.

3.2. Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».

Практика: *Контроль* Групповая работа. Оформление плакатов. Демонстрация «Удивительное молоко».

3.3. Знатоки молока.

Теория: Конкурс «Знатоки молочных продуктов».

4. Продукты для ужина

4.1. Практическая работа как приготовить бутерброды

Практика: Беседа «Пора ужинать». Ужин, как обязательный компонент питания.

Практическая работа.

4.2. Составление меню для ужина.

Теория: Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры.

5. Витамины

5.1. Значение витаминов в жизни человека.

Теория: Фестиваль «PEST – FEST». Беседа «Где найти витамины в разные времена года». Расширить представления о фестивале «PEST – FEST».

Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.

5.2. Где найти витамины в разное время года? Беседа, кроссворды.

5.3. Морепродукты. (2 часа)

Теория: Изучить морепродукты, которые полезны для здоровья.

Практика: Используя полученные знания, создать плакат о морепродуктах.

6. Вкусовые качества продуктов

6.1. Вкусовые качества продуктов. Практическая работа.

6.2. «На вкус и цвет товарища нет»

Теория: Беседа «На вкус и цвет товарища нет».

Практика: Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры.

7. Значение жидкости в организме.

7.1. Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»

Практика: Практическая работа.

7.2. Как утолить жажду

Теория: Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

7.3. Игра «Посещение музея воды»

Практика: Игра – демонстрация.

7.4. Праздник чая. Масленица.

Практика: Участие родителей в празднике «Такой ароматный чай».

Знакомство детей с традициями и обрядами масленичной недели.

8. Разнообразное питание

8.1. Что надо есть, что бы стать сильнее

Теория: Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты. Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.

8.2. Практическая работа «Меню спортсмена»

Практическая работа

8.3. Практическая работа «Мой день» (2 часа)

Практическая работа

9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты

9.1. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты

Теория: Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.

9.2. Практическая работа «Изготовление витаминного салата»

Практическая работа.

9.3. Посадка лука.

Практическая работа.

9.4. Оформление плаката «Витаминная страна»

Практика: Оформление плаката. Творческая работа

10. Проведение праздника «Витаминная страна»

Практика: Конкурсы, ролевые игры.

11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Практика.

11.1. Инсценировка сказки «Вершки и корешки»

Практика: Инсценирование сказки.

11.2. Конкурс «Овощной ресторан»

Практика: Конкурсная программа.

11.3. Изготовление книжки «Витаминная азбука»

Практика: Изготовление книжки.

12. Подведение итогов.

12.1. Творческий отчет «Реклама овощей». Практика. Презентация.

Учебно - тематическое планирование 3-его года обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
I	Вводное занятие	1	1		Инструктаж
II	Состав продуктов	4	1	3	
2.1	Из чего состоит наша пища	2	1	1	Практическая работа
2.2	Практическая работа. Изучение этикеток о составе продукта	1		1	
2.3	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1		1	

III	Питание в разное время года	4	1	3	
3.1	Что нужно есть в разное время года	1	1		Творческая работа
3.2	Оформление дневника здоровья	1		1	
3.3	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1		1	
3.4	Игра «В гостях у тетушки Припасихи» Конкурс кулинаров	1		1	
IV	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	4	1	3	
4.1	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	1		Беседа
4.2	Составление меню для спортсменов	1		1	
4.3	Оформление дневника «Мой день»	1		1	Работа в тетради
4.4	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1		1	
V	Приготовление пищи	5	2	3	
5.1	Где и как готовят пищу	1	1		
5.2	Устройство кухни (мясной и рыбный цеха)	1		1	
5.3	Правила гигиены	1		1	Викторина
5.4	Экскурсия в столовую.	1	1		
5.5	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1		1	Инсценирование сказки
VI	В ожидании гостей	3	2	1	
6.1	Как правильно накрыть стол. Народный праздник «Пасха»	1	1		
6.2	Столовые приборы	1	1		
6.3	Игра накрываем стол	1		1	Игра
VII	Молоко и молочные продукты	4	2	2	
7.1	Молоко и молочные продукты	1	1		
7.2	Роль молока в питании детей	1	1		
7.3	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1		1	Игра-исследование
7.4	Викторина «Молочное меню»	1		1	Викторина
VIII	Блюда из зерна	5	2	3	
8.1	Блюда из зерна	1	1		
8.2	Путь от зерна к батону	1	1		
8.3	Конкурс «Венок из пословиц»	1		1	Конкурс
8.4	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1		1	Игра-конкурс
8.5	Блюда из зерна	1		1	Стенгазета
IX	Проект «Хлеб всему голова»	3		3	
9.1	Экскурсия на хлебокомбинат	1		1	Экскурсия
9.2	Оформление проекта «Хлеб – всему голова»	2		2	Плакат
X	Творческий отчет	1			
10.1	Подведение итогов	1		1	
	Итого	34	12	22	

Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания. Инструктаж по ТБ.

2. Состав продуктов

2.1. Из чего состоит наша пища (2 часа)

Теория: формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательного условия здоровья; формирование представлений об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ; формирование представлений о важности разнообразного питания для здоровья человека.

Практика: Практическая работа.

2.2. Практическая работа. Изучение этикеток о составе продукта

Практическая работа.

2.3. Практическая работа «Меню сказочных героев»

Практическая работа. Составление меню и его защита.

3. Питание в разное время года

3.1. Что нужно есть в разное время года

Теория: сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков; познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.

3.2 Оформление дневника здоровья

Практическая работа. Заполнение дневников. *Контроль:* дневник.

3.3 Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи

Практика: Творческая работа. Изготовление стенгазеты о составе нашей пищи.

Контроль: стенгазета.

3.4 Игра «В гостях у тетушки Припасихи». Конкурс кулинаров

Практика: Игра – конкурс.

4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

4.1 Как правильно питаться, если занимаешься спортом

Теория: сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности; расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.

4.2 Составление меню для спортсменов

Практика: Встреча с тренером, спортсменом. Беседа о питании спортсменов, составление меню.

4.3 Оформление дневника «Мой день»

Практика: Творческая работа. Оформление дневника. *Контроль:* дневник.

4.4 Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»

Практика: Спортивный конкурс.

5. Приготовление пищи

5.1. Где и как готовят пищу

Теория: дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни — строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.

5.2. Устройство кухни (мясной и рыбный цеха)

Практика: Посещение школьной кухни (мясного и рыбного цехов).

5.3 Правила гигиены

Практика: Беседа со школьным медиком.

5.4 Экскурсия в столовую

Теория: Экскурсия в школьную столовую.

5.5 Конкурс «Сказка, сказка, сказка»

Практика: Инсценирование сказки.

6. В ожидании гостей

6.1 Как правильно накрыть стол. Народный праздник «Пасха».

Теория: расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи; расширить представление детей о народном празднике «Пасха»; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

6.2 Столовые приборы

Теория: Познакомить детей с разнообразием столовых приборов. *Контроль:* беседа.

6.3 Игра накрываем стол

Практика: Использование полученных знаний на практике (накрыть стол для гостей). Игра.

7. Молоко и молочные продукты

7.1 Молоко и молочные продукты

Теория: расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.

7.2 Роль молока в питании детей

Теория: рассказать о пользе молока и молочных продуктов для здоровья.

7.3 Игра-исследование «Это удивительное молоко»

Практика: Творческая работа. Игра.

7.4 Игра – викторина «Молочное меню»

Практика: викторина.

8. Блюда из зерна

8.1 Блюда из зерна

Теория: расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представления детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.

8.2 Путь от зерна к батону

Теория: Беседа о появлении различных продуктов из зерна. Просмотр обучающего фильма «Путь хлеба».

8.3 Конкурс «Венок из пословиц»

Практика: Конкурс пословиц о хлебе.

8.4 Игра – конкурс «Хлебопеки». Практика: Игра.

8.5 Блюда из зерна

Практика: Создание стенгазеты о блюдах, создающихся из зерна. *Контроль:* стенгазета.

9. Проект «Хлеб всему голова»

9.1 Экскурсия на хлебокомбинат

Практика: Посещение хлебокомбината. Экскурсия.

9.2 Оформление проекта «Хлеб – всему голова» (2 часа)

Практика: Изготовление и защита плаката «Хлеб – всему голова». Презентация.

10. Творческий отчет

10.1. Подведение итогов. Практика.

Учебно - тематическое планирование 4-ого года обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
I	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1		Инструктаж
II	Растительные продукты леса	5	3	2	
2.1	Какую пищу можно найти в лесу	1	1		
2.2	Правила поведения в лесу	1		1	Буклеты
2.3	Лекарственные растения	1	1		
2.4	Правила сбора грибов и ягод	1	1		
2.5	«Там, на неведомых дорожках».	1		1	Беседа
III	Рыбные продукты	4		4	
3.1	Что и как приготовить из рыбы	1		1	Беседа
3.2	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1		1	Конкурс рисунков
3.3	Эстафета поваров	1		1	Эстафета
3.4	Конкурс пословиц и поговорок	1		1	Конкурс

IV	Дары моря	4		4	
4.1	Экскурсия в магазин морепродуктов	1		1	
4.2	Оформление плаката «Обитатели моря»	1		1	Плакат
4.3	Викторина «В гостях у Нептуна»	1		1	Викторина
4.4	Меню из морепродуктов	1		1	
V	Кулинарное путешествие по России	5	2	3	
5.1	Кулинарное путешествие по России.	1	1		
5.2	Традиционные блюда нашего края	1	1		
5.3	Практическая работа по составлению меню	1		1	
5.4	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1		1	Конкурс
5.5	Игра – проект «Кулинарный глобус»	1		1	Игра-проект
VI	Рацион питания	5	1	4	
6.1	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	1		1	
6.2	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	1		
6.3	Составление недельного меню	1		1	
6.4	Конкурс кулинарных рецептов	1		1	Конкурс
6.5	«На необитаемом острове»	1		1	
VII	Лекарственные травы нашего края, которые полезны для нашего здоровья	3			
7.1	Знакомство с лекарственными травами нашего края.	1	1		
7.2	Блюда из лекарственных трав	1		1	Книжки-малышки
7.3	Меню из лекарственных трав у разных народов	1		1	
VIII	Накрываем стол для родителей	1		1	
8.1	Накрываем праздничный стол. Традиция гостеприимства.	1		1	
IX	Проектная деятельность.	5	2	3	
9.1	Определение тем и целей проектов, форм их организации	1	1		
9.2	Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	1	1		
9.3	Выполнение проектов по теме (на выбор).	1		1	
9.4	Подбор литературы.	1		1	
9.5	Оформление проектов.	1		1	Проект
X	Подведение итогов работы	1	1		
10.1	Подведение итогов	1	1		
	Итого	34	11	23	

Содержание учебно-тематического плана четвертого года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Обобщение имеющихся знаний об основах правильного питания. Инструктаж.

2. Растительные продукты леса

2.1 Какую пищу можно найти в лесу

Теория: расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить детей с флорой края, в котором они живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

2.2 Правила поведения в лесу

Практика: Создание буклетов «Правила поведения в лесу».

2.3 Лекарственные растения

Теория: Расширить представление детей о лекарственных растениях и их пользе для здоровья.

2.4 Правила сбора грибов и ягод

Теория: дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.

2.5 «Там, на неведомых дорожках».

Практика: Беседа.

3. Рыбные продукты

3.1 Что и как приготовить из рыбы

Практика: расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу. Беседа.

3.2 Конкурс рисунков «В подводном царстве»

Практика: Конкурс рисунков.

3.3 Эстафета поваров. Практика.

3.4 Конкурс пословиц и поговорок

Практика: Применение знаний пословиц и поговорок о рыбах на практике. Конкурс.

4. Дары моря

4.1 Экскурсия в магазин морепродуктов

Практика: расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

4.2 Оформление плаката «Обитатели моря»

Практика: Создание плаката «Обитатели моря». *Контроль:* плакат.

