

**Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа  
с. Чертановка Кузоватовского района Ульяновской области**

УТВЕРЖДАЮ  
Решение педсовета  
Протокол № 2 от 29.08.2023 г.  
Председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ О.Е. Кудряшова

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»**

Срок реализации программы 1 год.

Возраст учащихся 11-13 лет

Составитель: учитель начальных классов  
Писарева Светлана Александровна

Чертановка 2023 г.

## 1.1 Пояснительная записка

**Актуальность.** Питание – один из важнейших факторов, определяющих здоровье человека. Нарушения питания признано одной из главных причин роста заболеваемости в различных группах населения, прежде всего – среди детей и подростков. Эта тенденция носит глобальный характер, проявляясь в разных странах, в том числе и в России. По данным института питания РАМН в рационе питания 8-16 летних школьников отсутствуют многие важные продукты и блюда, не соблюдается режим питания, используются блюда с избыточным содержанием сахара, соли и т.д.

Причины сложившейся ситуации многообразны; они носят не только экономический, социально-экономический, но и социокультурный характер. За последние несколько десятилетий образ жизни современного человека претерпел существенные изменения, которые затронули в том числе и сферу, связанную с его питанием. Прежде всего, значительно изменился (снизился) уровень энерготрат, а следовательно, сократилась потребность в калориях, получаемых с пищей. Благодаря активному развитию пищевой промышленности (появлению новых способов приготовления, сохранения пищи и т.д.) в рационе питания появилось значительное количество принципиально новых продуктов и блюд, нехарактерных для традиционных рационов, а также изменились характеристики и свойства традиционных блюд и продуктов. В результате активного культурного обмена, протекающего между разными странами, происходит освоение новых блюд и меню национальных кухонь. Все это требует, в свою очередь, специальных механизмов культурного регулирования.

Длительное время основным социальным институтом, обеспечивающим культурную передачу норм и правил питания от поколения к поколению, являлась семья. Однако современный человек стал нуждаться в освоении дополнительных, новых знаний, позволяющих ему регулировать свое поведение, связанное с питанием. Важную роль в этом стала играть школа.

Задачи обучения культуре питания нашли свое отражение в новом Законе об образовании и Федеральных государственных стандартах. Учитывая важность и значимость формирования основ правильного питания с начала 2000 –ых гг. в российских школах стало активно внедряться специальное обучение для детей и родителей. Сегодня это

направление – одно из самых востребованных и популярных в здоровьесберегающей работе школы.

Концепция обучения базируется на представлении о правильном питании не только как факторе, влияющем на здоровье, но и как компоненте общей культуры личности и включает следующие идеи:

- представление о правильном питании, формируемом у детей и подростков, определяется 5 основными требованиями: питание должно быть регулярным, разнообразным, оно должно соответствовать энерготратам человека в течении дня, быть безопасным и доставлять удовольствие.

- при обучении правильному питанию не используется деление продуктов и блюд на полезные и вредные. Вместо этого у детей формируется представление о продуктах и блюдах ежедневного рациона, продуктах и блюдах, которые следует есть не очень часто (несколько раз в неделю), а также пище, которую следует включать в свой рацион редко или в небольших количествах (сладости, торты, пирожные и т.д.).

- правильное питание рассматривается не только как важный фактор, влияющий на здоровье человека, но и как часть истории и культуры народа. Это позволяет ребенку и подростку лучше осознать связь питания с повседневной жизнью, воспринимать его не как перечень «внешних требований», а как ценный результат опыта жизни многих поколений. Поэтому при обучении правильному питанию большое внимание уделяется знакомству с кулинарными традициями и обычаями народов, отражению кулинарной темы в произведениях искусства и т.д.

Организация обучения правильному питанию соответствует следующим принципам:

- возрастная адекватность (вся информация и все формируемые навыки у школьника должны быть востребованы в его повседневной жизни. Так, к примеру, для ребенка 7 лет информация о видах и роли различных групп витаминов не имеет реального практического значения. Более важным в этом возрасте оказывается формирование представления о необходимости регулярного употребления групп продуктов – основных источников витаминов)

- социокультурная адекватность. Формируемые навыки и привычки должны находить отражение в актуальной культуре общества, учитывать сложившиеся традиции и обычаи питания, специфику основных пищевых ресурсов. Очевидно, что для обучения основам правильного питания жителей северных регионов не может быть использована в качестве примера «средиземноморская диета».

