

Управление социального развития Администрации Щучанского МО  
Курганской области  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Песчанская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА  
на заседании методического  
совета  
от «31» августа 2023г.  
протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ  
«Песчанская СОШ»  
Абагинуна Е.П.  
приказ от «31» августа  
2023г. №1

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа социально-гуманитарной направленности  
«Здоровое питание»  
Возраст обучающихся 7-12 лет  
Срок реализации 3года

Автор-составитель: Ковалёва Елена Викторовна  
Учитель начальных классов

с.Песчанское 2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа **«Разговор о правильном питании»** для учащихся составлена на основе авторской программы М.М. Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г. Макеевой «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания».

**Направленность программы** социально-гуманитарная, (Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196).

**Актуальность программы** в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметной области «Биология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. 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.

**Отличительные особенности программы.** Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа **«Разговор о правильном питании»** рассчитан на учащихся 1- 6 классов, с любым уровнем подготовки.

**Срок реализации (освоения) программы.** Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Разговор о правильном питании» изучается в трёх возрастных группах по одному часу в неделю: в каждой возрастной группе на изучение программы отводится по 17 часов.

**Объем программы.** Общий объём учебного времени составляет 51 час.

**Формы обучения, особенности организации образовательного процесса**

В основе методики преподавания программы лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания.

- *Ролевая игра*
- *Ситуационная игра*
- *Образно-ролевые игры*
- *Проектная деятельность*
- *Дискуссия, обсуждение.*

**Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).** Детей с ограниченными возможностями здоровья при изучении дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Здоровое питание» нет.

**Уровни сложности содержания программы.** Уровень сложности содержания программы данного курса - стартовый (ознакомительный).

### **Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

#### ***Образовательные задачи:***

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

#### ***Воспитательные задачи:***

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

#### ***Развивающие задачи (через проектную деятельность в том числе):***

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

### **Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся,

формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

**Предметными результатами** освоения программы являются:

*В познавательной сфере:*

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

*В коммуникативной:*

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.
- 

### Учебный план 1 группа ( 7-8 лет)

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Если хочешь быть здоров.	1	0,5	0,5	
2.	Самые полезные продукты.	1	1	-	
3.	Как правильно есть.	1	0,5	0,5	
4.	Удивительные превращения пирожка	1	1	1	

5.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	0,5	0,5	
6	Плох обед, если хлеба нет.	1	0,5	0,5	
7	Время есть булочки.	1	0,5	0,5	
8	Промежуточная аттестация	1	-	-	Тестирование

9.	Пора ужинать.	1	0,5	0,5	
10.	На вкус и цвет товарищей нет. Игра «Где прячутся витамины»	1	1	1	
11.	Урок-исследование «На вкус и цвет товарищей не».	1	0,5	0,5	
12.	Как утолить жажду.	1	0,5	0,5	
13	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Урок-игра «Мой день»	1	1	1	
14	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	1	-	
15-16	Всякому овощу – своё время	2	2	-	
17	Промежуточная аттестация	1	-	-	Тестирование
	Итого	17	10	7	

### 2 группа (9-10 лет)

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Давайте познакомимся!	1	1	-	
2.	Из чего состоит наша пища.	1	1	1	
3.	Что нужно есть в разное время года.	1	0,5	0,5	

4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	0,5	0,5	
5	Где и как готовят пищу.	1	0,5	0,5	
6	Как правильно накрыть стол	1	1	1	
7	Молоко и молочные продукты.	1	1	1	
8	Промежуточная аттестация	1	-	-	Тестирование

9.	Блюда из зерна.	1	1	1	
10.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	1	1	
11.	Что и как приготовить из рыбы.	1	0,5	0,5	
12.	Дары моря.	1	1	1	
13	Кулинарное путешествие по России	1	1	1	
14	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	0,5	0,5	
15-16	Как правильно вести себя за столом.	2	0,5	0,5	
17	Промежуточная аттестация	1	-	-	Тестирование
	Итого	17	5,5	5,5	