4.3 Викторина «В гостях у Нептуна»

Практика: Викторина. Применение знаний в викторинах, конкурсах, творческих работах.

4.4 Меню из морепродуктов

Практика: Создание своего (простого) меню из морепродуктов.

5. Кулинарное путешествие по России

5.1 Кулинарное путешествие по России.

Теория: сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

5.2 Традиционные блюда нашего края

Теория: Изучить традиционные блюда нашего края.

5.3 Практическая работа по составлению меню

Практическая работа.

5.4 Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»

Практика: Конкурс.

5.5 Игра – проект «Кулинарный глобус». Практика.

6. Рацион питания

6.1 Праздник «Мы за чаем не скучаем»

Практика: Праздник – чаепитие

6.2 Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен

Теория: расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

6.3 Составление недельного меню

Практика: Практическая работа. Применение ранее полученных знаний.

6.4 Конкурс кулинарных рецептов

Практика: Конкурс «Лучший кулинарный рецепт».

6.5 «На необитаемом острове». Практика.

7. Лекарственные травы нашего края, которые полезны для нашего здоровья

7.1 Знакомство с лекарственными травами нашего края.

Теория: расширить представление о лекарственных травах для здоровья; познакомить с лекарственными травами нашего края.

7.2 Блюда из лекарственных трав

Практика: Применение полученных знаний на практике. Создание книжек – малышек о блюдах из лекарственных трав нашего края. *Контроль:* книжка-малышка.

7.3 Меню из лекарственных трав у разных народов

Практика: Познакомить с меню из лекарственных трав разных народов.

8. Накрываем стол для родителей

8.1 Накрываем праздничный стол. Традиция гостеприимства.

Практика: расширить представление детей о предметах сервировка стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировка праздничного стола;

-закрепление знаний о традициях гостеприимства;

-сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

9. Проектная деятельность.

9.1 Определение тем и целей проектов, форм их организации. Теория

9.2 Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом

Теория: Разработка планов работы. Консультации с педагогом.

9.3 Выполнение проектов по теме (на выбор).

Практика: Создание проектов по выбранной теме.

9.4 Подбор литературы.

Практика: Рассмотреть различную литературу по выбранной теме и подобрать наиболее подходящую.

9.5 Оформление проектов.

Практика: *Контроль:* проект.

10. Подведение итогов работы

10.1 Подведение итогов. Теория.

1.4. Планируемые результаты реализации программы

Личностные результаты:

– желание заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для ежедневного рациона, активно заниматься спортом и физической активностью;

– умение готовить несложные блюда, используя рецепты, соблюдать правила гигиены и технику безопасности;

– желание и стремление расширять знания о кулинарных традициях своего народа, уметь объяснять, как рацион питания был связан с климатом и образом жизни наших предков.

Метапредметные результаты

– устойчивые компетенции критического мышления, умение работать с информацией разного вида, находить и перерабатывать в зависимости от поставленных задач;

– развитые навыки командной работы, обеспечивающие эффективное взаимодействие с взрослыми и сверстниками для достижения личностного и общего результата в процессе выполнения творческих или практических задач;

– устойчивые коммуникативные компетенции, связанные с учетом общепринятых норм культуры общения и вежливости, высказывать свою точку зрения, приводить аргументы.

Предметные результаты:

– уметь составлять ежедневный рацион, используя знания об основных питательных веществах, пищевой ценности продуктов и необходимых энергозатратах организма;

– уметь определять размер порции овощей и фруктов, молочных и мясных продуктов, рыбы и продуктов из зерна;

– оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

– смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

1 год обучения

Цель 1 года обучения – формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента — культуры питания.

Задачи:

Личностные:

– сформировать представления об ассортименте наиболее типичных продуктов питания, научить выбирать наиболее полезные;

– научить обучающихся планировать свой день, учитывая важность физической активности и соблюдение гигиенических правил и норм;

– пробуждать у обучающихся интерес к бережному отношению к природным ресурсам;

Метапредметные:

- развивать навыки организации практической деятельности под руководством учителя: определение цели, планирование этапов, выполнение заданий, анализ и оценка результатов;
- развивать навыки работы с источниками информации, связанными с режимом дня, питанием, физической активностью: выбор источников информации; поиск, отбор и анализ информации;
- развивать навыки эффективной коммуникации при общении со сверстниками и взрослыми, учиться слушать и вести дискуссии и обсуждения.

Предметные:

- сформировать представления о режиме дня, режиме питания, гигиенических требованиях и нормах, их значении для сохранения и укрепления здоровья;
- сформировать представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона, а также продуктах, которые следует употреблять нечасто и понемногу, познакомить с основными приемами пищи;
- дать представления о роли физической активности, закаливании как составляющих здорового образа жизни;
- познакомить с проблемами экологии и научить правилам раздельного сбора мусора;
- развивать навыки применения полученных знаний и умений в повседневной жизни.

2 год обучения

Цель 2 года обучения – формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента — культуры питания.

Задачи:

Личностные:

- сформировать представления об ассортименте наиболее типичных продуктов питания, научить выбирать наиболее полезные;
- научить обучающихся планировать свой день, учитывать важность физической активности и соблюдение гигиенических правил и норм;
- пробуждать у обучающихся интерес к бережному отношению к природным ресурсам;

Метапредметные:

- развивать навыки организации практической деятельности под руководством учителя: определение цели, планирование этапов, выполнение заданий, анализ и оценка результатов;
- развивать навыки работы с источниками информации, связанными с режимом дня, питанием, физической активностью: выбор источников информации; поиск, отбор и анализ информации;
- развивать навыки эффективной коммуникации при общении со сверстниками и взрослыми, учиться слушать и вести дискуссии и обсуждения.

Предметные:

- сформировать представления о режиме дня, режиме питания, гигиенических требованиях и нормах, их значении для сохранения и укрепления здоровья;
- сформировать представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона, а также продуктах, которые следует употреблять нечасто и понемногу, познакомить с основными приемами пищи;
- дать представления о роли физической активности, закаливании как составляющих здорового образа жизни;
- познакомить с проблемами экологии и научить правилам раздельного сбора мусора;
- развивать навыки применения полученных знаний и умений в повседневной жизни.

3 год обучения

Цель 3 года обучения – формирование у обучающихся навыков правильного питания, физической активности и закаливании как составных частей здорового образа жизни.

Задачи:

Личностные:

- расширение знаний о правилах здорового образа жизни, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания, осознанного выбора продуктов и блюд ежедневного рациона;

Метапредметные:

- развивать навыки организации самостоятельной деятельности обучающихся: умение определять и формулировать актуальные задачи, выделять последовательность их выполнения, оценивать промежуточные и окончательные результаты;

- развивать навыки поиска необходимой информации: умение ориентироваться в информационных ресурсах, выбирать наиболее эффективные способы получения информации, уметь анализировать, обрабатывать информацию;
- развивать навыки эффективной коммуникации в процессе выполнения поставленных задач: умение выстраивать взаимодействие со сверстниками и взрослыми, умение обратиться за помощью, оказать поддержку, умение работать в команде.

Предметные:

- сформировать представления об основных группах питательных веществ, их значение для организма, уметь подбирать продукты для ежедневного рациона;
- научить определять размер порции овощей, фруктов, молочных и мясных продуктов;
- познакомить с разными видами предприятий общественного питания и правилами поведения при посещении их;
- дать представление о роли физической активности, зарядки, закаливания в укреплении здоровья, развития силы и выносливости;
- дать представления об основных блюдах из зерна, молока и молочных продуктов, рыбы, их значении в ежедневном меню.
- расширить знания об истории и традициях питания своего региона.

4 год обучения

Цель 4 года обучения – формирование у обучающихся основ культуры питания, экологической грамотности, потребности в физической активности как составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

Личностные:

- развивать представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- сформировать навыки правильного питания, осознанного выбора продуктов и блюд как составной части здорового образа жизни;

Метапредметные:

- развивать навыки организации проектной деятельности: умение определять и формулировать актуальные задачи, выделять этапы проекта, оценивать промежуточные и окончательные результаты, уметь защищать свою работу;
- развивать навыки поиска необходимой информации: умение ориентироваться в информационных ресурсах, выбирать наиболее эффективные способы получения информации, уметь анализировать, обрабатывать информацию;
- развивать навыки эффективной коммуникации в процессе выполнения поставленных задач: умение выстраивать взаимодействие со сверстниками и взрослыми, умение обратиться за помощью, оказать поддержку, умение работать в команде.

Предметные:

- сформировать представления о режиме дня и рационе питания;
- дать представление о калорийности продуктов, показать взаимосвязь образа жизни и потребности в энергии, использовать полученные знания и умения в повседневной жизни;
- познакомить с разными видами предприятий общественного питания и правилами поведения при их посещении;
- познакомить со структурой магазина, отделами, профессиях в сфере торговли, сформировать представление о правилах ответственного потребления как важного фактора заботы об окружающей среде;
- расширить знания об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Раздел №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график

1-ый год обучения

№п/п	Месяц	Число	Номер темы	Кол-во часов	Место проведения	Контроль
1	Сентябрь	07.09.	1.1	1	Кабинет №50	Фронтальный

						опрос, инструктаж
2	Сентябрь	14.09.	1.2	1	Кабинет №50	Анкетирование
3	Сентябрь	21.09	1.2	1	Кабинет №50	
4	Сентябрь	28.09	1.3	1	Кабинет №50	
5	Октябрь	05.10	1.3	1	Кабинет №50	
6	Октябрь	12.10	1.3	1	Кабинет №50	
7	Октябрь	19.10	2.1	1	Кабинет №50	Опрос
8	Октябрь	26.10	2.1	1	Кабинет №50	
9	Ноябрь			КАНИКУЛЫ		
10	Ноябрь	09.11	2.1	1	Кабинет №50	
11	Ноябрь	16.11	2.2	1	Кабинет №50	Практическое занятие, тест
12	Ноябрь	23.11	2.2	1	Кабинет №50	
13	Ноябрь	30.11	2.3	1	Кабинет №50	
14	Декабрь	07.12	2.3	1	Кабинет №50	
15	Декабрь	14.12	2.3	1	Кабинет №50	Экскурсия
16	Декабрь	21.12	3.1	1	Кабинет №50	
17	Декабрь	28.12	3.1	1	Кабинет №50	
				КАНИКУЛЫ		
18	Январь	11.01	3.1	1	Кабинет №50	Опрос
19	Январь	18.01	3.2	1	Кабинет №50	
20	Январь	25.01	3.2	1	Кабинет №50	
21	Февраль	01.02	3.2	1	Кабинет №50	Опрос
22	Февраль	08.02	3.3	1	Кабинет №50	
23	Февраль			КАНИКУЛЫ		
24	Февраль	22.02	3.4	1	Кабинет №50	
25	Февраль	29.02	3.4	1	Кабинет №50	
26	Март	07.03	3.5	1	Кабинет №50	
27	Март	14.03	3.5	1	Кабинет №50	
28	Март	21.03	3.6	1	Кабинет №50	Викторина
29	Март			КАНИКУЛЫ		
30	Апрель	04.04	3.7	1	Кабинет №50	
31	Апрель	11.04	3.7	1	Кабинет №50	
32	Апрель	18.04	3.8	1	Кабинет №50	Тест
33	Апрель	25.05	3.9	1	Кабинет №50	Фронтальный опрос
34	Май	02.05	3.10	1	Кабинет №50	Анкетирование
35	Май	16.05	3.11	1	Кабинет №50	
36	Май	23.05	4.1	1	Кабинет №50	Мероприятие
ИТОГО:				33 часа		

2-ой год обучения

№п/п	Месяц	Число	Номер темы	Кол-во часов	Место проведения	Контроль
1	Сентябрь		1.1	1	Кабинет №	Тестирование, инструктаж
2	Сентябрь		1.2	1	Кабинет №	
3	Сентябрь		2.1	1	Кабинет №	Игра
4	Октябрь		2.1	1	Кабинет №	
5	Октябрь		2.2	1	Кабинет №	Практическое занятие
6	Октябрь		3.1	1	Кабинет №	
7	Октябрь		3.2	1	Кабинет №	
8	Ноябрь		3.3	1	Кабинет №	Конкурс

