

Комитет администрации Целинного района по образованию Алтайского края  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Воеводская  
средняя общеобразовательная школа"

**«Принято»**  
на педагогическом  
совете  
Протокол № 40 от  
«29» августа 2023г.

**«Утверждаю»**  
Директор МБОУ  
«Воеводская СОШ»  
\_\_\_\_\_/Хороброва  
Н.В./  
Приказ №106 от  
«29» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»  
на 2023-2024 учебный год

с.Воеводское 2023 г.

**Программа внеурочной деятельности**  
**«Разговор о правильном питании»**

**Направление:** общеинтеллектуальное

**Возраст детей:** 7-11 лет

**Срок реализации:** 4 года

**Пояснительная записка**

Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

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.

Рабочая программа курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.

В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни нужно начинать в детстве.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку.

**Направленность программы** – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья.

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

## **1.1 Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы**

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

## **1.2 Цели и задачи программы**

**Цель:** формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи:**

- развить представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.
- научить школьников правилам рационального питания, направленным на сохранение и укрепление здоровья, а также готовность соблюдать эти правила;
- освоить практические навыки рационального питания;
- сформировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- дать представление о правилах этикета, связанных с питанием;
- пробудить у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширить знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развить творческие способности и кругозор у детей, их интересы;
- развить коммуникативные навыки у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

## **1.3 Отличительная особенность программы**

Преимущество программы заключается в том, что её 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. Данный курс может быть реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

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

#### **1.4 Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 4 года обучения.( 1-4 классы)

Возраст детей: 6,5-10 лет

#### **1.5 Формы и методы обучения**

**Формы работы:**

**Групповая работа** - работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

**Фронтальная работа** – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

**Индивидуальная работа** – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Методы:**

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

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

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, страны и государства.

### **1.6 Ожидаемый результат**

- 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.

### **1.7 Способы проверки результатов освоения программы**

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов.

### **Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»**

#### **Разнообразие питания**

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.

#### **Гигиена питания и приготовление пищи**

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**

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. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

### **Рацион питания**

Молоко и молочные продукты. 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.

### **Средства контроля**

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

Ожидаемые результаты.

В результате изучения программы младшие школьники получают 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:**

- самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

## **Тематическое планирование программы кружка**

### **«Разговор о правильном питании»**

#### **1-й год обучения (33 часа)**

<b>Содержание</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Кол-во часов</b>
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой кружка.	Беседа. Экскурсия в столовую.	3 часа
2. Самые полезные продукты.	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку».	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.	5 часов

	Учимся выбирать самые полезные продукты.		
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.	4 часа
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка	5 часов
5. Завтрак.	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.	4 часа
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.	5 часов
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	5 часов
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.	2 часа
<b>Всего часов:</b>			<b>33 часа</b>

## **2.2 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.

## **Тематическое планирование программы кружка** **«Разговор о правильном питании»** **2-й год обучения(34 часа)**

<b>Содержание</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Кол-во часов</b>
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры	2 часа
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины	3 часа
3. Молоко и молочные	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление	4 часа

продукты.		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	2 часа
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.	3 часа
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры	3 часа
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»	4 часа
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.	4 часа
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.	4 часа
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.	1 час
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».			3 часа
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.	1 час
<b>Всего часов:</b>			<b>34 часа</b>

### 3.2 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 обучающиеся должны уметь:**

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;



- выращивать зелень в горшочках.

**Тематическое планирование программы кружка**  
**«Разговор о правильном питании»**  
**3-й год обучения(34 часа)**

Содержание	Теория	Практика	Кол-во часов
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»	1 час
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ.	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».	4 часа
3. Питание в разное время года.	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни.	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.	4 часа
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».	4 часа
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».	5 часов
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы.	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».	3 часа
7. Молоко и молочные продукты.	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.	4 часа
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».	5 часов
9. Проект «Хлеб всему голова».			3 часа
10. Творческий отчет.			1 час
<b>Всего часов:</b>			<b>34 часа</b>

**4.2 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.

**Тематическое планирование программы кружка**

**«Разговор о правильном питании»**

**4-й год обучения(34 часа)**

Содержание	Теория	Практика	Кол-во часов
1 Вводное занятие.	Повторение правил Питания.	Ролевые игры.	1 час
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»	5 часов
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 часа
4.Дары моря.	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов. Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна».	4 часа
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».	5 часов
6 Рацион питания.	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен».	Работа в тетрадях. « Моё недельное меню». Конкурс « На необитаемом острове».	5 часов
7.Правила поведения за столом.	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.	3 часа

	«Назидание о застольном невежестве».		
8.Накрываем стол для родителей			1 час
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.	5 часов
10.Подведение итогов работы.			1 час
<b>Всего часов:</b>			<b>34 часа</b>

## **5.2 Предполагаемые результаты четвёртого года обучения**

### **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.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты.**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и 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 и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты.**

- характеризовать явления (действия и 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

### **Предметные результаты.**

- 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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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.