– системность. Формирование полезных привычек – длительный и сложный процесс, охватывающий все стороны жизни ребенка. Воспитание культуры питания не может быть ограничено отдельными беседами или занятиями со школьниками. Важно, чтобы в повседневной жизни они также находили подтверждение важности и эффективности соблюдения правил рационального питания.

### **Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно правовых**

#### **актов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года;

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

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

7. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

8. Приказ Минобрнауки от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

#### **Направленность программы.**

Программа имеет естественнонаучную и социокультурную направленность. Освоение ее содержания способствует формированию у обучающихся целостной научной картины природного и социокультурного мира, ответственного отношения к своему здоровью, экологически

правильного мировоззрения, необходимых для полноценного проявления интеллектуальных и творческих способностей личности ребенка.

### **Особенность программы.**

Программа «Разговор о правильном питании» - **инновационный образовательный продукт**, включающий множество инструментов, обеспечивающих комплексное воздействие на обучающихся, воспитанников и, как результат, успешное формирование у них важных социально бытовых навыков.

**Инновационность** продукта связана со следующим

А) комплексный подход при определении содержательного базиса. Питание и здоровье в рамках программы рассматриваются как сложные социально культурные феномены, связанные с разными аспектами жизни человека. Изучая программу школьники, в том числе, узнают о традициях и истории питания, связи экологии и заботы о здоровье, произведениях культуры, в которых отражается тема питания и т.д.

Б) системность воздействия. В отличие от большинства образовательных программ, связанных с питанием и здоровьем, «Разговор о правильном питании» реализуется через все значимые сферы актуального развития школьника – учебную деятельность, творчество, семью, ближайшее социальное окружение.

В) многообразие онлайн и оффлайн образовательных инструментов, позволяющее педагогу реализовать системное воспитание (обучающий курс, система конкурсов, методическая подготовка педагогов и т.д.)

Г) возможность выстраивания индивидуальной модели обучения с учетом актуальных запросов участников. Педагог может выбирать и комбинировать инструментарий программы, ориентируясь на конкретные условия реализации программы и воспитательные запросы.

В основе программы 3 модуля, изучение которых предполагается в рекомендованной последовательности: от знакомства с основными составляющими здорового образа жизни к формированию навыков ответственного отношения к своему здоровью, осознанию важности физической активности, умению составлять и придерживаться правильного рациона питания, а также бережно относиться к природе. Темы включают информационные блоки и комплекс заданий разного уровня сложности, позволяющий обучающимся осваивать полученные знания.

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

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

Элементы данной программы рекомендованы для реализации в плане коррекционной работы с детьми с ОВЗ.

#### **Адресат программы.**

*Участники программы* — воспитанники подготовительной группы детских дошкольных учреждений (дети 6–7 лет), обучающиеся 1–6 классов (7–14 лет) и их родители, педагоги (учителя младших классов, воспитатели дошкольных образовательных учреждений, воспитатели групп продленного дня, педагоги дополнительного образования).

#### **Формы обучения.**

Содержание программы, а также формы и методы ее реализации носят игровой характер и основываются на деятельностном подходе, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивая условия для активного включения их в различные виды деятельности, позволяющие им приобретать новые знания, формировать суждения, осваивать практические навыки.

*Формы и методы организации образовательного процесса:* беседа, диалог, дискуссия; дидактические и сюжетно-ролевые игры; конкурсы, викторины, турниры, творческие, проектные и практические работы и др.

*Совместная работа детей и родителей* — необходимо уделять особое внимание привлечению родителей к реализации программы. Перед началом работы рекомендуется познакомить их с содержанием, объяснить цели и задачи обучения по программе. В дальнейшем следует привлекать родителей к подготовке заданий, организации экскурсий, кулинарных мастер-классов, оказании помощи в выполнении творческих заданий и сопровождении при участии в конкурсах.

Программа предусматривает организацию *самостоятельной работы*, которая не только мотивирует обучающихся к поиску дополнительных сведений, связанных с темой, но и побуждает их к творческой, практической, проектной деятельности.

Предлагаемые формы реализации программы создают условия не только для восприятия и усвоения знаний, но и побуждают обучающихся высказывать свои оценки и суждения, анализировать ситуации с использованием нравственных, эстетических категорий, с интересом и вниманием относиться к мнениям и оценочным суждениям других людей.

*Формат обучения* – очный. В связи с наличием разработанных цифровых уроков на платформе МЭШ, презентаций и заданий на сайте программы, возможно применение дистанционных образовательных технологий.

