

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Веселовский центр творчества



Утверждаю:

Директор ЦТ

Е.А.Лямкина

Приказ № 173 от 01.09.2023г.

Принято решением
Педагогического совета

Протокол № 1 от 29.08.2023г.

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 1 от 28.08.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Разговор о правильном питании»

Возраст учащихся: 10-14 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-разработчик:

Цехмистренко Михаил Николаевич

педагог дополнительного образования

п. Веселый

2023г.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года, опубликовано в «Российской газете» 31 декабря 2012 г., вступил в силу: 1 сентября 2013 г.)
- Областным Законом Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242)
- Приказом Министерства общего и профессионального образования Ростовской области № 115 от 01.03.2016 года «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам.
- Уставом МБУ ДО Веселовский Центр творчества.

Направленность программы и направление деятельности

Образовательная программа «Разговор о правильном питании» имеет естественнонаучную направленность. Программа направлена на формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни на уровне начального общего образования.

Вид программы и ее уровень: образовательная программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2017), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2017), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2017).

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, наследственности, экологии и образа жизни.

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.

Отличительные особенности программы

Новизна программы: заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей. Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона. Одно из важнейших условий эффективного проведения программы — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Практическая значимость состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

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;

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

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса

обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

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.

Адресат программы: Образовательная программа «Разговор о правильном питании» рассчитана на учащихся начальных классов, с любым уровнем подготовки для детей от 6 до 11 лет. Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Объем программы: Программа изучается 4 года по одному часу в неделю - 36 часов в год, Общий объем учебного времени составляет 144 часа (теоретических – 60 ч., практических – 84 ч.) 1 час в неделю – 36 часов в год.

Режим занятия: 1 час – 1 раз в неделю. Продолжительность занятий составляет – 40 минут.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Формы и методы: В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Основные методы обучения:

- ✚ фронтальный метод;
- ✚ групповой метод;
- ✚ практический метод;
- ✚ познавательная игра;
- ✚ ситуационный метод;
- ✚ игровой метод;
- ✚ соревновательный метод;
- ✚ активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- ✚ чтение и обсуждение;
- ✚ экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- ✚ встречи с интересными людьми;
- ✚ практические занятия;
- ✚ творческие домашние задания;
- ✚ праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- ✚ конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ✚ ярмарки полезных продуктов;
- ✚ сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- ✚ мини – проекты;
- ✚ совместная работа с родителями.

Прогнозируемые результаты освоения программы

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат представления:

- о правилах и основах рационального питания,
 - о необходимости соблюдения гигиены питания;
 - о полезных продуктах питания;
 - о структуре ежедневного рациона питания;
 - об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
 - об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
 - об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- умения:

Ожидаемый результат изучения курса:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

1 – 2 год обучения «Разговор о правильном питании»	3 – 4 год обучения «Две недели в лагере здоровья»
<i>Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.</i>	
<ul style="list-style-type: none">• проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;• овладение установками, нормами и правилами правильного питания;• готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;• умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;• умение 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.	
<i>Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.</i>	
Коммуникативные УУД	
<ul style="list-style-type: none">• использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;• построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);• владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.	<ul style="list-style-type: none">• использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;• построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);• владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;• формулирование собственного мнения;• умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;• умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;• понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;• умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.
Регулятивные УУД	
<ul style="list-style-type: none">• понимание и сохранение учебной задачи;• понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	<ul style="list-style-type: none">• понимание и сохранение учебной задачи;• понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;• планирование своих действий в соответствии с

<ul style="list-style-type: none"> • планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; • принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; • осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи). 	<p>поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</p> <ul style="list-style-type: none"> • принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи); • умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; • самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.
Познавательные УУД	
<ul style="list-style-type: none"> • осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета; • осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; • построение сообщения в устной и письменной форме; • смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); • осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; • осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. 	<ul style="list-style-type: none"> • осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета; • осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; • построение сообщения в устной и письменной форме; • смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); • осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; • осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций; • установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; • построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях; • выделение существенных признаков и их синтеза.
<i>Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы: основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • знание детей о правилах и основах 	<ul style="list-style-type: none"> • знание детей об особенностях питания в