### 3 группа ( 11 -12 лет)

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Здоровье – это здорово!	2	1	1	
2.	Продукты разные нужны,	2	1	1	

	блюда разные важны.				
3.	Режим питания.	1	0,5	0,5	
4.	Энергия пищи. Источники «строительного материала»	2	1	1	
5	Где и как мы едим. Правила гигиены	2	1	1	
6	Ты - покупатель	1	0,5	0,5	
7	Права покупателя	1	0,5	0,5	
8	Промежуточная аттестация	1	-	-	Тестирование

9.	Ты готовишь себе и друзьям	1	0,5	0,5	
10.	Кулинария. Бытовые приборы для кухни	1	1	1	
11.	История и культура питания на Руси.	1	0,5	0,5	
12.	Кухни разных народов	1	1	1	
13.	Кулинарная история Кулинария как часть культуры человечества.	1	1	1	
14.	Как питались на Руси и в России	1	0,5	0,5	
15- 16	Необычное кулинарное путешествие. Составляем формулу правильного питания	2	1	1	
17	Промежуточная аттестация	1	-	-	Тестирование
	Итого	17	5,5	5,5	

**Содержание дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«Здоровое питание»**

**1 группа**

**«Разговор о правильном питании» 17 ч**

**Если хочешь быть здоров. (1ч)**

*Знакомство* учащихся с героями программы, формирование представлений о важности правильного питания.

**Самые полезные продукты(1ч)**

Представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.

**Как правильно есть. (1ч)**

*Формирование* у школьников представлений об основных принципах гигиены питания.

**Удивительные превращения пирожка. (1ч)**

*Представление* о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

**Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной(1ч)**

*Формирование* у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

**Плох обед, если хлеба нет(1ч)**

*Формирование* представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

**Полдник. Время есть булочки(1ч)**

Знакомство с вариантами полдника, представление о значении и роли молока.

**Промежуточная аттестация(1ч)**

**Пора ужинать(1ч)**

Представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания.

**На вкус и цвет товарищей нет. (1ч)**

Игра «Где прячутся витамины»

**Урок-исследование «На вкус и цвет товарищей нет»(1ч)**

**Как утолить жажду(1ч)**

Представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

**Что надо есть, если хочешь стать сильнее(1ч)**

Представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

**Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты(1ч)**

*Знакомство* детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.

**Каждому овощу — свое время(2ч)**

- *Ознакомление* детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами. **Праздник урожая**

**Промежуточная аттестация(1ч)**

**2 группа**

**«Две недели в лагере здоровья» 17 ч**

**Давайте познакомимся(1ч)**

Обобщение представлений о правилах питания. Урок –викторина «поле чудес»

**Из чего состоит наша пища(1ч)**



Представление 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.

### **Что нужно есть в разное время года(1ч)**

Представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года, о значимости разнообразного питания расширять о традиционных кухнях народов нашей страны.

### **Как правильно питаться, если занимаешься спортом(1ч)**

Представление о зависимости рациона питания от физической активности человека.

Важности занятий спортом для здоровья.

### **Где и как готовят пищу(1ч)**

Представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи  
развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне.  
Представление о правилах сервировки стола, развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)

### **Как правильно накрыть на стол( 1ч)**

### **Молоко и молочные продукты (1ч)**

Представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона ,расширение представления об ассортименте молочных продуктов, их пользе.

### **Промежуточная аттестация(1ч)**

#### **Блюда из зерна(1ч)**

Представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона.

Представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна  
Расширение представлений об ассортименте зерновых продуктов и блюд.

#### **Какую пищу можно найти в лесу(1ч)**

Представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности  
расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений

Разнообразие и богатство растительных пищевых ресурсов своей области.

#### **Что и как можно приготовить из рыбы(1ч)**

Представление о пользе и значении рыбных блюд , расширять представление об ассортименте блюд из рыбы.

формирование представлений о природных ресурсах своего края.

#### **Дары моря( 1ч)**

Представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены. Польза морепродуктов, важности включения их в рацион.