### **Объем и срок освоения программы.**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы:

*Модуль 1* – 34 учебных часа, один учебный год. Реализация модуля включает: 14 часов теории и 20 часов практической, творческой и проектной деятельности обучающихся.

*Модуль 2* – 34 учебных часа, один учебный год. Реализация модуля включает: 13 часов теории и 21 час практической, творческой и проектной деятельности обучающихся.

*Модуль 3* – 34 учебных часа, один учебный год. Реализация модуля включает: 13 часов теории и 21 час практической, творческой и проектной деятельности обучающихся.

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы** – формирование у обучающихся основ культуры питания и физической активности как составляющих здорового образа жизни.

#### **Личностные задачи:**

– расширять знания о правилах здорового образа жизни, принципах правильного питания, физической активности, формировать навыки применения этих правил в повседневной жизни;

– развивать готовность бережно и ответственно относиться к природным ресурсам;

– побуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, формировать чувство уважения к культуре своего народа;

#### **Метапредметные задачи**

– развивать умение систематизировать полученные знания, преобразовывать учебный материал, критически перерабатывать его, представлять в удобной для себя форме.

– развивать навыки сотрудничества и совместной работы для достижения личностного и общего результатов, умение слушать, обсуждать, подводить итоги работы;

– развивать навыки эффективного общения в устной и письменной форме с использованием соответствующих инструментов в соответствии с общепринятыми нормами культуры общения и вежливости, учиться ведению дискуссий и обсуждения.

#### **Предметные задачи:**

– сформировать представление об основной группе продуктов ежедневного рациона, научить правильно выбирать продукты и определять размер порции;

- сформировать представления о пищевой ценности продуктов из зерна, молока и молочных продуктов, мяса и рыбы, а также овощей и фруктов;
- познакомить с кулинарными традициями своего народа и народов других стран, показать, как климат и местонахождение страны влияют на рацион питания народов;
- развивать умение использовать полученные знания и умения при выполнении практических, творческих работ и повседневной жизни;
- дать элементарные представления о пользе нормированной физической нагрузки, закаливании для здоровья организма детей и подростков.

## Учебный план

	Модуль	Уровень освоения материала и количество часов			
		Базовый			
		Количество часов			
		в с е г о	т е о р и я	п р а к т и к а	формы контроля
1	Разговор о здоровье и правильном питании	34	14	20	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: беседа, дискуссия, тестирование, практические, творческие, конкурсные



					работы. Итоговый контроль
2	Две недели в лагере здоровья	34	13	21	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: беседа, дискуссия, тестирование, практические, творческие, конкурсные работы. Итоговый контроль.
3	Формула правильного питания	34	13	21	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: беседа, дискуссия, тестирование, практические, творческие, конкурсные работы. Итоговый контроль
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>40</b>	<b>62</b>	

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

- желание заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для ежедневного рациона, активно заниматься спортом и физической активностью;
- умение готовить несложные блюда, используя рецепты, соблюдать правила гигиены и технику безопасности;
- бережно относиться к природным ресурсам в домашних условиях и находясь на природе, придерживаться правил ответственного потребления;
- желание и стремление расширять знания о кулинарных традициях своего народа, уметь объяснять, как рацион питания был связан с климатом и образом жизни наших предков.

#### Метапредметные результаты

- устойчивые компетенции критического мышления, умение работать с информацией разного вида, находить и перерабатывать в зависимости от поставленных задач;
- развитые навыки командной работы, обеспечивающие эффективное взаимодействие с взрослыми и сверстниками для достижения личного и общего результата в процессе выполнения творческих или практических задач;

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

**Предметные результаты:**

- уметь составлять ежедневный рацион, используя знания об основных питательных веществах, пищевой ценности продуктов и необходимых энергозатратах организма;
- уметь определять размер порции овощей и фруктов, молочных и мясных продуктов, рыбы и продуктов из зерна;
- оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

## **Раздел 2. Организационно-педагогические условия**

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

**Формы аттестации.** Для отслеживания динамики освоения программ проводится педагогический мониторинг, который осуществляется в течение всего учебного года и включает входной контроль (первичную диагностику), текущий (промежуточный) и итоговый.

*Входный контроль* (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения стартового уровня подготовки учащихся. *Форма проведения* – тестирование.