## **Методическое обеспечение программы « Разговор о правильном питании»**

### **Учебная деятельность.**

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания
- режим питания
- рацион питания
- культура питания
- разнообразие питания
- этикет
- традиции и культура питания.

Для занятий используются рабочие тетради « Разговор о правильном питании» и «Две недели в лагере здоровья». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания , выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

### **Воспитывающая деятельность.**

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

### **Развивающая деятельность.**

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию

коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

**Список литературы:**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000
7. Справочник по детской диетике. М.1977
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002

**Список литературы для детей.**

- 1.Верзилин.Н По следам Робинзона Л. 1974
- 2 Верзилин.Н Путешествие с комнатными растениямиЛ., 1974
- 3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990
- 4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягоdnика. М., Издательство АСТ, 201
5. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
6. <http://www.eda-server.ru/cook-book/osnovnye/makaron/st00004>

## **Приложение 1.**

### **Анкета для родителей**

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)
2. Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, нет.)
3. Когда ужинает Ваш ребенок? (Перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает.)
4. Часто ли ест Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
  - каши;
  - яйца;
  - молочную пищу;
  - конфеты;
  - соленья;
  - жирную и жареную пищу;
  - белый хлеб, булочки, пироги, печенье?
5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко, йогурт, кефир? \_\_\_\_\_
6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за один день?  
\_\_\_\_\_
7. Часто ли пьет Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
  - газированные напитки;
  - соки;
  - молоко или кефир;
  - воду;
  - минеральную воду;
  - чай;
  - кофе;
  - компот;
  - настой из трав?
8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна для здоровья? (Да, нет.)
9. Каков, по Вашему мнению, вес Вашего ребенка? (Нормальный, недостаточный, избыточный.)







19. Охотно ли Ваш ребенок ест супы или борщи  
 - да, очень охотно      - не очень охотно      - супы ему не нравятся

20. Оцените предпочтения Вашего ребенка в напитках.  
 -выбрав и проставив баллы от 10 — до 0 (самый любимый напиток- 10 баллов)

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

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

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

22. С какими проблемами в организации питания ребенка Вы сталкиваетесь:
- отсутствие аппетита у ребенка
  - трудности с организацией регулярного питания
  - недостаток средств для того, чтобы организовать полноценное сбалансированное питание ребенка
  - недостаточность информации о том, как организовать правильное питание
  - ребенку не нравятся многие полезные продукты
  - другое (укажите что) \_\_\_\_\_

23. Вы узнали о программе из:

- рассказов ребёнка
- школьной газеты
- родительских собраний
- телевидения

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

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

### Приложение 3

#### «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 4*

##### **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 5**

### **Конкурсы по программе «Разговор о правильном питании»**

#### **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.

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

С завязанными глазами один член команды должен определить при ошупывании 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.

#### **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).

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

В этом конкурсе команды должны составить из наборов букв слова: ворькмо, кул, иощов, диерс, цираук, диоромп, ъфтркале, атасл, мопкот, еьранве, аксутап, 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, лотекал – котлета.

На выполнение задания дается 5 минут.

Необходимо: карточки с текстом, бумага, ручки.

### **Конкурс «Отгадай вкус».**

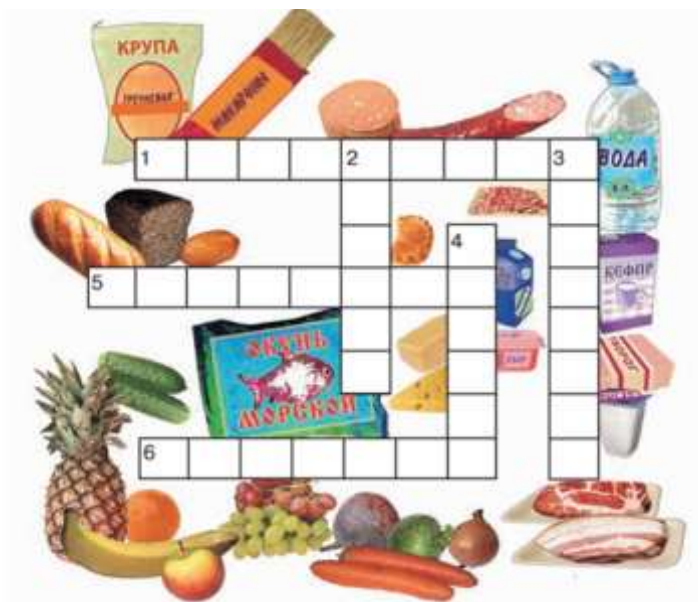
В этом задании один член команды с завязанными глазами, только по запаху должен угадать, какой овощ лежит на тарелке (лук, чеснок, перец и др.).

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.

### **Кроссворд «В каких магазинах можно купить эти продукты?»**



Ответы:

Гастроном, 2. Рыбный, 3. Молочный, 4. Мясной, 5. Булочная, 6. Овощной