### **«Кулинарное путешествие» по России( 1ч)**

Представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа  
расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны.

### **Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен(1ч)**

Расширение представлений о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов, развитие интереса к приготовлению пищи.

### **Как правильно вести себя за столом(2ч)**

Этикет как норма культуры, важности соблюдения правил поведения за столом.

Праздничная сервировка стола.

### **Промежуточная аттестация(1ч)**

**3 группа**  
**«ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ» 17 ч**

**Здоровье — это здорово!(1ч)**

Ценность здоровья и роль правильного питания в его сохранении.

Ответственности человека за свое здоровье.

**Продукты разные нужны, блюда разные важны!(1ч)**

Основных питательные вещества и их роль для организма. Рацион питания.

**Режим питания(1ч)**

Роль регулярного питания для сохранения здоровья.

Разные типы режима питания .

**Энергия пищи !(1ч)**

Энергетическая ценность продуктов питания.

Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты.

**Где и как мы едим !(1ч)**

Общественное питание. Правила гигиены. Режим питания.

**Ты – покупатель (1ч)**

**Права покупателя (1ч)**

**Промежуточная аттестация(1ч)**

**Ты готовишь себе и друзьям(1ч)**

Правила безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов.

Этикет и правила сервировки стола.

**Кулинария. Бытовая техника. (1ч)**

Правила безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов. Практические навыки приготовления пищи.

**История и культура питания на Руси. (1ч)**

**Кухни разных народов(1ч)**

Факторы, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)

Роль национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран.

**Кулинарная история. (1ч)**

Кулинария как часть культуры человечества.

**Как питались на Руси и в России(1ч)**

История кулинарии народов России. Традиции и обычаи питания своего народа.

**Необычное кулинарное путешествие(2ч)**

Культура питания. Составляем формулу правильного питания.

Индивидуальная формула питания.

**Промежуточная аттестация(1ч)**

## Тематическое планирование

### 1 группа

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
<b>1.</b>	<b>Разговор о правильном питании</b>		<b>( 17ч)</b>			
1			1	Если хочешь быть здоров.	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок	Практическая работа
2			1	Самые полезные продукты.	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»;	Практическая работа тест
3			1	Как правильно есть.	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.	Практическая работа
4			1	Удивительные превращения пирожка	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация,	Практическая работа
5			1	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Игра «Знатоки» ; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам,	Практическая работа Тест
6			1	Плох обед, если хлеба нет.	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.	Мини-проект
7			1	Время есть булочки.	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация	Практическая работа

					«Удивительное молоко»,	
8			1	Промежуточная аттестация	Контроль	Тестирование
9			1	Пора ужинать.	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.	Практическая работа
10			1	На вкус и цвет товарищей нет. Игра «Где прячутся витамины»	Игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям	Практическая работа
11			1	Урок-исследование «На вкус и цвет товарищей не».		Практическая работа
12			1	Как утолить жажду.	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухояткой», рассказ о правилах чаепития.	Практическая работа
13			1	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Урок-игра «Мой день»	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», тест.	Практическая работа Анкета
14			1	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»	Практическая работа
15-16			2	Всякому овощу – своё время	Праздник урожая	
17			1	Промежуточная аттестация	Контроль	Тестирование

**Тематическое планирование  
2 группа**

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
<b>1.</b>	<b>Две недели в лагере здоровья</b>		<b>(17 ч)</b>			
1			1	Давайте познакомимся!	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям	
2			1	Из чего состоит наша пища.	Игра «Третий лишний», творческое задание.	Практическая работа
3			1	Что нужно есть в разное время года.	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям	практическая работа «Мой напиток»,
4			1	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Спортивное состязание, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты	тест
5			1	Где и как готовят пищу.	Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа,)	творческое задание (составить кроссворд
6			1	Как правильно накрыть стол	Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», беседа о правилах поведения за столом.Конкурс «Салфеточка»	практическая работа «Сервировка стола»
7			1	Молоко и молочные продукты.	Игра – исследование « Это удивительное молоко»	Практическая работа «Молочное меню»