*Текущий контроль* осуществляется в процессе каждого занятия и направлен на закрепление и проверку материала по изучаемой теме и на формирование практических умений и определенных компетенций. *Форма проведения* – собеседование, выполнение творческих и практических заданий, заданий в формате ВПР, международных исследований, тестирование. Задания предлагаются разного уровня сложности.

*Итоговый контроль* проводится в конце учебного года для определения уровня усвоения материала. *Форма проведения* – тестирование.

**Формы отслеживания и фиксации результатов:** тестирование (входное, промежуточное, итоговое), проблемная и эвристическая беседа, анализ и интерпретация текста и ситуаций, задания на формирование критического и

креативного мышления, умение работать в команде, самостоятельные, практические, творческие работы, участие в конкурсах, портфолио, фото, отзывы детей и родителей и др.

**Формы предъявления и демонстрации результатов:** выставка фотографий и творческих работ, защита проектов, конкурсная активность, итоговый отчет, портфолио обучающихся.

## **Методические материалы**

**Особенности методического обеспечения по уровням программы** **Методы:** интерактивные методы обучения (игра, экскурсии, праздники), методы проблемного обучения, активная самостоятельная работа, проектные методы, групповая и командная работа.

**Образовательные технологии:** игровые, репродуктивные, проектные, творческо-продуктивные, модульного обучения, дифференцированного и индивидуализированного обучения, учебной дискуссии, проблемного обучения, дистанционного обучения, экологически направленные, здоровьесберегающие и др., направленные на формирование компетенций критического и креативного мышления, самоорганизации и командной работы.

**Методические материалы:** программа, сайт программы, видеосюжеты, дидактические материалы, методические разработки, уроки цифровой школы, рабочие листы с заданиями, материал для выполнения практических работ, педагогические технологии, система педагогического мониторинга.

## **Модуль 3 «Формула правильного питания»**

### **Основные характеристики модуля**

**Цель** данного модуля – формирование у обучающихся основ культуры питания, экологической грамотности, потребности в физической активности как составляющих здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Личностные:**

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

– развивать устойчивый интерес в изучении вопросов, связанных с бережным отношением к природе, и потребность в соблюдении основных экологических правил;

***Метапредметные:***

– развивать навыки организации проектной деятельности: умение определять и формулировать актуальные задачи, выделять этапы проекта, оценивать промежуточные и окончательные результаты, уметь защищать свою работу;

– развивать навыки поиска необходимой информации: умение ориентироваться в информационных ресурсах, выбирать наиболее эффективные способы получения информации, уметь анализировать, обрабатывать информацию;

– развивать навыки эффективной коммуникации в процессе выполнения поставленных задач: умение выстраивать взаимодействие со сверстниками и взрослыми, умение обратиться за помощью, оказать поддержку, умение работать в команде.

***Предметные:***

– сформировать представления о режиме дня и рационе питания;

– дать представление о калорийности продуктов, показать взаимосвязь образа жизни и потребности в энергии, использовать полученные знания и умения в повседневной жизни;

– познакомить с разными видами предприятий общественного питания и правилами поведения при их посещении;

– познакомить со структурой магазина, отделами, профессиях в сфере торговли, сформировать представление о правилах ответственного потребления как важного фактора заботы об окружающей среде;

– расширить знания об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

**Адресат программы** – обучающиеся 12–14 лет.

Объем модуля составляет 34 часа.

**Формы организации образовательной деятельности обучающихся** – командная, мини-групповая, индивидуальная, самоорганизация.

**Формы организации образовательного процесса:** беседы, игровые моменты, практические задания, дискуссии, выставки, самостоятельная работа и др. Форма проведения – учебное занятие продолжительностью 45 минут.

### Содержание модуля Учебный план

№ п/п	Наименование модуля/раздела, тем	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
<b>Базовый уровень</b>					
1	<b>Модуль 3. Формула правильного питания</b>	<b>34</b>	20	14	
2	Раздел 1. <i>Здоровье – это здорово</i>	3	1	2	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование).
3	Раздел 2. <i>Окружающая среда и здоровье</i>	2	1	1	Беседа, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, практическая работа, мини-исследование, тематический контроль.
4	Раздел 3. <i>Продукты разные нужны – блюда разные важны</i>	4	1	3	Беседа, игровые моменты, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, практическая работа, работа с сайтом, тематический контроль.

