

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**кружка**  
**«Разговор о правильном питании»**

Составила  
учитель начальных классов  
Зязина С.И.

Вознесеновка, 2021

## Пояснительная записка

Рабочая программа и тематическое планирование кружка «Здоровое питание» для 1-4 классов МКОУ Вознесенская СОШ разработаны на основании следующих документов:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования.
- авторской программы М.М.Безруких:
- «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013), рабочая тетрадь для учащихся «Разговор о здоровье и правильном питании»)
- «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013),
- «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013),
- образовательной программы ОУ на 2021-2022 уч. г.;
- учебного плана МКОУ Вознесенская СОШ на 2021-2022 учебный год;
- Положения МКОУ Вознесенской СОШ «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, модулям, внеурочной деятельности МКОУ Вознесенская СОШ».

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Данный курс состоит из трёх модулей и рассчитан на изучение учащимися 1-4 классов в течение 34 учебных часов (1-й год обучения 17 часов модуль «Разговор о здоровье и правильном питании», 2-й год обучения 17 часов модуль «Две недели в лагере здоровья», из расчёта 0,5 часа в неделю. Курс для 5-6 классов рассчитан на 34 часа в год, из расчёта 1 час в неделю, модуль «Формула правильного питания»)

**Сроки реализации программы:** 2021-2022 учебный год.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания (10 %), наследственности (20 %), экологии (22 %) и образа жизни (48 %).

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое –нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

**Цель программы:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных 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;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

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 реализации программы 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.

Программа состоит из **трех модулей.**

*1 модуль:* «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.(1-2 класс)

*2 модуль:* «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.(3-4 класс)

*3 модуль:* «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.(5-6 класс)

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

### **1 модуль "Разговор о здоровье и правильном питании"**

#### разнообразии питания:

"Самые полезные продукты",  
"Что надо есть, если хочешь стать сильнее",  
"Где найти витамины весной",  
"Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",  
"Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

#### рацион питания:

"Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",  
"Плох обед, если хлеба нет",  
"Полдник. Время есть булочки",  
"Пора ужинать",  
"Если хочется пить";

#### культура питания:

"На вкус и цвет товарищей нет".

### **2 модуль "Две недели в лагере здоровья"**

#### разнообразии питания:

"Из чего состоит наша пища",  
"Что нужно есть в разное время года",  
"Как правильно питаться, если занимаешься спортом";  
гигиена питания и приготовление пищи:  
"Где и как готовят пищу",  
"Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

#### этикет:

"Как правильно накрыть стол",  
"Как правильно вести себя за столом";

#### рацион питания:

"Молоко и молочные продукты",  
"Блюда из зерна",  
"Какую пищу можно найти в лесу",  
"Что и как приготовить из рыбы",  
"Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

### **3 модуль "Формула правильного питания"**

#### рациональное питание как часть здорового образа жизни:

"Здоровье - это здорово";  
"Продукты разные нужны, продукты разные важны",  
режим питания: "Режим питания",

адекватность питания: "Энергия пищи",

#### гигиена питания и приготовление пищи:

"Где и как мы едим",  
"Ты готовишь себе и друзьям";  
потребительская культура: "Ты - покупатель";

#### традиции и культура питания:

"Кухни разных народов",  
"Кулинарное путешествие",  
"Как питались на Руси и в России",  
"Необычное кулинарное путешествие".

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате обучения по данной программе обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья.

Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончании изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни ;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

### **Коммуникативные:**

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь

**Метапредметными результатами** являются следующие умения:

- характеризовать явления, действия, поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и

интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;

- умение воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание программы кружка «Разговор о здоровье и правильном питании» 1-й год обучения (17 часов)**

**Вводное занятие.**

**Тема 1.** Знакомство с героями .

**Тема 2.** «Если хочешь быть здоров». Полезные и необходимые продукты на каждый день. Выбор полезных продуктов. Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа ).

**Анкетирование** « Полезные привычки».

**Тема 3.** «Самые полезные продукты». Рациональное питание. Продукты ежедневного рациона, продукты, используемые достаточно часто (редко). Биологически активные добавки (БАД). Йодирование пищи. Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

**Тема 4.** Виртуальная экскурсия в магазин.

**Тема 5.** «Удивительные превращения пирожка». Регулярное питание. Режим питания. Блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Игра «Помоги Кубику или Бусинке». Демонстрация «Удивительные превращения пирожка»( общее представление о строении тела). Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?»- определить начинку пирожка.