<p>рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; ● умение определять полезные продукты питания; ● знание о структуре ежедневного рациона питания; ● навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; ● умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания. 	<p>летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности; ● умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов; ● знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; ● навыки, связанные с этикетом в области питания; ● умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.
--	--

Первый уровень результатов «ученик научится»

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

Второй и третий уровни результатов «ученик получит возможность научиться»

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Содержание программы

Модуль	Год обучения	Задачи
«Разговор о правильном питании»	1	<ul style="list-style-type: none"> - формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; - развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
	2	<ul style="list-style-type: none"> - формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
«Две недели в лагере здоровья»	3	<ul style="list-style-type: none"> - освоение детьми практических навыков рационального питания; - информирование детей 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 коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
	4	<ul style="list-style-type: none"> - формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие каждую неделю.

№ п/п	Раздел	1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Разнообразие питания	5	5	5	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	11	12	12	14

3.	Этикет	10	10	10	8
4.	Рацион питания	5	5	5	5
5.	Из истории русской кухни.	5	4	4	4
Итого		36	36	36	36

Разнообразие питания (20 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (49 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (38 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (17ч)

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

1 год:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.

2 год:

- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

3 год:

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

4 год:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

1-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой. Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

Календарно-тематическое планирование программы

«Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол- во часов	Дата	Коррек- ция
1	Вводное занятие.. Если хочешь быть здоров	1		
2	Из чего состоит наша пища	1		
3	Полезные и вредные привычки питания	1		
4	Самые полезные продукты	1		
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1		
6	Удивительное превращение пирожка	1		
7	Твой режим питания	1		
8	Из чего варят каши	1		
9	Как сделать кашу вкусной	1		
10	Плох обед, коли хлеба нет	1		
11	Хлеб всему голова	1		
12	Хлеб всему голова	1		
13	Полдник	1		
14	Время есть булочки	1		
15	Пора ужинать	1		
16	Почему полезно есть рыбу	1		
17	Мясо и мясные блюда	1		
18	Где найти витамины зимой и весной	1		
19	Всякому овощу – свое время	1		
20	Как утолить жажду	1		
21	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее	1		
22	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1		
23	На вкус и цвет товарищей нет	1		
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		
25	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		
26	Каждому овощу – свое время	1		
27	Народные праздники, их меню	1		
28	Народные праздники, их меню	1		
29	Как правильно накрыть стол.	1		
30	Как правильно накрыть стол.	1		
31	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1		
32	Щи да каша – пища наша	1		
33	Что готовили наши прабабушки.	1		
34	Что готовили наши прабабушки.	1		
35	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1		
36	Подведение итогов.			

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

1-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «Правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню.Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать».Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов».Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

Календарно-тематическое планирование программы

«Разговор о правильном питании»

2-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов	Дата	Коррек-ция
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1		
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1		
3.	Время есть булочки.	1		
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1		
5.	Конкурс- викторина « Знатоки молока».	1		
6.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1		
7.	Пора ужинать	1		
8.	Практическая работа: « Как приготовить бутерброды»	1		
9.	Составление меню для ужина.	1		
10	Значение витаминов в жизни человека.	1		
11	Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.	1		
12.	Морепродукты.	1		
13.	«На вкус и цвет товарища нет»	1		
14.	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1		
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1		
16.	Как утолить жажду	1		
17.	Игра «Посещение музея воды»	1		
18.	Праздник чая	1		
19.	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1		
20.	Практическая работа «Меню спортсмена»	1		
21.	Практическая работа «Мой день»	1		
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1		
23.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1		
24.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1		
25.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1		
26.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1		
27.	Посадка лука.	1		
28.	Каждому овощу свое время.	1		
29.	Инсценирование сказки « Вершки и корешки».	1		
30.	Конкурс «Овощной ресторан»	1		
31	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		
32.	Игра: «Наше питание»	1		
33.	Игра: «Наше питание»	1		
34.	Творческий отчет. «Реклама овощей».	1		
35.	Творческий отчет. Фрукты и овощи.	1		
36.	Подведение итогов.			