5	Раздел 4. <i>Энергия пищи</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, тестовые и интерактивные
---	-------------------------------	---	---	---	---

					задания разного уровня сложности, задания в формате ВПР, знакомство с литературными произведениями, тематический контроль.
6	Раздел 5. <i>Где и как мы едим</i>	2	1	1	Беседа, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, практическое задание, тематический контроль.
7	Раздел 6. <i>Почему и как нужно беречь природные ресурсы</i>	2	1	1	Беседа, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, мини-проект, тематический контроль.
8	Раздел 7. <i>Ты – покупатель</i>	4	1	3	Беседа, игровые моменты, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, задания в формате ВПР, работа с сайтом, видеофрагментами, работа в группе, тематический контроль
9	Раздел 8. <i>Ты готовишь себе и друзьям</i>	3	1	2	Беседа, игровые моменты, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, практические

					задания, тематический контроль
10	Раздел 9. <i>Почему важно перерабатывать мусор</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, задания в формате ВПР, мини-проект, тематический контроль
11	Раздел 10. <i>Кухни разных народов</i>	3	1	2	Беседа, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, мини-проект, знакомство с литературными произведениями, тематический контроль.
14	Раздел 11. <i>Кулинарная история</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, работа с аудиофрагментами.
14	Раздел 12. <i>Как питались на Руси и в России</i>	3	1	2	Беседа, игровые моменты, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, задания в формате ВПР, знакомство с литературными произведениями, мини-проект, тематический



					контроль
15	Раздел 13. <i>Необычное кулинарное путешествие</i>	2	1	1	Беседа, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, экскурсия в музей (возможна виртуальная), проект-викторина, тематический контроль

### Планируемые результаты при изучении модуля

#### ***Личностные:***

- полученные знания позволят обучающимся сформировать навыки заботы и укрепления собственного здоровья;
- умение оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- устойчивое желание осваивать знания, связанные с заботой об окружающей среде, практическое использование в повседневной жизни правил ответственного потребления;

#### ***Метапредметные:***

- устойчивые компетенции, связанные с работой с информационными ресурсами, обеспечивающие наиболее эффективный поиск и использование информации, необходимой для реализации поставленных задач;
- устойчивые коммуникативные компетенции, обеспечивающие эффективное взаимодействие с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения творческих или исследовательских задач;

#### ***Предметные:***

- система знаний о режиме дня и рационе питания, калорийности продуктов, взаимосвязи образа жизни и потребности организма в энергии, которые позволят обучающимся оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- система представлений о предприятиях общественного питания, магазине, его отделах, а также профессиях в сфере торговли, осознанное выполнение правил ответственного потребления в повседневной жизни;
- дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, кулинарных традициях своей страны и других народов, что будет способствовать расширению их кругозора.

## Организационно-педагогические условия

**Формы аттестации и оценочные материалы** Фронтальная беседа является основной формой определения результативности усвоения материала модуля. Она позволяет выяснить степень усвоения материала, в то же время корректируя знания обучающихся по изученной теме.

**Творческие работы** (рисунки, аппликации и др.) позволяют оценить знания обучающихся о многообразии животного мира, умение работать по образцу и самостоятельно, навыки работы в команде; предоставляют обучающимся возможность творческой самореализации.

**Дискуссия** дает возможность педагогу оценить не только уровень владения обучающимися теоретическим материалом, но и умение самостоятельно работать с информацией, подбирать интересующий материал из различных источников, анализировать полученные знания, получить опыт создания демонстрационных материалов и публичной защиты.

**Тестирование** позволяет оценить системность полученных знаний каждого обучающегося по выбранному разделу за сравнительно короткое время.

### Содержание учебного плана

#### Модуль 3. Формула правильного питания

#### Раздел 1. Здоровье – это здорово

**Тема 1.** Начинаем составлять формулу правильного питания

##### Содержание материала:

Содержание модуля и его разделы. Что такое здоровье. Пословицы и афоризмы о здоровье. Правильное питание – один из факторов сохранения здоровья. Значение размера порции, определение порции овощей и фруктов. Оценка знаний обучающихся о здоровом образе жизни. Входной контроль.

##### Практическая работа:

Беседа, знакомство с темами модуля. Работа с текстом, интерактивными заданиями, практическое задание «Цветик-семицветик». Входное тестирование. Оценка уровня знаний. Домашнее задание: задание на стр. 6 в рабочей тетради.