**Тема 6. Кто жить умеет по часам.** Основные принципы гигиены питания. Основные навыки личной гигиены. Связь состояния здоровья с гигиеной питания. Формирование навыков самоконтроля. Выполнение правил, предупреждающих возникновение желудочно-кишечных заболеваний. Игра – обсуждение «Законы питания» ( стихотворение К.И. Чуковского «Барабек») – чем опасно переедание.

**Проектная деятельность «Режим питания школьника».**

**Тема 7. Вместе весело гулять. Соревнование.** Основные правила гигиены питания. Песня «Шел по городу волшебник». Разучивание и инсценирование песни. Игра «Чем не стоит делиться». Чем можно делиться и чем нельзя, как разделить яблоко, шоколадку (вилка, ножик, салфетка, шоколадка, ложка, яблоко).

**Тема 8. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?»** Завтрак, как обязательный компонент ежедневного меню. Различные варианты завтрака. Блюда на завтрак. Составление меню завтрака. Игры: «Пословицы запутались» , «Отгадай-ка», «Знатоки» , «Сложные слова» , «Угадай сказку» . Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» - «придумать» свою кашу с помощью добавок (семечки, сухофрукты, варенье), дать название.

**Тема 9. «Плох обед, если хлеба нет».** Пословицы о хлебе. Обед (составление разных вариантов обеда из четырех блюд), десерты. . Смысл раздельного питания. Польза продукта (ежедневный рацион; продукты, используемые часто; продукты, присутствующие на столе изредка). Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин», «Разложи продукты на разноцветные столы».

**«Праздник хлеба».** Разучивание песни «Зернышко», инсценировка песни.

**Тема 10. « Полдник. Время есть булочки».** Игра «Подбери рифму» (стихотворение Д.Хармса «Очень-очень вкусный пирог»). Тест «Режим питания школьника».

Игра – демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко».

**Тема 11. «Пора ужинать».** Ужин- обязательный компонент ежедневного питания. Варианты ужина. Выбор блюд в качестве ужина. Культура поведения за столом во время ужина.

Игра «Объяснялки» (пословицы и поговорки про ужин). Игра «Что можно есть на ужин».

**Тема 12. Весёлые старты. Питание и спорт. . Конкурс – викторина «Знатоки молока»** - вспомнить и назвать молочные продукты. Игра-демонстрация «Это удивительное молоко» - питательные вещества, входящие в состав молока, сыворотки, сливок, творога, сметаны, масла.

**Тема 13. «На вкус и цвет товарищей нет».** Практическая работа «Какой сок?» - определить и назвать фруктовые и овощные соки.

Игра «Приготовь блюдо» - приготовление традиционных русских блюд (карточки с названиями продуктов).

**Тема 14. «Как утолить жажду».** Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» - приготовление сока из овощей и фруктов, польза сока; «Мы не дружим с Сухомяткой» - вред, наносимый желудку при питании всухомятку. Игра «Праздник чая» (полезные свойства, традиции, связанные с чаепитием).

**Тема 15. «Что помогает быть сильным и ловким».**

Игра «Мой день» (оценка нагрузки на организм в течении дня) – заполнение таблицы. Игра «Меню спортсмена» (выбор полезных продуктов для спортсмена).

**Тема 16. «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты».** КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты». «Витаминная радуга» - стихи, посвященные овощам разного цвета. Загадки про овощи.

Продукты, из которых можно приготовить витаминные салаты.

**Тема 17. Праздник здоровья. «Каждому овощу свое время».** Игра-соревнование «Вершки и корешки» (составить полный набор рисунков овощей из разрезных карточек). Игра «Какие овощи выросли в огороде» (стихотворение Н.Кончаловской «Про овощи», назвать правильно

овощи). Инсценировка песни «Овощи» на слова Юлиана Тувима в переводе С. Михалкова, музыка Э. Силяна.

## Содержание программы кружка «Две недели в лагере здоровья» 2-й год обучения

### **1. "Давайте познакомимся" (1 ч.)**

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

### **2. "Из чего состоит наша пища" (2ч.)**

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Дети обсуждают – чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридесятого царства и т. д., составляют меню для этих героев.

### **3. "Здоровье в порядке -спасибо зарядке " (2 ч.)**

Формировать 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.

### **4.«Закаляйся, если хочешь быть здоров» (1ч.)**

### **5. " Как правильно питаться, если занимаешься спортом"2 ч.)**

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

### **5. " Где и как готовят пищу" (1 ч.)**

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

### **6. "Молоко и молочные продукты" (1 ч.)**

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

8. **"Блюда из зерна "(1 ч.)** Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

### **9. " Что можно есть в походе" (1 ч.)**

Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

### **10. «Вода и другие полезные напитки» 2ч.)**

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа. 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.