9	Ноябрь			КАНИКУЛЫ		
10	Ноябрь		4.1	1	Кабинет №	
11	Ноябрь		4.2	1	Кабинет №	
12	Ноябрь		5.1	1	Кабинет №	Опрос, наблюдение
13	Декабрь		5.2	1	Кабинет №	Беседа, кроссворды
14	Декабрь		5.3	1	Кабинет №	
15	Декабрь		5.3	1	Кабинет №	Кроссворды
16	Декабрь		6.1	1	Кабинет №	Практическая работа
				КАНИКУЛЫ		
17	Январь		6.2	1	Кабинет №	
18	Январь		6.2	1	Кабинет №	Беседа
19	Январь		7.1	1	Кабинет №	
20	Февраль		7.2	1	Кабинет №	
21	Февраль		7.3	1	Кабинет №	
22	Февраль		7.4	1	Кабинет №	Игра
23	Февраль		8.1	1	Кабинет №	
24	Февраль		8.2	1	Кабинет №	
25	Март		8.3	1	Кабинет №	Практическая работа
26	Март		8.3	1	Кабинет №	
27	Март		9.1	1	Кабинет №	
28	Март		9.2	1	Кабинет №	
29				КАНИКУЛЫ		
30	Апрель		9.3	1	Кабинет №	
31	Апрель		9.4	1	Кабинет №	Творческая работа
32	Апрель		10.0	1	Кабинет №	
33	Апрель		11.1	1	Кабинет №	Сценка
34	Май		11.2	1	Кабинет №	Викторина
35	Май		11.3	1	Кабинет №	
36	Май		12.1	1	Кабинет №	Презентация
ИТОГО:				34 часа		

3-ий год обучения

№п/п	Месяц	Число	Номер темы	Кол-во часов	Место проведения	Контроль
1	Сентябрь		1	1	Кабинет №48	Инструктаж
2	Сентябрь		2.1	1	Кабинет №48	
3	Сентябрь		2.1	1	Кабинет №48	Практическая работа
4	Октябрь		2.2	1	Кабинет №48	
5	Октябрь		2.3	1	Кабинет №48	
6	Октябрь		3.1	1	Кабинет №48	Творческая работа
7	Октябрь		3.2	1	Кабинет №48	
8	Ноябрь			КАНИКУЛЫ		
9	Ноябрь		3.3	1	Кабинет №48	
10	Ноябрь		3.4	1	Кабинет №48	
11	Ноябрь		4.1	1	Кабинет №48	Беседа
12	Ноябрь		4.2	1	Кабинет №48	
13	Декабрь		4.3	1	Кабинет №48	Работа в тетради
14	Декабрь		4.4	1	Кабинет №48	

15	Декабрь		5.1	1	Кабинет №48	
16	Декабрь		5.2	1	Кабинет №48	
				КАНИКУЛЫ		
17	Январь		5.3	1	Кабинет №48	Викторина
18	Январь		5.4	1	Кабинет №48	
19	Январь		5.5	1	Кабинет №48	Инсценирование сказки
20	Февраль		6.1	1	Кабинет №48	
21	Февраль		6.2	1	Кабинет №48	
22	Февраль		6.3	1	Кабинет №48	Игра
23	Февраль		7.1	1	Кабинет №48	
24	Февраль		7.2	1	Кабинет №48	
25	Март		7.3	1	Кабинет №48	Игра-исследование
26	Март		7.4	1	Кабинет №48	Игра-викторина
27	Март		8.1	1	Кабинет №48	
28	Март			КАНИКУЛЫ		
29	Апрель		8.2	1	Кабинет №48	
30	Апрель		8.3	1	Кабинет №48	Конкурс
31	Апрель		8.4	1	Кабинет №48	Игра-конкурс
32	Апрель		8.5	1	Кабинет №48	Стенгазета
33	Май		9.1	1	Кабинет №48	Экскурсия
34	Май		9.2	1	Кабинет №48	
35	Май		9.2	1	Кабинет №48	Плакат
36	Май		10.1	1	Кабинет №48	
ИТОГО:				34 часа		

4-ый год обучения

№п/п	Месяц	Число	Номер темы	Кол-во часов	Место проведения	Контроль
1	Сентябрь	01.09	1	1	Кабинет № 59	Инструктаж
2	Сентябрь	06.09 08.09	2.1	2	Кабинет №59	
3	Сентябрь	13.09 15.09	2.2	2	Кабинет №59	Буклеты
4	Сентябрь	20.09 22.09	2.3	2	Кабинет №59	
5	Сентябрь	27.09 29.09	2.4	2	Кабинет №59	
6	Октябрь	04.10 06.10	2.5	2	Кабинет №59	Беседа
7	Октябрь	11.10 13.10	3.1	2	Кабинет №59	Беседа
8	Октябрь	18.10 20.10	3.2	2	Кабинет №59	Конкурс рисунков
9	Октябрь	25.10 27.10	3.3	2	Кабинет №59	Эстафета
10	Ноябрь			КАНИКУЛЫ		
11	Ноябрь	08.11 10.11	3.4	2	Кабинет №59	Конкурс
12	Ноябрь	15.11 17.11	4.1	2	Кабинет №59	
13	Ноябрь	22.11 24.11	4.2	2	Кабинет №59	Плакат
14	Ноябрь	29.11	4.3	2	Кабинет №59	Викторина

	Декабрь	01.12				
15	Декабрь	06.12 08.12	4.4	2	Кабинет №59	
16	Декабрь	13.12 15.12	5.1	2	Кабинет №59	
17	Декабрь	20.12 22.12	5.2	2	Кабинет №59	
18	Декабрь	27.12 29.12	5.3	2	Кабинет №59	
				КАНИКУЛЫ		
19	Январь	10.01 12.01	5.4	2	Кабинет №59	Конкурс
20	Январь	17.01 19.01	5.5	2	Кабинет №59	Игра-проект
21	Январь	24.01 26.01	6.1	2	Кабинет №59	
22	Январь Февраль	31.01 02.02	6.2	2	Кабинет №59	
23	Февраль	07.02 09.02	6.3	2	Кабинет №59	
24	Февраль	14.02 16.02	6.4	2	Кабинет №59	Конкурс
25	Февраль	21.02 23.02	6.5	2	Кабинет №59	
26	Февраль Март	28.02 01.03	7.1	2	Кабинет №59	
27	Март	06.03 08.03	7.2	2	Кабинет №59	
28	Март	13.03 15.03	7.3	2	Кабинет №59	Книжки-малышки
29	Март	20.03 22.03	8.1	2	Кабинет №59	
	Март			КАНИКУЛЫ		
30	Апрель	03.04 05.04	9.1	2	Кабинет №59	
31	Апрель	10.04 12.04	9.2	2	Кабинет №59	
32	Апрель	17.04 19.04	9.3	2	Кабинет №59	
33	Апрель	24.04 26.04	9.4	2	Кабинет №59	
34	Май	01.05 03.05	9.5	2	Кабинет №59	Проект
35	Май	08.05 10.05	10.1	2	Кабинет №59	
36	Май	15.05	10.1	1	Кабинет №59	
ИТОГО:				68 часов		

ВК – входной контроль, ПА – промежуточная аттестация, ИК – итоговый контроль

Примечание. Июнь – август – каникулы. В июне реализуются программы летнего отдыха. В июле – августе – очередной отпуск педагога.

2.2. Условия реализации программы (кабинеты, площадки)

-рабочие кабинеты;
-школьная столовая;

- кафе;
- медицинский пункт;
- завод по изготовлению кисломолочных продуктов.

Кадровое обеспечение. Для успешной реализации программы необходим специалист, обладающего широкой эрудицией, знающего педагогику и возрастную психологию, отвечающего всем требованиям профессионального стандарта педагога дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение. Обучение правильному питанию по программе дополнительного образования может быть эффективным при следующих условиях:

- наличие светлого просторного помещения, отвечающего санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Информационные ресурсы. Для успешной реализации дополнительной образовательной программы разработан и создан *учебно-методический комплект*, представляющий собой систематизированное собрание текстовых и нетекстовых материалов. В комплект входят учебно-методические пособия, электронные образовательные ресурсы, наглядные схемы и таблицы, планы-сценарии проведения праздников, мероприятий, материалы для контроля по усвоению учебного материала (критерии, вопросники, дидактические игры), а также другой информационный материал. На практике нередко рабочая программа на учебный год составляется для работы с группой. Формы и методы организации занятий, формы контроля указаны непосредственно в содержательной части программы.

2.3. Формы аттестации/контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов. Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль освоения, промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме.

Текущий контроль проводится в форме практической работы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, за степень усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы в рамках учебного года.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в следующих формах:

- беседы по критериям выполнения письменных заданий;
- оформлении практической работы (плаката, меню, мини-проекта).

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Разговор о правильном питании».

Итоговая аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Итоговая аттестация учащихся проводится в форме творческого отчета и проекта.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: Качество и полноту реализации программы дополнительного образования отражают выполнение учебно-тематических планов и итоги мероприятий: конкурса семейных фотоплакатов «Здоровье – это здорово», детских творческих работ «Игра – это здорово», годовой выставки изделий учащихся учреждений дополнительного образования и по итогам участия в зональных и республиканских конкурсах.

Итоги реализации дополнительной общеобразовательной программы, творческие достижения учащихся отражаются в годовом аналитическом отчете педагога.

Разговор о здоровье и правильном питании - 1, 2 год обучения

№	Знания, умения, навыки	Уровень обученности в начале учебного года						Уровень обученности в конце учебного года					
		Низкий		Средний		Высокий		Низкий		Средний		Высокий	
		Кол -во	%	Кол -во	%	Кол -во	%	Кол -во	%	Кол -во	%	Кол -во	%
1	Знать режим дня и питания. Объяснять значение физической активности												
2	Знать правила выбора полезных продуктов												
3	Иметь представление о завтраке, обеде, полднике, ужине как обязательных компонентах ежедневного рациона питания												
4	Знать правила выбора блюд для каждого компонента ежедневного рациона питания												
5	Иметь навыки выбора полезных перекусов												
6	Понимать значение жидкости для организма человека												
7	Уметь объяснить, в чем проявляется ответственность каждого в заботе о природе												
8	Иметь навыки приготовления простых блюд (салатов, бутербродов, канапе).												
9	Иметь навыки подготовки творческих работ: рисунок, аппликация, плакаты.												

Две недели в лагере здоровья – 3 год обучения

№	Знания, умения,	Уровень обученности в начале учебного	Уровень обученности в конце
---	-----------------	---------------------------------------	-----------------------------

	и образа жизни												
4	Знать отличия разных предприятий общественного питания. Знать правила питания, которые необходимо соблюдать, если предполагается есть не дома												
5	Знать правила покупок в магазине. Иметь представление о правилах ответственного потребителя												
6	Знать правила хранения продуктов в домашних условиях. Иметь навыки приготовления вкусных и полезных блюд, сервировки стола и правильного поведения во время еды.												
7	Иметь представление о кулинарных традициях и обычаях в разных странах												
8	Иметь представление о кулинарных традициях питания на Руси и в России. Уметь готовить простые блюда региональной кухни												
9	Иметь навыки подготовки творческих проектов: составление плана работы, поиск и оформление информации, защита												

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очная

Здоровье человека закладывается смолоду. Более чем когда – либо в истории человечества современные люди задумываются над тем, что от характера питания зависит не только внешний вид и форма тела, но и самочувствие, здоровье и продолжительность жизни.

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды. Важно сформировать культуру питания как составную часть культуры здоровья в школьном возрасте.

Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы) далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания. Но даже если родители беседуют с детьми на эти темы, желаемого эффекта это не приносит.

Программа предлагает использование разнообразных форм проведения занятий, содержание тем раскрывается в результате выполнения практических заданий. Именно благодаря этому полученная информация становится знанием, которое помогает делать сознательный выбор полезных продуктов и соблюдать режим питания. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование и разработана институтом возрастной физиологии РАО, спонсором программы является Компания Нестле Россия.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе обучения по данной программе дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. Дети начинают соблюдать режим питания, правила гигиены, при выборе блюд и продуктов отдают предпочтение более полезным для здоровья и т.д.

Обучение по программе строится в занимательной для ребят форме. Оно отличается от традиционных уроков, представляя собой систему игровых заданий, конкурсов, праздников, помогающих ребятам легко и эффективно осваивать секреты правильного питания.

В рамках программы предусматривается просвещение родителей в вопросах организации правильного питания у детей.

Методы обучения и воспитания:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный.
- Частично-поисковый – (творческие задания, например, «Режим для моей семьи». «Любимые блюда мамы». «Чем тебя накормит лес» и др.).
- Объяснительно-иллюстрированный.
- Исследовательский.
- Проектный.

Форма организации образовательного процесса: используются групповая и индивидуально групповая формы

Формы организации учебного занятия: беседа, практическое занятие, лекция, эксперимент, защита проектов, игра...

Педагогические технологии: технология группового обучения, здоровьесберегающая технология, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология исследовательской деятельности.

Алгоритм учебного занятия. Структура занятия и его этапов зависит от формы организации обучения на занятии. В основном применяется типовая структура:

1. Организация начала занятия
2. Актуализация знаний, умений
3. Целеполагание
4. Планирование деятельности
5. Самостоятельное выполнение работы
6. Подведение итогов
7. Рефлексия

Дидактические материалы. Это раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения и т.п.

**Методические разработки
1 год обучения**

Разделы	Темы	Учебно-методические, наглядные, дидактические материалы, методические разработки, материально-техническое оснащение	Литература
Раздел 1. Разнообразие питания	1.1 – 1.3	1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006. 2. Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. (Дата обращения: 21.03.2018)	1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. / Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
Раздел 2. Гигиена питания и приготовления пищи	2.1 – 2.3	1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006. 2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. / Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008. 3. https://clck.ru/QWWND 4. Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. (Дата обращения: 21.03.2018)	
Раздел 3. Рацион питания, продукты питания	3.1 – 3.11	1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006. 2. https://clck.ru/QWWZe 3. Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. (Дата	2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. / Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.

		обращения: 21.03.2018)	
Раздел 4. Итоговое занятие	4.1	1.Обобщающий урок (видеоурок) https://clck.ru/QWWWt 2. https://clck.ru/QWWgh 3. Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. (Дата обращения: 21.03.2018)	

2 год обучения

Разделы	Темы	Учебно-методические, наглядные, дидактические материалы, методические разработки, материально-техническое оснащение	Литература
Раздел 1. Вводное занятие. Повторение правил питания. Инструктаж по ТБ	1.1 – 1.2	1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с 2. Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. (Дата обращения: 21.03.2018)	1.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.
Раздел 2. Правильное питание	2.1 – 2.2	1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с 2. https://clck.ru/QWWzK 3. Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. (Дата обращения: 21.03.2018)	1.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.
Раздел 3. Молоко и молочные продукты	3.1 – 3.3	1.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с 2.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 3. https://clck.ru/QWX7R 4. Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. (Дата обращения: 21.03.2018)	
Раздел 4. Продукты для ужина	4.1 – 4.2	1.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с 2.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 3. Nestle. Правильное питание.	

		[Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. (Дата обращения: 21.03.2018)	
Раздел 5. Витамины	5.1 – 5.3	1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 2. https://www.puzzlecup.com/crossword-ru/ 3. Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. (Дата обращения: 21.03.2018)	1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.
Раздел 6. Вкусовые качества продуктов	6.1 – 6.2	1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 3. Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. (Дата обращения: 21.03.2018)	
Раздел 7. Значение жидкости в организме	7.1 – 7.4	1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 2. https://clck.ru/QX2W2 3. Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. (Дата обращения: 21.03.2018)	1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.
Раздел 8. Разнообразное питание	8.1 – 8.3	1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 2. Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. (Дата обращения: 21.03.2018) 3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.	
Раздел 9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты	9.1 – 9.4	1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 2. Nestle. Правильное питание.	1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для

		[Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. (Дата обращения: 21.03.2018)	школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.
Раздел 10. Проведение праздника «Витаминная страна»		1.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 2. Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. (Дата обращения: 21.03.2018)	1.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.
Раздел 11. Семейное творческое содружество детей и взрослых	11.1 – 11.3	1.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 2. Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. (Дата обращения: 21.03.2018) 3. https://clck.ru/QX2qq	1.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.
Раздел 12. Подведение итогов	12.1	1.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 2. Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. (Дата обращения: 21.03.2018) 3.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.	

3 год обучения

Разделы	Темы	Учебно-методические, наглядные, дидактические материалы, методические разработки, материально-техническое оснащение	Литература
Раздел 1 Вводное занятие		1.Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. 2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.	
Раздел 2 Состав продуктов	2.1 – 2.3	1.Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим	1.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две

		<p>доступа: http://www.prav-pit.ru/, свободный. - Загл. с экрана.</p> <p>2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.</p>	<p>недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.</p>
<p>Раздел 3 Питание в разное время года</p>	3.1 – 3.4	<p>1.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.</p> <p>2. Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/, свободный. - Загл. с экрана.</p>	<p>1.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.</p>
<p>Раздел 4 Как правильно питаться, если заниматься спортом</p>	4.1 – 4.4	<p>1.Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/, свободный. - Загл. с экрана.</p> <p>2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.</p> <p>3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.</p>	
<p>Раздел 5 Приготовление пищи</p>	5.1 – 5.5	<p>1.Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/, свободный. - Загл. с экрана.</p> <p>2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.</p> <p>3. Викторина «Правила гигиены» https://clck.ru/QX5mg</p>	<p>1.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.</p>
<p>Раздел 6 В ожидании гостей</p>	6.1 – 6.3	<p>1.Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/, свободный. - Загл. с экрана.</p> <p>2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.</p>	<p>1.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.</p>
<p>Раздел 7 Молоко и молочные продукты</p>	7.1 – 7.4	<p>1.Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/, свободный. - Загл. с экрана.</p> <p>2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.</p> <p>3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.</p> <p>4. https://clck.ru/QXqaX 7.3</p>	

		5. https://clck.ru/QXqp7 7.4	
Раздел 8 Блюда из зерна	8.1 – 8.5	1.Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. 2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 4. https://clck.ru/QXr3d 8.3 5. http://vosпитatel.edu54.ru/node/117572	
Раздел 9	9.1 – 9.2	1.Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. 2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 3. Виртуальная экскурсия на хлебозавод https://clck.ru/QXrJc 4. https://clck.ru/QXrQx	1.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.
Раздел 10	10.1	1.Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. 2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.	1.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.

4 год обучения

Разделы	Темы	Учебно-методические, наглядные, дидактические материалы, методические разработки, материально-техническое оснащение	Литература
Раздел 1 Вводное занятие. Инструктаж по ТБ		1.Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. 2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.	
Раздел 2 Растительные продукты леса	2.1 – 2.5	1.Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана.	1.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая

		2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 3. Тема 2.5 https://clck.ru/QXrtx	тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.
Раздел 3 Рыбные продукты	3.1 – 3.4	1.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 2. Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. 3. Тема 3.1 https://clck.ru/QXsgu 4. Тема 3. 3 Кулинарная эстафета https://clck.ru/QXsyJ 5. Тема 3.4 КВН «Пословицы и поговорки» https://clck.ru/QXtXM	1.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.
Раздел 4 Дары моря	4.1 – 4.4	1.Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. 2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 4. Тема 4.3 Викторина «В гостях у Нептуна» https://clck.ru/QXthM	
Раздел 5 Кулинарное путешествие по России	5.1 – 5.5	1.Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. 2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 3. Тема 5.5 https://clck.ru/QXtite	1.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.
Раздел 6 Рацион питания	6.1 – 6.5	1.Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. 2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 3.Тема 6.4 Кулинарный батл https://clck.ru/QXtza	1.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.
Раздел 7 Лекарственные травы нашего края, которые полезны для нашего здоровья	7.1 – 7.3	1.Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. 2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере	

		здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.	
Раздел 8 Накрываем стол для родителей	8.1	1.Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. 2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с. 3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.	
Раздел 9 Проектная деятельность	9.1 – 9.5	1.Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. 2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.	1.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.
Раздел 10 Подведение итогов работы	10.1	1.Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/ , свободный. - Загл. с экрана. 2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.	1.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.

Методическое приложение к программе 1-го, 2-го, 3-го и 4-го годов обучения

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. / Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Формула правильного питания. /Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с
Печатные пособия
1. Таблицы по правильному питанию, здоровому образу жизни, культуре питания, профилактике заболеваний, закаливания, спорте.
2. Плакаты, формирующие культуру правильного питания.
Технические средства обучения
1. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц.
2. Магнитная доска.
3. Компьютер, проектор, телевизор.

2.5. Рабочая программа воспитания

1. Характеристика объединения «Разговор о правильном питании»

Деятельность объединения «Разговор о правильном питании» имеет естественнонаучную направленность.

Количество обучающихся объединения «Разговор о правильном питании» составляет 22 человека. Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 7 до 11 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

Результат воспитания – это результат, достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые педагоги получили в процессе их воспитания.

3. Работа с коллективом обучающихся:

- формирование у школьников представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, развитие готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- способствовать освоению детьми практических навыков рационального питания;
- совершенствование навыков этикета, являющиеся неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний о традициях и культуре своего народа и других народов;
- развитие познавательных, творческих и коммуникативных способностей детей, расширение их интереса и кругозора.

4.Работа с родителями

Цель: Организация тесного взаимодействия родителей с образовательным учреждением, установление единой педагогической позиции.

Задачи:

- привлечение родителей к сотрудничеству, предоставить им возможность стать активными участниками деятельности детского объединения.
- изучение творческих возможностей семей.
- организация совместного творчества детей и родителей.
- распространение новостей и пропаганда идей, связанных с развитием инновационных процессов в дополнительном образовании.

Решение этих задач реализуется через следующие формы работы:

- тематические беседы;
- родительские собрания;
- индивидуальные консультации;
- участие родителей в работе детского объединения.

План работы с родителями.

1. Организационное собрание (сентябрь):

- Знакомство с режимом дня и особенностями физической нагрузки ребёнка с учебным планом работы кружка, с образовательной программой.
- Обсуждение плана воспитательных мероприятий на учебный год;
- Создание благоприятных условий для работы детского коллектива.

2. Итоговое собрание (май)

- Подведение итогов работы детского объединения. Результаты коллектива в конкурсах.

3. Проведение тематических родительских собраний.

**Календарный план воспитательной работы
1 год обучения**

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Мы за чаем не скушаем. Традиция гостеприимства.	Расширение знаний о чае как полезном напитке, знакомство с историей чая, с чайной церемонией и традицией гостеприимства. Формирование представлений о роли воды для организма человека. Расширение представлений о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.	январь	
2	Где найти витамины весной. Фестиваль «PEST – FEST»	Формирование представлений о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов. Формирование представлений о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи. Расширить представление о фестивале «PEST – FEST».	апрель	
3	Праздник урожая	Закрепление полученных знаний о законах здорового питания, ознакомление с полезными блюдами для праздничного стола.	май	

		Обобщение знаний о правильном питании. Расширение представлений о наиболее полезных продуктах и блюдах. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания у детей.		
--	--	---	--	--

2 год обучения

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Путешествие по улице правильного питания.	Учатся выбирать самые полезные продукты.	октябрь	
2	Праздник чая. Масленица.	Знакомство детей с традициями и обрядами масленичной недели.	февраль	
3	Творческий отчет «Реклама овощей».	Закрепление полученных знаний о законах здорового питания.	май	

3 год обучения

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности; расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.	ноябрь	
2	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	Формирование здорового образа семей. Воспитание физической культуры и нравственной сплоченности семьи.	декабрь	

4 год обучения

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Кулинарное путешествие по России	сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.	декабрь	
2	Накрываем праздничный стол. Традиция гостеприимства.	расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах	март	

	сервировка праздничного стола; -закрепление знаний о традициях гостеприимства; -сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.		
--	--	--	--

Список литературы: Нормативная литература

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);

7. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года №699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике»

8. Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022 г. № 842-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года»

9. Устава учреждения ««Кезская средняя общеобразовательная школа №1», Локального акта учреждения «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

Основная и дополнительная учебная литература

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. / Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.