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучения обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

2-й год обучения программы «Разговор о правильном питании» модуль «Две недели в лагере здоровья»

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		
11. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

**Календарно-тематическое планирование программы
«Разговор о правильном питании»
3-й год обучения**

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов	Дата	Коррекция
1.	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	1		
2.	Викторина «Поле чудес».	1		
3.	Из чего состоит наша пища	1		
4.	Игра «Меню сказочных героев»	1		
5.	Что нужно есть в разное время года	1		
6.	Оформление дневника здоровья	1		
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1		
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1		
9	Конкурс кулинаров	1		
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1		
11	Составление меню для спортсменов	1		
12	Оформление дневника «Мой день»	1		
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1		
14	Где и как готовят пищу	1		
15	Экскурсия в столовую.	1		
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1		
17	Как правильно накрыть стол.	1		
18	Игра накрываем стол	1		
19	Молоко и молочные продукты	1		
20	Молоко и молочные продукты	1		
21	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1		
22	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1		
23	Молочное меню	1		
24	Блюда из зерна	1		
25	Блюда из зерна	1		
26	Путь от зерна к батону	1		
27	Конкурс «Венок из пословиц»	1		
28	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1		
29	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1		
30	Праздник «Хлеб всему голова»	1		
31	Повар – профессия древняя.	1		
32	Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1		
33	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	1		
34	Творческий отчет.	1		
35	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1		
36	Подведение итогов.	1		

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;

основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;

здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;

условия хранения продуктов;

правила сервировки стола;

важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

составлять меню;

соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;

различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

3-й год обучения программы «Разговор о правильном питании»**модуль «Две недели в лагере здоровья»**

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме. Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

**Календарно – тематическое планирование программы
« Разговор о правильном питании» 4 год обучения**

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов	Дата	Коррек-ция
1.	Вводное занятие	1		
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1		
3.	Правила поведения в лесу	1		
4.	Лекарственные растения	1		
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1		
6.	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	1		
7.	Эстафета поваров	1		
8.	Конкурс половиц поговорок	1		
9.	Дары моря.	1		
10.	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	1		
11.	Оформление плаката «Обитатели моря»	1		
12.	Викторина «В гостях у Нептуна»	1		
13.	Меню из морепродуктов	1		
14.	Кулинарное путешествие по России.	1		
15.	Традиционные блюда нашего края	1		
16.	Традиционные блюда нашего края	1		
17.	Практическая работа по составлению меню	1		
18.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1		
19.	Мини-проект «Съедобная азбука».	1		
20.	Праздник Мы за чаем не скучаем»	1		
21.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1		
22.	Составление недельного меню	1		
23.	Конкурс кулинарных рецептов	1		
24.	Конкурс «На необитаемом острове»	1		
25.	Как правильно вести себя за столом	1		
26.	Практическая работа «Поделки из макарон».	1		
27.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1		
28.	Накрываем праздничный стол	1		
29.	Накрываем праздничный стол	1		
30.	Блюда из картошки.	1		
31.	Этикет.	1		
32.	Этикет. Как правильно вести себя за столом	1		
33.	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1		
34.	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	1		
35-36.	Викторина по изученным темам. Подведение итогов	1		

Предполагаемые результаты четвёртого года.

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы «Разговор о правильном питании»

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

- 1) гербарии ; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
- 2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомаягнитофон* и др.) Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

Список литературы,

рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
9. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
10. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

Список литературы,

рекомендованный учащимся, для успешного освоения данной программы.

1. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с
2. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
3. Верзилин. Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254 с
4. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
5. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягоdnика. М., Издательство АСТ, 2001с.

Методика тестового контроля обучающихся к программе «Разговор о правильном питании» (1 часть)

Пояснительная записка

Контроль качества обучения, по его результатам, является обязательным компонентом учебного процесса. В настоящее время с одновременно существующей традиционной системой оценки и контроля результатов обучения используется эффективная система, основанная на использовании тестовых технологий.

Актуальность практического компонента тестовых измерительных материалов (далее ТИМы) к программе «Разговор о правильном питании» (1 часть) заключается в обеспечении развития способностей обучающихся к познанию одного из важнейшего компонента ЗОЖ – правильного питания, творческому использованию полученных знаний в жизненной ситуации, готовности к саморазвитию и самоуправлению посредством развития ключевых и предметных компетенций.

Данное методическое пособие является дополнением к методикам реализации программы «Разговор о правильном питании». Методика контроля позволит получить достоверную и оперативную информацию об уровне усвоения знаний, достигнутых каждым обучающимся. В пособии представлен практический опыт учителя по разработке и внедрению тестового контроля для обучающихся 7-8 лет.

Пособие соответствует содержанию программы «Разговор о правильном питании» (часть 1), проверяет обязательный уровень подготовки учащихся и способствует формированию культуры правильного питания школьника.

При составлении тестовых измерительных материалов соблюдался научный принцип отбора материала.

Взаимосвязь содержания и формы заключается в следующем:

- каждый тест выражает одну идею, одну мысль;
- задания составлены кратко, четко, легко читаемы;
- формулировка заданий не содержит двусмысленностей и ловушек;
- тесты расположены по возрастанию трудностей;
- правильные ответы располагаются в случайном порядке и не содержат подсказки;
- в тесты включены разнообразные задания по форме, содержанию, степени сложности;
- каждый тест достаточно полно охватывает материал проверяемой темы.

Структура ТИМов «Вопросы ЗОЖика-Поварёнка».

В тесты включены:

- задания с выбором правильного ответа;
- задания открытой формы;
- задания с установлением выбора верного соответствия;
- задания, требующие применения знаний;
- задания на установление логических связей;
- задания на классификацию;
- задания творческого характера.

Что делает содержание ТИМов *комплексным и сбалансированным*.

Базовые и творческие вопросы ТИМов предназначены для осуществления прогнозирования продвижения достижений учащихся на основе объективных показателей, с целью усвоения программного материала и применения правил питания в повседневной жизни.

В ТИМах предусмотрены уровни усвоения приобретённых знаний обучающимися (по 3-м уровням трудности):

1 уровень: 1 задание (иметь представление);

2 уровень: 2 задания (знать);

3 уровень: 2 задания (уметь применять).

Тесты составлены к 15 темам и состоят из 5 вопросов. Время проведения 3-5 минут.

Для оценивания ТИМов разработаны следующие *критерии*:

- выполнено верно: раскрасить колпак ЗОЖика-Поварёнка зелёным цветом;
- допущена 1 ошибка: раскрасить колпак ЗОЖика-Поварёнка синим цветом;
- допущены 2 ошибки: раскрасить колпак ЗОЖика-Поварёнка красным цветом.

Предложенная модель ТИМов эффективна и обеспечивает возможность многоаспектного статистического анализа реализации программы «Разговор о правильном питании»; развивает самооценку обучающегося, связанную с различными аспектами правильного питания и здорового образа жизни; создаёт предпосылки для осуществления компетентностного подхода в начальной школе.

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!

Тема 1. Если хочешь быть здоров

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

- А) богатство
- В) здоровье
- С) 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



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?

- A) да, обязательно
- B) нет, не хочу
- C) иногда

4. Обязательно питаться в одно и то же время?