### 11. "Что и как приготовить из рыбы. Дары моря" 2 ч.)

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

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

### 12. "Кулинарное путешествие" по России (1 ч.)

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

## Содержание программы кружка «Формула правильного питания» 3-й год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1	Здоровье – это здорово.	4
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	4
4	Энергия пищи.	3
5	Где и как мы едим.	2
6	Ты – покупатель.	3
7	Ты готовишь себе и друзьям.	3
8	Кухни разных народов.	1
9	Кулинарная история.	4
10	Как питались на Руси и в России.	4
11	Необычное кулинарное путешествие.	6
	<b>Итого</b>	<b>34ч.</b>

## Календарно-тематическое планирование (1 год)

( составлено в соответствии с темами рабочей тетради для учащихся по курсу  
«Разговор о здоровье и правильном питании»)

№п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			по плану	фактически
1	Вводное занятие. Знакомство с героями.	1		
2	Если хочешь быть здоров.	1		
3	Самые полезные продукты	1		
4	Виртуальная экскурсия в магазин.	1		
5	Удивительные превращения пирожка	1		
6	Кто жить умеет по часам	1		
7	Вместе весело гулять. Соревнование.	1		
8	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1		
9	Плох обед, если хлеба нет.	1		
10	Полдник. Время есть булочки.	1		
11	Пора ужинать	1		
12	Весёлые старты. Питание и спорт. Конкурс – викторина	1		
13	На вкус и цвет товарищей нет	1		
14	Как утолить жажду	1		
15	Что помогает быть сильным и ловким	1		
16	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		
17	Праздник здоровья. «Каждому овощу свое время».	1		
	<b>Всего:</b>	<b>17 часов</b>		

**Календарно-тематическое планирование программы «Две недели в лагере здоровья» (2 год)**

Дата		К-во часов	Наименование разделов	Тема занятия
по плану	факт.			
		2	Давайте познакомимся.	Здоровый образ жизни.
				Здоровье - это счастье. Основные правила здоровья.
		5	Из чего состоит наша пища	Состав пищевых продуктов.
				Режим питания.
				Вредные и полезные привычки.
				Правильное поведение за столом Практическая работа "Изучение этикеток на продуктах".
		2	Здоровье в порядке -спасибо зарядке	Комплексы зарядки для глаз, для рук, пальцевая гимнастика.
				Соблюдение личной гигиены - залог здоровья..
		3	Закаляйся, если хочешь быть здоров	Разговор о закаливании. Комплекс утренней гимнастики
				Беседа со школьным врачом,
				Что такое прививки. Я прививок не боюсь!
		3	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Рацион питания спортсмена
				Что можно съесть в походе
				Все о воде
		2	Где и как готовят пищу	Как пища попадает на стол. Приборы для приготовления пищи
				Поход в школьную столовую
		2	Блюда из зерна	Все о хлебе
				Все о зерновых культурах
		2	Молоко и молочные продукты	Молочная река, кисельные берега.
				Кисломолочные продукты на нашем столе
		2	Что можно есть в походе	Продукты, необходимые в походе.
				Лесные ягоды и травы.
		4	Вода и другие полезные напитки	Вода- это жизнь!
				Витаминная составляющая рациона питания в различные времена года
				Чай. Традиции русского чаепития
				Практическая работа. Приготовление салата и винегрета
		4	Что и как можно приготовить из рыбы . Дары моря	Польза и значение рыбных блюд
				Ассортимент блюд из рыбы
				Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены
				Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены
		3	«Кулинарное путешествие» по России	Кулинарные традиции и обычаи, как составная часть культуры народа
				Спортивное путешествие по России