8			1	Промежуточная аттестация	Контроль	Тестирование
9			1	Блюда из зерна.	Отгадывание загадок Игра- конкурс « Хлебопеки» Составление рассказа по картинкам Конкурс « Венок из пословиц»,	практическая работа
10			1	Какую пищу можно найти в лесу.	Игра « Походная математика»	тест
11			1	Что и как приготовить из рыбы.	Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок	Выставка рисунков
12			1	Дары моря.	Викторина « В гостях у Нептуна» Экскурсия в магазин Работа с энциклопедиями	Творческая работа
13			1	Кулинарное путешествие по России	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут» Игра – проект « Кулинарный глобус»	Практическая работа
14			1	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Конкурс « На необитаемом острове»	Практическая работа
15-16			2	Как правильно вести себя за столом.	Сюжетно – ролевая игра « О застольном невежестве»	Практическая работа
17			1	Промежуточная аттестация	Контроль	Тестирование

**Тематическое планирование  
3 группа**

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
<b>1.</b>	<b>Формула правильного питания</b>		<b>(17 ч)</b>			
1			1	Здоровье – это здорово!	Игра «Цветик – семицветик»	практическая работа
2			1	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	«Составление собственной пирамиды питания»	Практическая работа
3			1	Режим питания.	Дидактическая игра «Морские продукты» Игра «Вкусные истории»	анкета
4			1	Энергия пищи. Источники «строительного материала»	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Игра «Что? Где? Когда?»	тест
5			1	Где и как мы едим. Правила гигиены	Викторина Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина»	Тестирование
6			1	Ты - покупатель	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»	Выставка творческих работ
7			1	Права покупателя	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»	тестирование
8			1	Промежуточная аттестация	Контроль	Тестирование

9			1	Ты готовишь себе и друзьям	Викторина «Печка в русских сказках»	Выставка творческих работ
10			1	Кулинария. Бытовые приборы для кухни	Игра «Приготовь блюдо» Игра «Угадай прибор»	Практическая работа «Определи вкус продукта»
11			1	История и культура питания на Руси.	Игра «Знатоки» Игра «Поварята» Ролевая игра «Русская трапеза»; Игра «Пословицы запутались» Русская сказка «Вершки и корешки»	Мини проект
12			1	Кухни разных народов	Конкурс «Самый оригинальный овощной салат»	Мини проект
13			1	Кулинарная история Кулинария как часть культуры человечества.	«Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета)	Выставка творческих работ
14			1	Как питались на Руси и в России	Выставка « Уголок крестьянской избы», кроссворд Трактир « Здоровье»	
15-16			2	Необычное кулинарное путешествие. Составляем формулу правильного питания	Игра «Доскажи словечко» Организационно-деятельностная игра «Аукцион» конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов)	Практическая работа
17			1	Промежуточная аттестация	Контроль	Тестирование



*1. Комплекс организационно-педагогических условий*

**Календарный учебный график**

Количество учебных недель	34 недели
Первое полугодие	с 01.09.2023 г. по 29.12.2023 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 30.12.2023 г. по 08.01.2024 г.
Второе полугодие	с 09.01.2024 г. по 24.05.2024 г., 17 учебных недель



## **Формы текущего контроля / промежуточной аттестации**

- Практические работы
- Мини проекты
- Выставки работ
- Тестирование
- Анкеты
- Творческие работы

## **Материально- техническое обеспечение**

### **Технические средства обучения**

Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц  
Магнитная доска  
Персональный компьютер  
Мультимедиапроектор

### **Информационное обеспечение**

- Тематические презентации
- Источники Интернет
- Энциклопедии
- Гербарии
- Дидактические таблицы

## **Оценочные материалы**

### **1 группа**

### **Тест. Овощи.**

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

1. Какое растение относится к овощам?  
а) рис    б) редис    в) кукуруза    г) бобы
2. У каких овощей съедобна подземная часть?  
а) огурцы    б) свекла    в) сладкий перец    г) капуста
3. Какие овощи относятся к некрахмалистым?  
а) чеснок и огурцы  
б) кабачки и тыква  
в) картофель и свекла
4. Как лучше приготовить картофель, чтобы сохранить в нем витамин С ?  
а) сварить    б) поджарить    в) запечь в кожуре
5. Какие овощи растут в нашей местности?  
(приведи пять примеров)