- A) да
- B) нет
- C) 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

- A) манная
- B) гречневая
- C) рисовая

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


- A) сахар или любимое варенье
- B) кусочки любимых фруктов или ягоды
- C) орешки или изюм

3. Как часто нужно есть кашу

- A) каждый день
- B) 1 раз в неделю
- C) 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?

- A) повар
- B) хлебороб
- C) 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, простокваша
- 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

- A) со сладким
- B) с кислым
- C) с солёным

3. Почему вредно есть много продуктов со сладким вкусом?

- A) портятся зубы, набираешь вес тела
- B) чаще болеешь
- C) хуже запоминаешь

4. Что содержится в продуктах с кислым вкусом

- A) витамин С
- B) кислоты, вредные для здоровья

5. Нужно ли есть продукты с солёным и горьким вкусом

- A) нет
- B) не много
- C) иногда



Оцени свою работу:

Тема 11. Как утолить жажду

1. Сколько жидкости в день должен выпивать в день

- A) 4-5 стаканов
- B) 5-6 стаканов
- C) 6-7 стаканов

2. Какая вода не годится для питья?

- A) родниковая
- B) из-под крана
- C) кипячёная

3. Выбери правильные утверждения

- A) Без воды нет жизни
- B) Беречь воду - значит беречь жизнь
- C) Человек, животные, растения могут существовать без воды.

4. Какую воду можно пить

- A) сырую
- B) кипячёную
- C) 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.

- A) апельсины
- B) помидоры
- C) лук
- D) яблоки
- E) груши

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

- A) шиповник
- B) сирень
- C) 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

- A) 1 раз в неделю
- B) через день
- C) каждый день

2. Какие растения созревают в начале лета?

- A) зелень, редис
- B) огурцы, помидоры
- C) перец, баклажаны

3. Какие растения созревают в конце лета?

- A) зелень, редис
- B) капуста, картофель
- C) 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?

- A) яблоки, груши
- B) огурцы, помидоры
- C) арбузы, дыни

2. Какой урожай можно вырастить в огороде?

- A) фрукты
- B) овощи
- C) цветы

3. Главная польза овощей

- A) сытость
- B) украшение салатов
- C) витамины

4. Узнай продукты растительного происхождения:

- A) сыр, сметана
- B) сахар, рис
- C) ветчина, рыба

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

- A) 1
- B) 2
- C) больше 2-х

Оцени свою работу:



Методическое пособие для учителя
Опросник для родителей
к программе «Разговор о правильном питании» (1 часть)

Пояснительная записка

Снижение уровня показателей здоровья школьников – актуальная проблема современной школы. 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 подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

В работу с родителями учащихся 1- 2 классов необходимо включать проведение мониторинга и активизировать работу по просветительскому направлению в целях повышения интереса педагогов, родителей и учащихся к вопросам организации питания в школе.

Анкетирование родителей выявляет уровень работы по формированию культуры питания дома и в школьных столовых «глазами родителей»: сбор и анализ информации по проблеме культуры питания. Это направит работу учителя на формирование системы работы по культуре питания.

Предложенные анкеты рекомендуется проводить на родительском собрании 1 раз в четверть. Тематика анкет соответствует материалу программы «Разговор о правильном питании»: «Привитие культуры питания у школьника в школе и дома», «Питание ребёнка дома», «Удовлетворённость питанием в школьной столовой», «Мнение о результатах внедрения Программы «Разговор о правильном питании»».

Результаты анкетирования показали, что проводимая работа по внедрению программы «Разговор о правильном питании» формирует у учащихся здоровый образ жизни и здоровое питание.

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

«Удовлетворённость 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 _____

Список литературы:

1. Книга о здоровом питании лучшие рецепты – М.:ООО ТД «Издательство Мир книги», 2010-224 с.
2. Справочник школьника. 1-4 «О здоровом питании.» - М.:АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2011.
3. Иллюстрированная энциклопедия школьника – М.: АСТ: Астрель, 2011.
4. Полный справочник диетолога. - М.: Эксмо, 2009.
5. Детское питание - М.: ЗАО Центрполиграф, 2010.