			Олимпиада здоровья
<b>Всего:</b>	<b>34ч.</b>		

### Календарно-тематическое планирование (3 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата	
			по плану	фактически
	<b>Здоровье – это здорово.</b>	<b>4</b>		
1	Почему важно быть здоровым?	1		
2	Режим дня.	1		
3	Питание и здоровье	1		
4	Движение и здоровье.	1		
	<b>Продукты разные нужны – блюда разные важны.</b>	<b>4</b>		
5	Белки и продукты – источники белка	1		
6	Продукты – источники углеводов	1		
7	Продукты – источники жиров	1		
8	Витамины и минеральные вещества	1		
	<b>Энергия пищи</b>	<b>3</b>		
9	Калорийность продуктов	1		
10	От чего зависит потребность в энергии	1		
11	Движение и энергия	1		
	<b>Где и как мы едим</b>	<b>2</b>		
12	Где и как мы едим	1		
13	Продукты для длительного похода или экскурсии	1		
	<b>Ты – покупатель</b>	<b>3</b>		
14	Основные отделы магазина	1		
15	Правила для покупателей	1		
16	О чем рассказала упаковка	1		
	<b>Ты готовишь себе и друзьям</b>	<b>3</b>		
17	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	1		
18	Как правильно хранить продукты	1		
19	Приготовление пищи и правила сервировки стола	1		
	<b>Кухни разных народов</b>	<b>1</b>		
20	Питание и климат	1		
	<b>Кулинарная история</b>	<b>4</b>		
21	Как питались доисторические люди	1		
22	Как питались в Древнем Египте	1		
23	Как питались в Древней Греции и Риме	1		
24	Как питались в Средневековье.	1		
	<b>Как питались на Руси и в России</b>	<b>4</b>		
25	Традиционные русские блюда	1		
26	Русская каша	1		
27	Хлеб - всему голова	1		
28	Посуда на Руси	1		
	<b>Необычное кулинарное путешествие</b>	<b>6</b>		
29	Кулинарные музеи	1		
30	Проект «Хлеб – всему голова».	1		
31	Кулинарная тема в музыке	1		
32	Кулинарная тема в литературе	1		
33	Проект « Моё любимое блюдо».	1		
34	Проект «Хлеб – всему голова».	1		
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>		

**Контрольно – измерительные материалы.**

**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 лишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

## **Приложение № 2**

### **Анкета 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?

### **Приложение № 3**

#### **Тематические конкурсы**

**I. Конкурс. «Что вы знаете о молочных продуктах».** Участники конкурса должны решить необычные математические примеры, где складывать и вычитать нужно буквы. Если соревнующиеся справятся с заданием, то у них получатся названия молочных продуктов.

Представители команд за отдельными столами решают математическую шараду. На решение шарады дается 3 минуты.

Правильное решение шарад демонстрируется на стенде.

КЕМ – М + ФИЛ – Л + Р =(кефир)

МОК – К + ЛО + КОЗ – З =(молоко)

С + МИ – И + Е + ТО – О + А + Н + А =(сметана)

ЛАС + ЛИВ + У – А – ЛУ + КИ =(сливки)

МАЙ – МА + ОГИ + УМ – ИМ + РТ =(йогурт)

САМ + Р – А + ЯЖ + ЕН – МС + КА =(ряженка)

**Необходимое оборудование: шарады, фломастеры, бумага.**

#### **II. Конкурс. «Знаете ли вы овощи и фрукты».**

С завязанными глазами один член команды должен определить при ощупывании название фрукта или овоща. Если он затрудняется ответить, ему могут помочь члены команды, намекая, но, не называя однокоренных слов. После угадывания необходимо предложить блюда, которые можно приготовить из этого продукта. Допускается 3 подсказки.

**Необходимо: разные фрукты и овощи в корзине, повязка на глаза.**

#### **III. Конкурс «Выбери себе завтрак для школы».**

Командам предлагается конверт с картинками продуктов, они должны выбрать такие продукты, которые можно использовать для завтрака в школе. На конверте *указано, какое мероприятие его ждет в школе: это может быть контрольная работа, спортивные соревнования или обычный учебный день. Количество продуктов должно быть рассчитано на один завтрак (2 картинки).*

Картинки с правильными продуктами нужно положить в конверт, а остальные оставить.

**Необходимо: картинки с продуктами, конверты (или файлы).**

#### **IV. Конкурс «Шиворот – навыворот».**

В этом конкурсе команды должны составить из наборов букв слова: *ворькмо, кул, иощов, диерс, цираук, диоромп, ъофтркале, атасл, мопкот, еьранве, аксутан, лисьек, лотекат.*

*ворькмо – морковь, кул – лук, иощов – овощи, диерс – редис, цираук – курица, диоромп – помидор, ъофтркале – картофель, атасл – салат, мопкот – компот, еьранве – варенье, аксутап – капуста, лисьек – кисель, лотекат – котлета.*

На выполнение задания дается 5 минут.

***Необходимо: карточки с текстом, бумага, ручки.***

#### **V. Конкурс «Отгадай вкус».**

В этом задании один член команды с завязанными глазами, только по запаху должен угадать, какой овощ лежит на тарелке (лук, чеснок, перец и др.).

**Если конкурсант не может отгадать, ему может помочь команда, подсказав, что готовят из этого продукта. Разрешается три подсказки.**

***Необходимо: тарелки, овощи, фрукты, повязки для глаз.***

В конце занятия все вспоминают правила гигиены перед приемом пищи, моют руки и угощаются фруктами и овощами, которые использовались для конкурсов.