### **Тест. Фрукты.**

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

1. Назови местные фруктовые деревья  
а) апельсин и лимон    б) яблоня и слива

- в) персики и черешня
2. Какие ягоды вы собираете в лесу?  
а) бруснику и чернику б) крыжовник и смородину  
в) облепиху и клубнику
3. Какие ягоды укрепляют зрение?  
а) малина б) черника в) крыжовник
4. К фруктам относится:  
а) огурец б) яблоко в) кабачок
5. 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
6. Чем полезны фрукты и ягоды?

## 2 группа

### Тест. Зерновые продукты.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

1. Какие растения нужны для выпечки хлеба?  
а) рожь, пшеница б) рис, ячмень в) овес, пшено
2. Какие вы знаете хлебопродукты?  
а) баранки б) творог в) сметана
3. Из какого растения получают гречневую крупу?  
а) просо б) гречиха в) ячмень
4. Из какого растения изготавливают манную крупу?  
а) рожь б) овес в) пшеница
5. Пшено получают из  
а) проса б) риса в) пшеницы
6. Зачем вам нужно есть хлеб?  
а) хлеб содержит вещества, способствующие росту и развитию организма  
б) чтобы утолить голод в) чтобы разнообразить пищу

### Тест. Молоко и молочные продукты.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

1. От какого животного человек **не** получает молока?  
а) коровы б) козы в) свиньи
2. Кумыс – кисломолочный продукт, получаемый из молока  
а) коровы б) козы в) лошади
3. Назовите молочнокислые продукты  
а) ряженка и творог  
б) коровье молоко  
в) козье молоко
4. Установите правильную последовательность приготовления творога
1. вскипятить молоко
  2. выложить на тарелку
  3. добавить закваску
  4. откинуть на сито
  5. поставить в теплое место
5. Почему кефир полезен для работы желудочно-кишечного тракта?

## Рыба. Рыбные продукты, морепродукты.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов

1. Назовите морскую рыбу?  
а) щука б) сельдь в) карась
2. Назовите рыбопродукт  
а) сосиски б) рыбное филе в) морская капуста
3. Сколько раз в неделю желательно есть рыбу?  
а) 2 – 3 раза б) 4 – 5 раз в) 6 – 7 раз
4. Распределите рыбу в порядке увеличения срока годности  
а) свежая б) замороженная в) вяленая
5. Чем полезна морская капуста?

## ТЕСТ «Правильное питание»

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

### 3 группа

#### Тест. Режим питания.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

1. Наиболее оптимальный прием пищи  
а) одноразовый б) двухразовый в) трехразовый  
г) четырехразовый
2. Максимальный перерыв между приемами пищи  
а) 1 – 2 часа б) 2- 3 часа в) 3 – 4 часа г) 4 – 4,5 часа
3. Интервал между ужином и отходом ко сну не должен быть меньше  
а) 1 часа б) 2 часов в) 3 часов г) 4 часов
4. Калорийность завтрака и ужина должна составлять  
а) 10% б) 15% в) 20% г) 25%
5. Какую пищу надо употреблять на ночь  
а) котлеты с гарниром б) пельмени  
в) жареную картошку г) кефир
- 6.. Закончи поговорку:  
Завтрак - \_\_\_\_\_, обед - \_\_\_\_\_, а ужин - \_\_\_\_\_  
а) поделись с товарищем б) съешь сам  
в) отдай врагу

#### Тест. «Продукты питания».

1. Какие растения нужны для выпечки хлеба?  
а) рожь, пшеница б) рис, ячмень в) овес, пшено
2. Какое растение относится к овощам?  
а) рис б) редис в) кукуруза г) бобы
3. Какие ягоды укрепляют зрение?  
а) малина б) черника в) крыжовник
4. Какие жиры имеют животное происхождение?  
а) оливковое масло б) кукурузное масло  
в) сливочное масло
5. Какие питательные вещества содержат молочные продукты  
а) белки б) жиры в) углеводы  
г) белки, жиры, углеводы
- 6.. Почему пепси нельзя назвать полезным напитком?