**Тема 2.** От чего зависит здоровье

##### Содержание материала:

Факторы, влияющие на здоровье человека. Что включает здоровый образ жизни. Практическое задание «От чего зависит здоровье». Для проведения

практического задания подготовить листы бумаги, цветные карандаши или цветную бумагу, ножницы. Характер и здоровье человека. Примеры

великих людей, как они укрепляли здоровье и добивались своих целей в жизни на примере Суворова А.В. Как готовят суворовскую кашу.

**Практическая работа:**

Беседа, ответы на вопросы, выполнение тестовых и интерактивных заданий по теме. Проведение практической работы, ТБ по работе с острыми предметами. Обсуждение, подведение итогов.

**Тема 3. Мое здоровье в моих руках**

**Содержание материала:**

От чего зависит здоровье человека. Режим дня, его значение для здоровья. Чем отличается режим дня в будни и выходные дни. Распорядок дня великих людей. Как они совмещали умственную работу и физическую активность. Принципы правильного питания. Меню для основных приемов пищи. Режим двигательной активности, подвижные игры. Практические задания: составляем режим дня и меню для школьной столовой.

**Практическая работа:**

Работа с текстом, беседа, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий, заданий на стр. 7 в блокноте.

**Раздел 2. Окружающая среда и здоровье**

**Тема 1. Окружающая среда и здоровье**

**Содержание материала:**

Окружающая среда. Экология. Что помогает сохранить в городах воздух чистым (современные технологии, фильтры, сокращение количества поездок на автомобиле, увеличение площади зеленых насаждений). Почему нужно бережно относиться к воде. Пресные водоемы вашего региона. Вклад каждого в сохранение природных источников природных водоемов.

**Практическая работа:**

Беседа, работа с текстом и иллюстрациями на стр. 10, ответы на вопросы. Выполнение заданий в блокноте на стр. 9, 10, 11, 12. Обсуждение, подведение итогов.

**Тема 2. Как защититься от болезней**

**Содержание материала:**

Микроорганизмы, где их можно обнаружить. Как микроорганизмы попадают на продукты. Мини-исследование. Правила хранения разных продуктов. Разнообразие микроорганизмов: бактерии, вирусы, грибы. Полезные микроорганизмы, в каких продуктах они встречаются. Опасные микроорганизмы. Как защититься от опасных инфекционных заболеваний. Почему руки нужно мыть с мылом. Пища, которая помогает бороться с болезнями. Практическая работа:

Беседа, ответы на вопросы, выполнение тестовых и интерактивных заданий. Обсуждение, подведение итогов, рефлексия. Домашнее практическое задание: «Вырасти «лекарство» на подоконнике».

### **Раздел 3. Продукты разные нужны – блюда разные важны**

**Тема 1.** Продукты разные нужны – блюда разные важны

**Содержание материала:**

Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Продукты – источники белка. Значение белка для роста и развития организма. Для чего нужны углеводы. Какие продукты содержат углеводы. Могут ли кондитерские изделия служить основным источником углеводов. Чем важны жиры для организма. Продукты – источники жиров. Соотношение белков, жиров, углеводов в дневном рационе.

**Практическая работа:**

Беседа, работа с текстом на стр. 13–16, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, заданий на стр. 14, 15, 16. Обсуждение, подведение итогов.

**Тема 2.** Для чего нужны витамины

**Содержание материала:**

Витаминный алфавит. Продукты растительного и животного происхождения – источники витаминов. Значение витаминов для организма человека. Как были открыты витамины, ученые, внесшие свой вклад. Обнаружение витаминов. Демонстрационный опыт. Региональный компонент. Сайт аптекарского огорода.

**Практическая работа:**

Работа с текстом, обсуждение, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий. Знакомство с сайтом аптекарского огорода, выполнение заданий на формирование функциональной грамотности. Подведение итогов.

**Тема 3.** Кулинарная лаборатория. Минеральные вещества

**Содержание материала:**

Продукты растительного и животного происхождения – источники витаминов. Роль минеральных веществ для организма человека. Опыты: «Роль кальция для формирования костей», «Обнаружение железа в яблоке», «Обнаружение железа в банане». Практическое задание «Определение питательных веществ, витаминов и минеральных веществ по упаковке».

**Практическая работа:**

Работа с текстом, беседа, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий. Демонстрация опытов, обсуждение, выводы (оборудование: химический стакан, чашки петри, деревянная палочка;

реактивы: уксусная кислота 9%; продукты: сырое яйцо, яблоко, банан).