3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.

4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Формула правильного питания. /Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.

5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.

6. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания. /Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.

7. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. / Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.

8. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. /Рабочая тетрадь для школьников. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.
9. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Формула правильного питания. /Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.
10. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
11. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
12. Издательский дом «Первое сентября», «Здоровье детей» № 13, 2005.
13. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2005.
14. «Методический конструктор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»// АОУ УР Региональный образовательный Центр одаренных детей, Региональный модельный центр дополнительного образования детей в Удмуртской Республике. – Ижевск, 2023 – 17с.
14. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravilnoyepitaniye.ru/>, свободный. - Загл. с экрана. (Дата обращения: 15.03.2018)
15. Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.prav-pit.ru/>, свободный. - Загл. с экрана. (Дата обращения: 07.03.2018)
16. Nestle. Правильное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.prav-pit.ru/>, свободный. - Загл. с экрана. (Дата обращения: 21.03.2018)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Анкета для родителей

(рекомендуется проводить перед началом реализации программы)

1. Сталкиваетесь ли вы с трудностями в организации питания?
 - плохо ест,
 - не завтракает,
 - поздно ужинает,
 - не ест супы,
 - не ест (не любит) каши,
 - не любит овощи,
 - отказывается от завтраков,
 - отказывается от обедов.
2. Какие блюда ребенок ест (предпочитает) больше всего?
3. Сколько раз в день ест ребенок?
4. Любит ли ребенок рыбу?
5. Любит ли ребенок молоко и молочные продукты?
6. Как часто пьет сладкие газированные напитки?

Анкета для родителей

(после изучения первой части программы)

1. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?

2. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?

3. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей? Какие?

4. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания?

Мы благодарим вас за совместную работу и внимание к предложенной программе «Разговор о правильном питании». Надеемся, что эта программа была интересна и полезна для ваших учеников, дала им возможность не только узнать что-то новое, но и самим активно заботиться о своем здоровье, сознательно выбирая наиболее полезные продукты и соблюдая основные правила рационального питания.

Приложение 2

Вариант теста для тематического контроля

1. Отметьте верное окончание предложения. «Масса нетто – это ... »

А. вес продукта без упаковки

Б. вес продукта с упаковкой

В. вес продукта, помещающегося в 1 стакане

Г. вес продукта в 1 литре

2. Выберите отходы, которые не подлежат переработке.

А. консервная банка

Б. стеклянная бутылка

В. крышки от пластиковых бутылок

Г. пищевые остатки

Д. старая куртка

Е. упаковка от яиц

3. Отметьте верное окончание предложения. «Пищевая ценность – это»

А. количество основных питательных веществ в 100 граммах продукта

Б. количество основных питательных веществ в 1 кг продукта

В. количество калорий в 100 граммах продукта

Г. количество калорий в 1 кг продукта

4. Выберите утверждения, которые относятся к обязанностям покупателя.

А. оплачивать покупку

Б. сохранять чек до выхода из магазина

В. не входить в магазин с домашним питомцем

Г. получить информацию о товаре

Д. заменить испорченный товар на качественный

Е. использовать тележку или корзину во время совершения покупок

5. Расположите правила взвешивания томатов на весах по порядку сверху вниз.

А. Положите томаты в отдельный пакет.

Б. Запомните номер товара, указанный на ценнике. Его нужно выбрать на весах.

В. На весах выберите закладку «Овощи».

Г. Выберите номер, соответствующий товару.

Д. Чек наклейте на пакет.

6. Укажите, какую информацию, кроме пищевой ценности, можно получить на данной части упаковки.

Пищевая ценность	на 100 г продукта
Белки	13 г
Жиры	7 г
Углеводы	58 г
В том числе сахара	1,3 г
Пищевые волокна	10 г
Натрий	6,8 мг
Энергетическая ценность	367 ккал

А. вес нетто

Б. калорийность продукта

В. срок хранения

Г. состав продукта

7. Прочитайте текст, выберите номера предложений, демонстрирующие неверное поведение в магазине. Номера предложений впишите через запятую.

(1)Бабушка попросила Митю купить продукты в магазине. (2)Он решил пойти вместе со своим

щенком, при входе в магазин Митя взял питомца на руки, чтобы не мешать другим

покупателям. (3)Выбирая молоко, Митя проверил срок годности. (4)Огурцы двух сортов положил

в один пакет, так как они были по одной цене. (5)Затем попросил продавца взвесить 200 г сыра.






(6)Хлеб выбрал у дальнего края полки, там, как правило, лежит самый свежий продукт.

(7) Покупку оплатил на кассе, продукты сложил в сумку-шоппер. (8) Чек выбросил в урну на выходе из магазина.

8. Все утверждения, кроме одного, относятся к правам покупателя. Выберите это утверждение.

- А. получить информацию о товаре
- Б. заменить испорченный товар на качественный
- В. сохранять чек до выхода из магазина**
- Г. пользоваться тележками для покупок

9. Установите соответствие между полезным советом и рисунком, который он демонстрирует.

<p>Покупатель может самостоятельно взвесить товар или попросить об этом продавца отдела.</p>		
<p>Складывать развесной товар лучше в специальные многоразовые экопакеты.</p>		
<p>Если вы берёте 1-2 овоща или фрукта, можно обойтись без пакета.</p>		
<p>Чтобы не покупать лишнего, вы можете попросить продавца отрезать меньший кусок сыра.</p>		
<p>При взвешивании развесного товара используйте специальную лопатку, перчатки или пакет.</p>		

10. Используя информацию о продукте, заполните таблицу. В ответы, кроме состава продукта, впишите только цифры. Состав продукта укажите через запятую.



Творог из натурального молока

Содержит молоко и закваску.

Пищевая ценность в 100 г продукта:
белка – 9,0 г; жира – 5,0 г; углеводов – 4,0 г.

Калорийность в 100 г продукта: 97,0 ккал.

Хранить при температуре:

от +2°C до +6°C 14 суток.

	Жирность на 100 г продукта	Энергетическая ценность на 100 г продукта	Состав продукта	Срок годности
Творог				

Приложение 3

1 год обучения

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
Вводное занятие. Важность правильного питания.	Фронтальный опрос Инструктаж	1.Что такое правильное питание? 2.Что на свете дороже всего? 3.Для чего нужна человеку пища? 4.Какие питательные вещества необходимы нашему организму? 5.Какую роль они играют?
Если хочешь быть здоров.	Анкетирование	Приложение 3 Анкета для учащихся
Как правильно питаться	Опрос	1.Что такое правильное питание? 2.Какие органы пищеварения вы знаете? 3.Что нужно кушать по утрам, чтобы быть сильным и здоровым? 4.Какие витамины ты знаешь? 5.Какие полезные и неполезные продукты ты знаешь?
Удивительные превращения пирожка	Практическое занятие, тест	Лепка пирожков из соленого теста и просмотр развивающего мультлика «Путешествие по телу» Приложение 4. Тема 4
В гостях у молока	Экскурсия	Рассмотреть молоко. 1.Что вы можете о нем сказать? 2. Какое оно по цвету, вкусу, запаху?

		<p>3. Кто дает нам молоко?</p> <p>4. Какие молочные продукты получают из молока?</p> <p>5. Какие блюда готовят из молока?</p> <p>6. Какие молочные каши вы знаете?</p>
Плох обед, если хлеба нет	Опрос	<p>1. Что вы знаете о хлебе?</p> <p>2. Без чего не обходится ни один обед?</p> <p>3. Из чего печется хлеб?</p> <p>4. Какие правила обращения с хлебом вы знаете?</p> <p>5. Какие пословицы и поговорки о хлебе вы знаете?</p>
Мы за чаем не скучаем. Традиция гостеприимства	Опрос	<p>1. Кто любит пить чай?</p> <p>2. Откуда к нам пришел обычай пить чай и какую пользу он приносит?</p> <p>3. Какие поговорки о чае вы знаете?</p> <p>4. Какой самый распространенный чай?</p> <p>5. Какая страна является родиной чая?</p>
Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Викторина	Викторина «Ягоды, овощи и фрукты – полезные продукты».
Каждому овощу свое время	Тест	Приложение 4 Тема 14
Где найти витамины весной. Фестиваль «Pest-fest»	Фронтальный опрос	<p>1. Почему весной нашему организму особо необходимы витамины?</p> <p>2. Зачем организму человека витамины?</p> <p>3. В каких продуктах содержится больше всего витаминов?</p> <p>4. Какие витамины вы знаете?</p> <p>5. Можно ли вырастить витамины дома на подоконнике?</p>
Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Анкетирование	<p>1. Какие продукты полезны?</p> <p>2. Как правильно есть?</p> <p>3. Почему лучше есть в одно и то же время?</p> <p>4. Знаете ли вы, из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?</p> <p>5. Что такое меню?</p> <p>6. Что надо есть, если хочешь стать сильным?</p>
Праздник урожая	Мероприятие	Приложение 5 Обобщающий урок (видеоурок)

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
Вводное занятие. Повторение правил питания	Тестирование, инструктаж	Приложение 4. Тест 1 «Правильное питание»
Путешествие по улице правильного питания	Игра	Игра – путешествие «В стране правильного питания»
Время есть булочки	Практическое занятие	Лепка «жаворонка» из пластилина или соленого теста
Знатоки молока	Конкурс	Конкурс-викторина «Знатоки молока»
Значение витаминов в жизни человека. Фестиваль «Pest-fest»	Опрос, наблюдение	1. Назовите свою любимую и не любимую еду. 2. А всегда ли любимая еда полезная? 3. Какие витамины вы знаете? 4. Почему нужно есть больше овощей и фруктов? 5. Какой витамин мы получим, если съедем яблоко, зелень? Посещение фестиваля «Pest-fest»
Морепродукты	Кроссворд	Фабрика кроссвордов
Вкусовые качества продуктов	Практическая работа	Определение вкуса продуктов. Ролевые игры
«На вкус и цвет товарища нет»	Беседа	1. Можно ли есть только те продукты, которые ты очень любишь? Почему так делать нельзя? 2. Какими по вкусу могут быть разные продукты? Приведите примеры продуктов, которые имеют сладкий вкус, соленый, горький, кислый, пресный. 3. Как вы понимаете выражение «пресный вкус». Что может быть пресным? 4. Какой орган нашего организма помогает нам различать пищу по вкусу? 5. Что используют хорошие хозяйки для придания блюдам необычного вкуса и аромата?
Игра «Посещение музея воды»	Игра	Дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков.
Практическая работа «Меню спортсмена»	Практическая работа	Практическая работа по составлению меню спортсмена

Оформление плаката «Витаминная страна»	Творческая работа	Оформление плаката «Витаминная страна»
Инсценировка сказки «Вершки и корешки»	Сценка	Инсценирование сказки
Конкурс «Овощной ресторан»	Викторина	Викторина по ссылке https://clck.ru/QX2qq
Творческий отчёт «Реклама овощей»	Презентация	Творческие работы в презентации в виде плаката