#### Тест . Правила приема пищи.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

1. Какое поведение школьников недопустимо во время приема пищи  
а) громко разговаривать  
б) соблюдать хорошие манеры  
в) пользоваться столовыми приборами
2. Как правильно питаться?  
а) начинай обед с салатов б) ешь « про запас»  
в) останься голодным
3. Сколько раз в день надо принимать пищу  
а) 1-2 раза б) 2-3 раза в) 4-5 раз
4. Распредели блюда по режиму приема пищи  
1. Молочная каша

- 2.Макароны с котлетой
3. Борщ, картофельное пюре с котлетой

Завтрак	Обед	Ужин

5.В чем значение правильного приема пищи?

### Список литературы

#### Для учителя

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
3. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.

#### Для обучающихся

1. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников 7-8 лет – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 73 с.
2. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников 9-10 лет – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 72 с.
3. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников 11-12 лет – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 72 с.

### Приложения

#### Анкеты для учащихся

##### «Завтракал ли ты?»

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?
10. Что ты пьёшь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?

12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

**«Едим ли мы то, что следует есть?»**

(Анкета для учащихся)

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально.

Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

**1. Сколько раз в день Вы едите?**

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

**2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?**

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

**3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?**

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

**4. Едите ли Вы на ночь?**

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

**5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?**

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

**6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?**

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

**7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?**

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

**8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?**

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

**9. Какой хлеб предпочитаете?**

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

**10. Рыбные блюда в рацион входят:**

- 1) 2 и более раз в неделю,



2) 1-2 раза в месяц,

3) не употребляю.

**11. Какие напитки вы предпочитаете?**

1) сок, компот, кисель;

2) чай, кофе;

3) газированные.

**12. В вашем рационе гарниры бывают:**

1) из разных круп,

2) в основном картофельное пюре,

3) макаронные изделия.

**13. Любите ли сладости?**

1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,

2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,

3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

**14. Отдаёте чаще предпочтение:**

1) постной, варёной или паровой пище,

2) жареной и жирной пище,

3) маринованной, копчёной.

**15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?**

1) да,

2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа - 1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

**Если Вы набрали от 15 до 21 баллов**, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

**Если Вы набрали от 22 до 28 баллов**, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

**29 – 44 балла**. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

## Анкеты для родителей

### Анкета для родителей № 1

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)
2. Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, нет.)
3. Когда ужинает Ваш ребенок? (Перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает.)
4. Часто ли ест Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
  - каши;
  - яйца;
  - молочную пищу;
  - конфеты;
  - соленья;
  - жирную и жареную пищу;

- белый хлеб, булочки, пироги, печенье?

5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко, йогурт, кефир? \_\_\_\_\_

6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за один день?

7. Часто ли пьет Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)

- газированные напитки;
- соки;
- молоко или кефир;
- воду;
- минеральную воду;
- чай;
- кофе;
- компот;
- настой из трав?

8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна для здоровья? (Да, нет.)

9. Каков, по Вашему мнению, вес Вашего ребенка? (Нормальный, недостаточный, избыточный)

## Анкета для родителей «Разговор о правильном питании»

1. Укажите, пожалуйста, пол Вашего ребенка \_\_\_\_\_

- мужской - женский \_\_\_\_\_

Укажите месяц и год рождения ребенка

Каков состав вашей семьи (включая ребенка)

- два человека

- четыре человека

- три человека

- больше четырех

5. Во сколько часов ребенок обычно уходит в школу \_\_\_\_\_

6. Во сколько часов ребенок обычно приходит из школы \_\_\_\_\_

7. Занимается ли Ваш ребенок дополнительно в:

- спортивной секции или

- танцевальном кружке

кружке

- музыкальной школе

- кружке «рукоделия», рисования

- другое

8. Сколько дней в неделю посещает Ваш ребенок дополнительные занятия \_\_\_\_\_

9. Ваш ребенок

- *завтракает* каждый день,

почти каждый день,

от случая к случаю,

обычно не завтракает

- *обедает* каждый день,

почти каждый день,

от случая к случаю,

обычно не обедает

- *ест полдник* каждый день,

почти каждый день,

от случая к случаю,

обычно не ест полдник

- *ужинает* каждый день,

почти каждый день,

от случая к случаю,

обычно не ест ужин

10. Ваш ребенок

- *завтракает* всегда в одно и то же время (укажите время \_\_\_\_\_)  
чаще в одно и то же время (укажите время \_\_\_\_\_)

- *обедает* всегда в одно и то же время (укажите время \_\_\_\_\_)  
чаще в одно и то же время (укажите время \_\_\_\_\_)  
зависит от обстоятельств

- *ест полдник* всегда в одно и то же время (укажите время \_\_\_\_\_)  
чаще в одно и то же время (укажите время \_\_\_\_\_)  
зависит от обстоятельств,

- *ужинает* всегда в одно и то же время (укажите время \_\_\_\_\_)  
чаще в одно и то же время (укажите время \_\_\_\_\_)  
зависит от обстоятельств

11. Обычно ребенок

- *завтракает* с аппетитом,  
без принуждения и без удовольствия,  
не хочет есть,  
зависит от обстоятельств

- *обедает* с аппетитом,  
без принуждения и без удовольствия,  
не хочет есть зависит от обстоятельств
- *ест полдник* с аппетитом без принуждения,  
без удовольствия, не хочет есть,  
зависит от обстоятельств
- *ужинает* с аппетитом без принуждения,  
без удовольствия, не хочет есть,  
зависит от обстоятельств

12. Обычно ребенок

- *завтракает* дома в школе
- *обедает* дома в школе
- *ест полдник* дома в школе
- *ужинает* дома в школе

13. Просит ли ребенок есть, между основными приемами пищи

- да, постоянно
- довольно часто
- иногда
- не просит;

14. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на завтрак

---

Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на обед

---

Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на полдник

---

Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на ужин

Оцените, пожалуйста, соблюдение Вашим ребенком правил гигиены, (мытьё рук перед едой)

- ребенок без напоминаний всегда моет руки перед едой
- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, иногда забывает об этом
- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, часто забывает об этом

19. Охотно ли ест Ваш ребенок салаты

- да, очень часто
- да - не очень охотно
- салаты ему не нравятся

20. Охотно ли Ваш ребенок ест супы или борщи

- да, очень охотно
- не очень охотно
- супы ему не нравятся

21. Оцените предпочтения Вашего ребенка в напитках.

-выбрав и проставив баллы от 10 — до 0 (самый любимый напиток-

10 баллов)

молоко	газированные напитки (пепси, кола)	соки	чай	компот	минеральная вода

22. Оцените, пожалуйста, предпочтения Вашего ребенка в отношении следующих видов продуктов, проставив баллы от 10 до 0 (самый любимый из продуктов- 10 баллов)

- фрукты	
- мороженое	
- чипсы	
- шоколад	
- каши	
- продукты из молока (творожки, суфле и т.д.)	
- мед	
- варенье	
- пирожное	

23. С какими проблемами в организации питания ребенка Вы сталкиваетесь:

- отсутствие аппетита у ребенка
- трудности с организацией регулярного питания
- недостаток средств для того, чтобы организовать полноценное сбалансированное питание ребенка
- недостаточность информации о том, как организовать правильное питание
- ребенку не нравятся многие полезные продукты
- другое (укажите что) \_\_\_\_\_

24. Вы узнали о программе из:

- рассказов ребёнка
- школьной газеты
- родительских собраний
- телевидения

25. Прочитайте разнообразные мнения о программе «Разговор о правильном питании» Выберите среди них три самых важных и подчеркните.

- необходима
- бесполезна
- нейтральна
- увлекательна
- эффективна
- познавательна