Опыты по обнаружению железа в продуктах можно провести как практическую работу в парах. Проведение практического задания по информации на упаковке: упаковки от молока, кефира, замороженных ягод и овощей. Работа с таблицей, анализ, выводы. Подведение итогов.

#### **Раздел 4. Энергия пищи**

**Тема 1.** Что такое калории. Вкусная математика

**Содержание материала:**

На что расходуется энергия пищи, как она измеряется. Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия. Как рассчитать калорийность рациона, от чего она зависит. Режим питания.

**Практическая работа:**

Работа с текстом на стр. 19, 20. Беседа, ответы на вопросы, обсуждение. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности. Задание в блокноте на стр. 20. Обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

**Тема 2.** Рацион и образ жизни

**Содержание материала:**

Энергозатраты организма при различных видах деятельности, разного возраста. Затраты энергии у людей разных профессий. Рацион питания людей разного возраста и разных профессий. Рацион питания и вес. Рацион питания литературных героев. Д. Свифт «Путешествие Гулливера», Г. Х. Андерсен «Дюймовочка».

**Практическая работа:**

Работа с текстом, беседа, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий, заданий в формате ВПР разного уровня сложности. Выполнение задания в блокноте на стр. 20. Сравнение рациона литературных героев Гулливера и Дюймовочки. Чтение отрывка, сравнительный анализ, выводы. Подведение итогов, рефлексия.

#### **Раздел 5. Где и как мы едим**

**Тема 1.** Знакомимся с предприятиями общественного питания

**Содержание материала:**

История развития предприятий общественного питания. Правила выбора кафе, столовой для перекуса. Этикет – дело серьезное. Правила этикета. Профессии в сфере общественного питания. Предприятия быстрого питания (бургерная, блинная, чебуречная и другие). «Сухомятка» и полноценное питание. Практическое задание «Анализ режима питания». Правила ответственного потребителя: отказ от одноразовой посуды.

**Практическая работа:**

Работа с текстом, ответы на вопросы. Выполнение заданий в формате ВПР, теста, интерактивных заданий разного уровня сложности. Обсуждение,

подведение итогов. Домашнее задание: выполнение практического задания



на стр. 22 в блокноте (учащиеся в течение недели анализируют режим питания, вносят данные в таблицу).

**Тема 2.** Практическое занятие. Питание в походе и на экскурсии.

**Содержание материала:**

Продукты для длительного похода и экскурсии. Упаковка, срок годности, условия хранения. Приготовление пищи в походе. Правила сбора грибов и ягод в лесу. Правила ответственного туриста.

**Практическая работа:**

Занятие проводится в форме практической работы, учитель заранее готовит маршрутные листы, задания для станций: «Продукты для похода», «Продукты для экскурсии», «Приготовление пищи в походе», «Правила сбора грибов и ягод», «Правила ответственного туриста». Выполнение заданий, заполнение таблицы, составление правил. Обсуждение, подведение итогов.

## **Раздел 6. Почему и как нужно беречь природные ресурсы**

**Тема 1.** Почему и как нужно беречь природные ресурсы

**Содержание материала:**

Природные ресурсы и их роль в жизни человека. Как сохранить природные ресурсы. Экологическая ответственность в повседневной жизни. Правила экологической ответственности: отказ от лишнего; разумное использование воды и электричества; отказ от одноразовых вещей; повторное использование вещей; ремонт и починка вещей; отдельный сбор мусора. Волонтерское движение. Чем волонтеры могут помочь природе.

**Практическая работа:**

Работа с текстом, выполнение заданий в блокноте на стр. 25, 27. Выполнение интерактивных, тестовых заданий, заданий на формирование функциональной грамотности. Подведение итогов, рефлексия.

**Тема 2.** Проект «Мой вклад в сохранение природы»

**Содержание материала:**

Соблюдение экологических правил в повседневной жизни. Подготовка материалов для проекта: определение целей, сроков, сбор и обработка информации, подготовка рисунков, фотографий, видеороликов для презентации. (Можно распределить обучающихся по группам и дать каждой группе задание).

**Практическая работа:**

Оформление выставки работ. Защита обучающимися мини-проектов, проведение экскурсии по выставке, демонстрация видеороликов. Беседа, ответы на вопросы, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 7. Ты – покупатель**

## **Тема 1. Как устроен магазин и кто в нем работает**

### **Содержание материала:**

История торговли в России. Виды магазинов: булочная, магазин у дома, супермаркет, интернет-магазин. Ассортимент. Зоны магазина: входная зона, торговый зал, зона касс, погрузки, хранения. Отделы магазина, ассортимент отделов. Профессии в сфере торговли.