3 год обучения

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
Вводное занятие	Инструктаж	Инструкция №7 по охране труда при проведении экскурсий Инструкция № 58 по правилам дорожно-транспортной безопасности Инструкция №62 по электробезопасности в ОУ Инструкция №114 по пожарной безопасности Инструкция № 131 по правилам поведения учащихся в ОУ
Из чего состоит наша пища	Практическая работа	Определить наличие питательных веществ в продуктах питания
Что нужно есть в разное время года	Творческая работа	Изготовление лэпбука «Питание в разное время года»
Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Беседа	1.Какие пословицы о здоровье вы знаете? 2.Зачем человек ест? 3.Как вы думаете, кто тратит больше энергии, сил, ученик, который сидит за партой или тот, который занимается спортом? 4. Его питание должно отличаться от других? 5.Как чувствуют себя спортсмены после тренировки? 6.«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть» - почему так говорят?
Оформление дневника «Мой день»	Работа в тетради	Оформление режима дня в тетради
Правила гигиены	Викторина	Пропаганда здорового образа жизни https://clck.ru/QX5mg
Конкурс «Сказка, сказка, сказка»	Инсценирование сказки	Инсценирование сказки «Каша из топора»
Игра «Накрываем стол»	Игра	Сервировка стола https://clck.ru/QXqAP
Игра-исследование «Это удивительное молоко»	Игра-исследование	Расширить знания о пользе молока и молочных продуктов https://clck.ru/QXqaX
Викторина «Молочное меню»	Викторина	Викторина на тему «Молоко» https://clck.ru/QXqp7
Конкурс «Венок из пословиц»	Конкурс	Изготовление венка из пословиц https://clck.ru/QXr3d

Игра – конкурс «Хлебопеки»	Игра-конкурс	http://vosпитatel.edu54.ru/node/117572
Блюда из зерна	Стенгазета	Выпуск стенгазеты «Блюда из зерна»
Экскурсия на хлебокомбинат	Экскурсия	Виртуальная экскурсия на хлебозавод https://clck.ru/QXrJc
Оформление проекта «Хлеб – всему голова»	Плакат	Просмотр презентации https://clck.ru/QXrQx , оформление плаката «Хлеб – всему голова»

4 год обучения

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Инструктаж	Инструкция №7 по охране труда при проведении экскурсий Инструкция № 58 по правилам дорожно-транспортной безопасности Инструкция №62 по электробезопасности в ОУ Инструкция №114 по пожарной безопасности Инструкция № 131 по правилам поведения учащихся в ОУ
Правила поведения в лесу	Буклет	Создание буклета «Правила поведения в лесу»
«Там, на неведомых дорожках»	Беседа	Сформировать осознанный подход к употреблению пищи в походных условиях https://clck.ru/QXrtx
Что и как приготовить из рыбы	Беседа	Что и как приготовить из рыбы https://clck.ru/QXsgu
Конкурс рисунков «В подводном царстве»	Конкурс рисунков	Нарисовать рисунок на тему «В подводном царстве» и создать общий альбом.
Эстафета поваров	Эстафета	Кулинарная эстафета https://clck.ru/QXsyJ
Конкурс пословиц и поговорок	Конкурс	КВН «Пословицы и поговорки» https://clck.ru/QXtXM
Оформление плаката «Обитатели моря»	Плакат	Оформление плаката «Обитатели моря»
Викторина «В гостях у Нептуна»	Викторина	Викторина «В гостях у Нептуна» https://clck.ru/QXthM
Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	Конкурс	Создать игру-ходилку «Вкусный маршрут», используя полезные продукты питания.
Игра-проект «Кулинарный глобус»	Игра-проект	Углублять знания учащихся о здоровом, правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру https://clck.ru/QXtte
Конкурс кулинарных проектов	Конкурс	Кулинарный батл https://clck.ru/QXtza 6.4
Блюда из лекарственных трав	Книжка - малышка	Создание книжки-малышки «Блюда из лекарственных трав»
Оформление проектов	Проект	Создать проект на свободную тему, связанную с правильным питанием

ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Прежде всего, нужно позаботиться о соблюдении режима питания.

Детям 6-7 лет необходимо есть 4-5 раз в день, перерыв между приемами пищи - не больше 3-3,5 часов. Если время завтрака, обеда, полдника и ужина соблюдается изо дня в день, организм ребенка начинает заранее готовиться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдение режима питания - лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Если пришло время завтракать или обедать, а ребенок совсем не хочет есть, предложите ему выпить стакан сока, молока или съесть яблоко.

Не стоит принуждать ребенка, сердиться, нервничать. Ваши настойчивые уговоры и требования могут сформировать у малыша стойкое отвращение к еде и привести к развитию анорексии (невротическому нарушению, выражающемуся в отказе от пищи).

Чтобы «разбудить» у ребенка аппетит, перед основным приемом пищи дайте ему овощной или фруктовый салат. Благодаря этому блюду начинает выделяться желудочный сок, и у малыша возникает желание поесть.

Стоит обратить внимание на темперамент вашего сына или дочери. Спокойный, уравновешенный ребенок способен легко «настроиться» на еду, и аппетит у него возникает сразу, как только он начинает есть. Подвижным, впечатлительным мальчикам и девочкам нужно время, чтобы успокоиться и ощутить голод. Поэтому не стоит требовать от таких детей, чтобы они немедленно приступали к еде. Пусть они помогут Вам накрыть на стол, приготовят посуду, все это позволит непоседам «настроиться» на еду.

- Питание ребенка должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым.

Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин ребенку лучше предложить молочные блюда (сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность малыша в белке, легко усваиваются организмом.

Мясная пища тоже нужна детям. Но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток.

Жиры служат источником энергии и «строительным материалом» для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе ребенка обязательно. Особое место среди жировых продуктов занимает сливочное и растительные масла. В них, помимо жира, содержатся витамины D, E, K, а также полезные минеральные вещества. Сливочное и растительные масла лучше использовать в натуральном виде (бутерброды, добавка к готовым блюдам, заправка для салатов). Дело в том, что при тепловой обработке разрушаются витамины, и масло теряет свои ценные качества. Сливочные масла с различными пищевыми добавками (шоколадное, фруктовое, сырное, селедочное) имеют пониженное количество жира, поэтому их можно рекомендовать для детей с избыточной массой тела.

Блюда из круп: каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта (к сожалению, распространенных среди детей). К тому же каши легки в приготовлении и ... очень дешевы.

Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день. Но вот беда, зачастую при их выращивании используются химические вещества, способные накапливаться в растении. Если Вы не уверены в «экологической безопасности» овощей, перед варкой нарежьте их кусочками и на 30-40 минут залейте холодной водой.

Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Вот почему овощные или фруктовые салаты заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной, сливками.

Приложение 5

ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.

Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- зеленой (продукты ежедневного рациона);
- желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

Динамическая игра «Поезд»

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

«Помоги Кубику или Бусинке»

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина.

Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

Доскажи пословицу

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение.

Кто не умерен в еде - (враг себе)

Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)

Когда я ем - (я глух и нем)

Снег на полях - (хлеб в закромах).

Игра «Знатоки»

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдцах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечки, сухофрукты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из отдельного блюдца или розетки), а также правил этикета.

Все это также может оцениваться жюри.

Игра «Поварята»

В блюдцах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

Венок из пословиц

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

Хлебушко - пирогу дедушка.

Без печки холодно - без хлеба голодно.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Нет хлеба - нет обеда.
Много снега - много хлеба.
Ржаной хлебушко - калачу дедушка.
Хлеб на стол - и стол престол.
Хлеб - батюшка-кормилец.

Приложение 6

Анкета для учащихся

Дорогой друг!

Просим тебя ответить на вопросы нашей анкеты, результаты которой помогут нам в исследовании.

Отметь правильный ответ.

Благодарим за сотрудничество.

1. Всегда ли ты ешь горячий завтрак дома перед уходом в школу?
 - да
 - нет
2. Ешь ли ты ежедневно обед, который включает в себя горячее первое блюдо?
 - да
 - нет
3. Всегда ли ты моешь руки перед едой?
 - да
 - нет
4. Сколько раз в день ты кушаешь?
 - 3 раза
 - 4 раза

Спасибо за участие!!!

Анкета для родителей.

Мы рады приветствовать Вас на социологическом исследовании, посвященном изучению результатов реализации программы «Разговор о правильном питании».

Просим Вас ответить на вопросы анкеты

Благодарим за понимание и сотрудничество.

1. Регулярно ли Вы готовите завтрак для своего ребенка?
 - да
 - нет
2. Ежедневно ли Вы готовите обед своему ребенку, состоящий из 3-4 блюд?
 - да
 - нет
3. Регулярно ли Вы готовите блюда из овощей (кроме картофеля)?
 - да
 - нет
4. Сервируете ли Вы стол?
 - да
 - нет

Спасибо за участие!

Контрольно-измерительные материалы для оценки результатов личностного развития**Индивидуальная карточка учёта динамики личностного развития ребёнка**

(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества (высокий, средний, низкий))

Фамилия, имя учащегося _____

Возраст ребёнка _____

Вид и название детского объединения _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Дата начала наблюдения _____

Показатели	Сроки диагностики	
	Начало года	Конец года
1. Организационно-волевые качества		
1.1. Терпение		
1.2. Воля		
1.3. Самоконтроль		
2. Ориентационные качества		
2.1. Самооценка		
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении		
3. Поведенческие качества		
3.1. Конфликтность		
3.2. Тип сотрудничества		

Контрольно-измерительные материалы для оценки метапредметных результатов

Качественное изменение развития

Показатели	Сроки диагностики	
	Начало года	Конец года
Фамилия, имя учащегося		
1. Умеет организовывать своё рабочее место		
2. Владеет основными приёмами		
3. Владеет безопасными приёмами работы		

Здравствуй, дорогой друг!

Меня зовут **ЗОЖИК-ПОВАРЁНОК**. Я живу в школьной столовой в **СТРАНЕ ЗДОРОВЯЧКОВ** и готовлю для них здоровую пищу.

Я ещё очень любознательный и люблю задавать вопросы. Мои вопросы помогут тебе проверить свои знания по темам «Разговор о правильном питании». Правильные ответы – это ключик для того, чтобы открыть тебе путь в **СТРАНУ ЗДОРОВЯЧКОВ**. Они соблюдают правила правильного питания.

Запомни народную мудрость: «Мы едим для того, чтобы жить, а не для того, чтобы есть». Я бы ещё добавил: «Долго жить и не болеть».

Оценить науку ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ я тебе помогу!



выполнено верно: раскрась колпак **зелёным** цветом



допущена 1 ошибка: раскрась колпак **синим** цветом



допущены 2 ошибки: раскрась колпак **красным** цветом

Желаю тебе успехов!

1 - 2 класс

Тема 1. Если хочешь быть здоров

1. **Одного мудреца спросили: «Что для человека важнее: богатство, сила, здоровье?» Как ты думаешь, что он ответил?**

- A) богатство
- B) здоровье
- C) сила

2. **Попробуй объяснить одноклассникам, почему надо мыть руки.**

Обведи правильный ответ.

- A) чтобы были чистыми
- B) потому что на руках накапливается грязь и микробы
- C) надо пользоваться мылом
- D) следует мыть руки перед едой

3. **Почему в школе необходимо горячее питание?**

- A) чтобы дома не завтракать
- B) чтобы не болел желудок и лучше работать на уроках
- C) так хотят учителя

4. **На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Какое правильное?**

А		Б	
Завтрак	8.00	Завтрак	9.30
Обед	13.00	Обед	15.00
Полдник	16.00	Полдник	18.00
Ужин	18.00	Ужин	21.00

5. **Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4 важных. Подчеркни: игры на свежем воздухе, деньги, рациональное питание, отдых, погода, возможность лечиться у хорошего врача, соблюдение ЗОЖ.**

Оцени свою работу:



Тема 2. Самые полезные продукты

1. **Определи полезные продукты**



- A)
- B)
- C)
- D)

2. **Какие продукты нужно есть каждый день?**

- A) булочки, конфеты, колбаса, консервы
- B) мясо, рыба, молочные продукты, овощи, фрукты
- C) сосиски, яйца, орехи, печенье, чипсы

3. **Какие продукты не нужно есть каждый день?**

- A) булочки, фрукты, колбаса, консервы
- B) мясо, рыба, молочные продукты, овощи
- C) сосиски, яйца, орехи, сыр, ягоды

4. **Какие продукты не нужно есть?**

- А) чипсы, маринованные продукты, майонез, картофель жареный
- В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи
- С) яйца, орехи, сыр, сосиски

5. Какие твои любимые продукты: _____



Оцени свою работу:

Тема 3. Как правильно есть

1. Можно ли принимать пищу на улице?

- А) можно
- В) нельзя
- С) иногда

2. Первое правило при приёме пищи:

- А) почистить зубы
- В) нельзя разговаривать за столом
- С) вымыть руки с мылом

3. Обязательно ли мыть руки перед едой?

- А) да
- В) нет
- С) мыть только грязные руки

4. Какие правила поведения за столом ты знаешь: _____

5. Как ты понимаешь правило «Не передай!»: _____



Оцени свою работу:

Тема 4. Удивительные превращения пирожка

1. Сколько раз в день нужно принимать пищу:

- А) 3 раза
- В) 4 раза
- С) 5 раз

2. Укажи правильный перерыв между едой

- А) 2 часа
- В) 3 часа
- С) 4 часа

3. Завтракаешь ли ты дома?

- А) да, обязательно
- В) нет, не хочу
- С) иногда

4. Обязательно питаться в одно и то же время?

- А) да
- В) нет
- С) не всегда

5. Как ты понимаешь пословицу «Завтрак съешь сам, обед поделись с другом, а ужин отдай врагу»? _____



Оцени свою работу:

Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной

1. Какая каша самая полезная

- А) манная
- В) гречневая
- С) рисовая

2. Чтобы ты добавил в кашу, чтобы нелюбимая каша стала любимой

- А) сахар или любимое варенье

- В) кусочки любимых фруктов или ягоды
- С) орешки или изюм

3. Как часто нужно есть кашу

- А) каждый день
- В) 1 раз в неделю
- С) через день

4. Какие каши ты любишь: _____

5. Почему так говорят: «Каша – мать наша»? _____



Оцени свою работу:

Тема 6. Плох обед, если хлеба нет

1. Кто печёт хлеб?

- А) повар
- В) хлебороб
- С) пекарь

2. Какой хлеб полезнее есть

- А) пшеничный
- В) ржаной
- С) отрубной

3. Нужно ли еду принимать с хлебом?

- А) да, обязательно
- В) нет
- С) только с первым блюдом

4. Какой хлеб ешь ты? _____

5. Почему обыкновенный хлеб причисляют к чуду, к величайшему открытию человечества?



Оцени свою работу:

Тема 7. Время есть булочки

1. В какое время нужно полдничать

- А) в 3 часа
- В) в 4 часа
- С) в 5 часов

2. Какие продукты лучше есть на полдник

- А) любые
- В) выпечку
- С) бутерброды

3. Какие напитки лучше пить на полдник

- А) чай
- В) кофе
- С) молоко

4. Ты соблюдаешь время полдника?

- А) нет, я не полдничаяю
- В) да, обязательно
- С) иногда

5. Если мамы нет дома, то какой полдник ты приготовишь: _____



Оцени свою работу:

Тема 8. Пора ужинать

1. Каким должен быть ужин

- А) плотным
- В) лёгким

2. В какое время рекомендуется ужинать

- А) за 1 час до сна

В) за 2 часа до сна

С) за 4 часа до сна

3. Что должен включать в себя ужин

А) запеканка, творог, омлет, кефир, протокваша

В) рыба жареная, картофельное пюре

С) картофель жареный, отбивная котлета

4. Что ты ешь на ужин: _____

5. Что ты предложишь на ужин: _____



Оцени свою работу:

Тема 9. Где найти витамины весной

1. Какие салаты полезно есть весной

А) из консервированных овощей

В) из замороженных овощей

С) из свежей зелени

2. В каких продуктах больше витаминов весной

А) в сухофруктах

В) в свежих овощах и фруктах

С) в свежей зелени

3. Употребляешь ли ты в пищу лук, чеснок

А) да

В) нет

С) очень редко

4. Выращивал ли ты зелень на окошке? Подчеркни: ДА. НЕТ

5. Какие витаминные салаты ты предложишь: _____



Оцени свою работу:

Тема 10. На вкус и цвет товарищей нет

1. Какой орган «отвечает» за определение вкуса пищи во время еды

А) зубы

В) язык

С) желудок

2. Продукты с каким вкусом любишь есть ты

А) со сладким

В) с кислым

С) с солёным

3. Почему вредно есть много продуктов со сладким вкусом?

А) портятся зубы, набираешь вес тела

В) чаще болеешь

С) хуже запоминаешь

4. Что содержится в продуктах с кислым вкусом

А) витамин С

В) кислоты, вредные для здоровья

5. Нужно ли есть продукты с солёным и горьким вкусом

А) нет

В) не много

С) иногда



Оцени свою работу:

Тема 11. Как утолить жажду

1. Сколько жидкости в день должен выпивать в день

А) 4-5 стаканов

В) 5-6 стаканов

С) 6-7 стаканов

2. Какая вода не годится для питья?

- А) родниковая
- В) из-под крана
- С) кипячёная

3. Выбери правильные утверждения

- А) Без воды нет жизни
- В) Беречь воду — значит беречь жизнь
- С) Человек, животные, растения могут существовать без воды.

4. Какую воду можно пить

- А) сырую
- В) кипячёную
- С) в бутылках

5. Когда человеку требуется больше воды: _____



Оцени свою работу:

Тема 12. Что надо есть, если хочешь стать сильнее

1. Определи полезные продукты, чтобы стать сильным

- А) фасоль, горох, нежирное мясо, рыба
- В) овощи, фрукты, сыр
- С) булочки, пироги, бутерброды

2. Что лучше съесть перед контрольной работой?

- А) бутерброд
- В) фрукты
- С) шоколад

3. Перед дополнительными занятиями нужно:

- А) пообедать в школьной столовой
- В) перекусить в буфете
- С) можно взять из дома сухой паёк

4. Если у тебя большие нагрузки в школе, что необходимо соблюдать:

- А) соблюдать режим питания
- В) соблюдать режим дня
- С) дольше быть на свежем воздухе

5. Какие продукты ты ешь, чтобы стать сильным: _____



Оцени свою работу:

Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты

1. Какой витамин, помогающий человеку реже болеть простудными заболеваниями, содержится в этих продуктах?

- А) витамин С
- В) витамин А
- С) витамин Д



2. Катя знает: лучший подарок – это то, что сделано своими руками. Поэтому, она решила сама приготовить угощение на день рождения мамы – фруктовый салат.

Какие продукты ей понадобятся? Обведи буквы правильных ответов.

- А) апельсины
- В) помидоры
- С) лук
- Д) яблоки
- Е) груши

3. Из ягод и фруктов мы варим полезное варенье. Плоды какого растения богаты витамином С?

- А) шиповник
- В) сирень
- С) вишня

4. Во время простудных заболеваний необходимо правильно питаться. Какое варенье обладает лечебной силой при простуде? _____

5. Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека. Древнее китайское

изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». Правильное питание – это тоже защита от болезней. Почему? _____



Оцени свою работу:

Тема 14. Всякому овощу – своё время

1. Как часто необходимо употреблять в пищу овощи

- А) 1 раз в неделю
- В) через день
- С) каждый день

2. Какие растения созревают в начале лета?

- А) зелень, редис
- В) огурцы, помидоры
- С) перец, баклажаны

3. Какие растения созревают в конце лета?

- А) зелень, редис
- В) капуста, картофель
- С) горох, фасоль

4. Какие фрукты употребляешь в пищу _____

5. Какие овощи предпочитаешь употреблять в пищу: _____



Оцени свою работу:

Тема 15. Праздник урожая

1. Какой урожай можно вырастить в саду?

- А) яблоки, груши
- В) огурцы, помидоры
- С) арбузы, дыни

2. Какой урожай можно вырастить в огороде?

- А) фрукты
- В) овощи
- С) цветы

3. Главная польза овощей

- А) сытость
- В) украшение салатов
- С) витамины

4. Узнай продукты растительного происхождения:

- А) сыр, сметана
- В) сахар, рис
- С) ветчина, рыба

5. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедаешь за день?

- А) 1
- В) 2
- С) больше 2-х



Оцени свою работу:

1. Для чего организму нужно питание?
 - А) для роста и развития
 - Б) для повышения выносливости и активности
 - В) для плохого самочувствия
 - Г) для развития болезней
2. Из чего состоит пища?
 - А) из бактерий
 - Б) из питательных веществ
3. Строительный материал для нашего организма – это...
 - А) жиры
 - Б) белки
 - В) углеводы
4. Питательные вещества, которые дают организму энергию – это...
 - А) белки
 - Б) жиры
 - В) углеводы
5. В моркови, свекле, сыре, картофеле, репе и других продуктах содержится витамин ...

А В С
6. Витамин В содержится ...
 - А) в мучных изделиях
 - Б) рыбе
 - В) капусте
7. Витамин, который закаляет организм, помогает бороться с болезнями - ...

А В С
8. Что полезно для здоровья?
 - А) есть отварную пищу
 - Б) долго ничего не есть
 - В) есть овощи и фрукты
 - Г) есть много сладостей

**Опросник для родителей
к программе «Разговор о правильном питании»
АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ № 1**

«Привитие культуры питания у школьника в школе и дома»

1. Как Вы думаете, нужно ли приучать ребенка к культуре еды?
 - а) только в школе
 - б) только дома
 - в) как в школе, так и дома
2. Говорите ли Вы с вашим ребенком дома о пользе той или иной пищи, о витаминах, содержащихся в разных блюдах?
 - а) да, постоянно
 - б) нет, не хватает времени
 - в) иногда
3. Знакомы ли Вы с Программой «Разговор о правильном питании»
 - а) да
 - б) частично
 - в) нет
4. Принимаете ли Вы активное участие в классных и общешкольных мероприятиях, связанных с вопросами питания детей? _____

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ № 2

«Питание ребёнка дома»

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять, более). Нужно подчеркнуть.
2. Завтракает ли Ваш ребенок? Да Нет

3. Ужинает Ваш сын (дочь): перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает (подчеркните нужное). Да Нет
4. Часто ли есть Ваш ребенок - каши Да Нет - яйца Да Нет - молочную пищу Да Нет - сладости Да Нет - соленья Да Нет - жирную и жареную пищу Да Нет - белый хлеб, булочки, пироги, печенье Да Нет
5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко или кефир, йогурт?
6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за день?
7. Какие напитки чаще всего пьет Ваш ребенок? - газированные напитки Да Нет - соки Да Нет - молоко или кефир Да Нет - воду Да Нет - минеральную воду Да Нет - чай Да Нет - кофе Да Нет - компот Да Нет - настой из трав Да Нет
8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами и витаминами, полезна для его здоровья? Да Нет

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ № 3

«Удовлетворенность питанием в школьной столовой»

1. Интересовались ли Вы меню школьной столовой?
а) однажды б) редко в) никогда
2. Нравится ли Вашему ребенку ассортимент блюд в школе?
а) да б) не всегда в) нет
3. Ваш ребенок получает горячий завтрак?
а) да б) иногда в) нет
4. Ваш ребенок пользуется буфетной продукцией (булка, чай)?
а) да б) редко в) нет
5. Вас устраивает меню школьной столовой?
а) да б) иногда в) нет
6. Если бы работа столовой Вашей школы оценивалась по пятибалльной системе, чтобы Вы поставили? _____
7. Чтобы Вы изменили в организации питания школьников, в режиме работы столовой? _____

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ № 4

«Мнение о результатах внедрения Программы «Разговор о правильном питании»»

1. Что дало Вашему ребёнку изучение Программы «Разговор о правильном питании» _____
2. Желаете, чтобы Ваш ребёнок продолжил обучение по второй части программы? _____
3. Заметили ли Вы перемены у ребёнка к питанию _____
4. Ваши предложения учителю, внедряющему программу о питании _____

3 - 4 класс

Тестовые задания приведены в одном варианте, на их выполнение рекомендуется 7 – 15 мин.

Все вопросы и задания разделены на три уровня сложности:

А – базовый,

В – средний уровень сложности,

С – повышенный уровень сложности.

К каждому заданию даются несколько вариантов ответа.

Задания уровня А предполагают один верный ответ, в заданиях уровня В может быть как один, так и несколько правильных ответов, в заданиях уровня С - развернутый ответ.

Правильные ответы на задания прилагаются.

Ключи к тестам

Часть А

	А 1	А 2	А 3	А 4	А 5	В 1	В 2
Тест №1	а	а	б	в	а	а	
Тест №2	б	б	а			в	

Тест №3	б	а	б	б		б	
Тест №4	а	б	в			а	
Тест №5	в	а	в			а	а
Тест №6	в	в	а			1,3,5,4,2	
Тест №7	б	а	б	б		б	
Тест №8	в	в	а			б, в, а	
Тест №9	б	б	а			б, в, а	
Тест №10	а	в	б			2,5	
Тест №11	б	а	б			а, б, г	
Тест №12	а	а	в				
Тест №13	в	б	в			б	
Тест №14	а	в	а			б	
Тест №15 ИТОГОВЫЙ	а	а	в			г	

Часть В

Тест №13

Завтрак	Обед	Ужин
1	3	2

Часть С

Тест №2 - огурец, кабачок, томат, редис, свекла

Тест №3 - содержат витамины, клетчатку

Тест № 4 - Б

Тест №5 - 1

Тест №6 - содержит кисломолочные бактерии

Тест № 7 - Пасха

Тест №8 - сварить

Тест №9 - содержит йод

Тест №10 - фрукты и овощи, так как в них клетчатка

Тест №12 - обеспечивает правильное пищеварение

Тест №14 - обеспечивает энергией

Тест №15 - содержит много консервантов, сахара и красителей

Тест № 1. Зерновые продукты.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Какие растения нужны для выпечки хлеба?

а) рожь, пшеница б) рис, ячмень в) овес, пшено

А 2. Какие вы знаете хлебопродукты?

а) баранки б) творог в) сметана

А 3. Из какого растения получают гречневую крупу?

а) просо б) гречиха в) ячмень

А 4. Из какого растения изготавливают манную крупу?

а) рожь б) овес в) пшеница

А 5. Пшено получают из

а) проса б) риса в) пшеницы

В 1. Зачем вам нужно есть хлеб?

а) хлеб содержит вещества, способствующие росту и развитию организма

б) чтобы утолить голод в) чтобы разнообразить пищу

Тест № 2. Овощи.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Какое растение относится к овощам?

а) рис б) редис в) кукуруза г) бобы

А 2. У каких овощей съедобна подземная часть?

а) огурцы б) свекла в) сладкий перец г) капуста

А 3. Какие овощи относятся к не крахмалистым?

- а) чеснок и огурцы
- б) кабачки и тыква
- в) картофель и свекла

В 1. Как лучше приготовить картофель, чтобы сохранить в нем витамин С?

- а) сварить
- б) поджарить
- в) запечь в кожуре

С 1. Какие овощи растут в нашей местности?

(приведи пять примеров)

Тест № 3. Фрукты.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Назови местные фруктовые деревья

- а) апельсин и лимон
- б) яблоня и слива
- в) персики и черешня

А 2. Какие ягоды вы собираете в лесу?

- а) бруснику и чернику
- б) крыжовник и смородину
- в) облепиху и клубнику

А 3. Какие ягоды укрепляют зрение?

- а) малина
- б) черника
- в) крыжовник

А 4. К фруктам относится:

- а) огурец
- б) яблоко
- в) кабачок

В 1. Какова норма потребления фруктов в граммах в день для детей возраста 3–7 лет

- а) 100 – 150 г/день
- б) 150–300 г/день
- в) 400 – 500 г/ день

С 1. Чем полезны фрукты и ягоды?

Тест № 4. Растительные масла.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А1. Из какого растения **не** получают растительное масло

- а) пшеницы
- б) льна
- в) плодов оливы
- г) подсолнечника

А 2. Масло прозрачное, без осадка и отстоя, имеет окраску слабой интенсивности

- а) нерафинированное
- б) рафинированное

А 3. Какое масло не имеет растительного происхождения:

- а) подсолнечное
- б) кукурузное
- в) сливочное

В 1. Суточная норма потребления растительного масла для взрослого человека

- а) 1 столовая ложка
- б) полстакана
- в) стакан

С. 1 Растительное масло

- а) вредит работе сердца
- б) помогает сердечно – сосудистой системе
- в) никакого влияния не оказывает на организм

Тест № 5. Жиры животного происхождения.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Какие жиры имеют животное происхождение?

- а) оливковое масло
- б) кукурузное масло
- в) сливочное масло

А 2. Продукт, получаемый при взбивании сливок

- а) сливочное масло
- б) творог
- в) кефир

А 3. Хранить сливочное масло нужно

- а) в шкафу
- б) на столе
- в) в холодильнике

В 1. Суточная норма потребления сливочного масла

- а) 5 г
- б) 200г
- в) 500г

В 2. Срок годности сливочного масла при температуре +6

- а) до 10 суток
- б) до 40 суток
- в) до 1 года

С 1. Сливочное масло для детей нужно, чтобы

- а) расти и развиваться

- б) для прибавки в весе
- в) для лечения простудных заболеваний

Тест № 6. Молоко и молочные продукты.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. От какого животного человек **не** получает молока?

- а) коровы б) козы в) свиньи

А 2. Кумыс – кисломолочный продукт, получаемый из молока

- а) коровы б) козы в) лошади

А 3. Назовите молочнокислые продукты

- а) ряженка и творог
- б) коровье молоко
- в) козье молоко

В 1. Установите правильную последовательность приготовления творога

1. вскипятить молоко
2. выложить на тарелку
3. добавить закваску
4. откинуть на сито
5. поставить в теплое место

С 1. Почему кефир полезен для работы желудочно-кишечного тракта?

Тест № 7. Яйца.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Яйца каких птиц человек **не** употребляет в пищу?

- а) страусов и перепелок б) ласточек и воробьев
- в) гусей и кур

А 2. Какую скорлупу имеет свежее яйцо?

- а) матовую б) блестящую в) прозрачную

А 3. Какое ценное вещество содержится в скорлупе яиц

- а) калий б) кальций в) нет ничего ценного

А 4. Почему нельзя мыть яйца для долгого хранения

- а) потеряет вкус б) быстро портится в) лопнет скорлупа

В 1. Свежее яйцо при опускании в стакан с водой

- а) плавает на поверхности б) опускается на дно

С 1. Какому христианскому празднику отведена важная роль яиц?

Тест № 8. Мясо, мясные продукты.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Мясо каких животных **не** употребляют в пищу люди в России

- а) овцы б) коровы в) обезьян

А 2. К мясопродуктам **не** относятся

- а) колбаса и сосиски б) ветчина и окорок в) творог и сметана

А 3. Мясные блюда желательно кушать

- а) в первой половине дня б) во второй половине дня в) ближе к ночи

В 1. Распределите разные виды мяса в порядке увеличения срока годности

- а) свежее б) замороженное в) соленое

С 1. Каким образом полезнее всего приготовить мясо?

Тест № 9. Рыба. Рыбные продукты, морепродукты.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов

А 1. Назовите морскую рыбу?

- а) щука б) сельдь в) карась

А 2. Назовите рыбопродукт

- а) сосиски б) рыбное филе в) морская капуста

А 3. Сколько раз в неделю желательно есть рыбу?

- а) 2 – 3 раза б) 4 – 5 раз в) 6 – 7 раз

В 1. Распределите рыбу в порядке увеличения срока годности

а) свежая б) замороженная в) вяленая

С 1. Чем полезна морская капуста?

Тест № 10. Напитки.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Обладают ли питательными свойствами овощные соки?

а) да б) нет в) иногда

А 2. Какой сок полезней всего пить?

а) который продается в магазине

б) свежевыжатый без мякоти

в) свежевыжатый с мякотью

А 3. Выбери полезный напиток

а) лимонад б) сок в) пепси

В 1. Как правильно хранить вскрытую упаковку с соком?

Выбери два правильных ответа.

1.несколько дней

4.в шкафу

2.не более 1 суток

5. в холодильнике

3.на столе

С 1. Что полезнее употреблять в пищу овощи и фрукты или соки, приготовленные из них?

Тест № 11. Рафинированная белая мука.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Какая часть зерна идет на изготовление пшеничной рафинированной муки?

а) наружная (кожура) б) внутренняя

в) зерно целиком

А 2. Что содержится в большом количестве в пшеничной муке высшего сорта?

а) клейковина б) витамины в) растительные жиры

А 3. Из какой муки хлеб более полезен?

а) пшеничной высшего сорта

б) пшеничной с отрубями

в) второго сорта

В 1. Выбери три правильных ответа

Муку можно изготовить из:

а) пшеницы б) гречки в) картофеля

г) ржи д) свеклы е) гороха

С 3. Почему говорят: «Хлеб – всему голова».

Тест №12. Правила приема пищи.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Какое поведение школьников недопустимо

во время приема пищи

а) громко разговаривать

б) соблюдать хорошие манеры

в) пользоваться столовыми приборами

А 2. Как правильно питаться?

а) начинай обед с салатов б) ешь «про запас»

в) останься голодным

А 3. Сколько раз в день надо принимать пищу

а) 1-2 раза б) 2-3раза в) 4-5 раз

В 1. Распредели блюда по режиму приема пищи

1.Молочная каша

2.Макароны с котлетой

3. Борщ, картофельное пюре с котлетой

Завтрак	Обед	Ужин

С 1. В чем значение правильного приема пищи?

Тест № 13. Рациональное и нерациональное питание.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. В течение дня обязательно надо съесть несколько

- а) конфет б) булочек в) свежих фруктов г) котлет

А 2. Рекомендуемое время для ужина

- а) 17.30 – 18.30 б) 18.30 – 19.30
в) 19.30 - 20.30 г) 20.30 – 21.30

А 3. На завтрак полезно съесть

- а) салат из свежих овощей б) мясо в) молочную кашу г) рыбу

В 1. Закончи поговорку:

Морковь прибавляет...

- а) вес б) кровь в) рост г) возраст

С 1. Почему нельзя есть чипсы?

Тест № 14: Питание и здоровье.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Укажи продукт питания:

- а) картофель б) белки в) жиры г) углеводы

А 2. Назови копилку витамина С?

- а) хлеб б) свежая капуста в) шиповник
г) молоко

А 3. Какой витамин нужен для укрепления зрения?

- а) А б) В в) С г) Д

В 1. Какой витамин вырабатывается в организме только под воздействием солнечных лучей?

- а) А б) Д в) Е г) В

С 1. Для чего нужен завтрак?

Тест № 15. Итоговый тест по теме «Продукты питания».

А1. Какие растения нужны для выпечки хлеба?

- а) рожь, пшеница б) рис, ячмень в) овес, пшено

А2. Какое растение относится к овощам?

- а) рис б) редис в) кукуруза г) бобы

А3. Какие ягоды укрепляют зрение?

- а) малина б) черника в) крыжовник

А4. Какие жиры имеют животное происхождение?

- а) оливковое масло б) кукурузное масло
в) сливочное масло

В 1. Какие питательные вещества содержат молочные продукты

- а) белки б) жиры в) углеводы
г) белки, жиры, углеводы

С 1. Почему пепси нельзя назвать полезным напитком?

Приложение 8

Инструкции № 7, 58, 62, 114, 131