### **Практическая работа:**

Работа с текстом, дополнительной информацией. Беседа, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, заданий в формате ВПР и формирование функциональной грамотности. Знакомство с профессиями, профориентация. Обсуждение, подведение итогов.

Домашнее задание: задание в блокноте на стр. 30, 31.

## **Тема 2. Я иду в магазин**

### **Содержание материала:**

Права покупателей: право на информацию, на качественный товар, комфортные условия для покупки, на защиту своих интересов. Правила посещения магазина. Правила взвешивания развесного товара. Как покупатель может заботиться о природе, покупая продукты. Информация на упаковке: состав, сроки и условия хранения. Утилизация упаковки.

### **Практическая работа:**

Работа с текстом, дополнительной информацией. Беседа, обсуждение. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, заданий в формате ВПР и на формирование функциональной грамотности. Подведение итогов, рефлексия.

Домашнее задание: задание в блокноте на стр. 33.

## **Тема 3. Кого можно назвать ответственным потребителем**

### **Содержание материала:**

Природные ресурсы, их значение для жизни человека и почему их нужно беречь. Что такое ответственное потребление. Правила ответственного потребления: не покупать лишнего, отказаться от одноразовых вещей, бережно относиться к продуктам, правильно хранить продукты, отдельно собирать мусор.

### **Практическая работа:**

Работа с тестом, заданиями разного уровня сложности, дополнительной информацией. Работа в группе по теме «Современные технологии» – распределение заданий и вопросов в группе, обсуждение, подготовка выступления. Просмотр видео, ответы на вопросы. Работа с сайтом о правилах раздельного сбора мусора: поиск информации по вопросам, анализ, подготовка ответа. Дискуссия, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

#### **Тема 4. Практическое занятие. Ты – покупатель**

##### **Содержание материала:**

Обучающиеся распределяются по группам, учитель заранее готовит маршрутные листы, задания для станций: «Как устроен магазин, профессии в сфере торговли», «Отделы магазина», «Права покупателей», «Я иду в магазин. Правила посещения и покупки продуктов», «Правила ответственного потребления». (Другой вариант занятия – проведение экскурсии в магазин)

##### **Практическая работа:**

Проведение практического занятия, выполнение заданий, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

### **Раздел 8. Ты готовишь себе и друзьям**

#### **Тема 1. Ты готовишь себе и друзьям**

##### **Содержание материала:**

Кухонная и столовая посуда. Столовые приборы. Посуда на Руси. Правила сервировки стола. Правила ухода за посудой. Практическая работа «Почему нужно использовать специальные средства для мытья посуды». Бытовые приборы, история их появления. Правила безопасного поведения на кухне. Знакомство с художественными произведениями.

##### **Практическая работа:**

Работа с текстом, ответы на вопросы, обсуждение. Отработка навыков сервировки стола. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности. Проведение мини-практической работы: оборудование (чашки Петри, стеклянная палочка, пипетка); реактивы (вода, моющее средство для посуды, растительное масло); инструктаж по ТБ; подведение итогов. Работа в группе по картинам «Купчиха за чаем», Б. Кустодиева и «За завтраком» З. Серебряковой. Подведение итогов, рефлексия.

#### **Тема 2. Секреты кулинарии**

##### **Содержание материала:**

Что такое кулинарный рецепт. Способы кулинарной обработки блюд. Секреты поварского искусства. Видеофрагмент «Вкусный и полезный десерт». Оформление и подача блюда. Практическое задание «Составление инструкции по оформлению блюда». Картины Джузеппе Арчимбольдо, работы фотографа Карла Уорнера в стиле пейзажи из еды.

##### **Практическая работа:**

Работа с текстом, ответы на вопросы, беседа. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, обсуждение. Работа в группе «Составление инструкции по оформлению блюда»: фотографии блюд, цветные карандаши (можно подготовить продукты и предложить детям оформить блюдо). Знакомство с картинами Джузеппе Арчимбольдо,

работами фотографа Карла Уорнера в стиле пейзажи из еды. Подведение итогов, рефлексия.

**Тема 3.** Ты готовишь себе и друзьям. Эко кухня

**Содержание материала:**

Как можно заботиться о природе. Правило «Ноль отходов»: откажитесь от лишнего; сократите потребление; используйте повторно; бережно относитесь к вещам; разделяйте мусор, сдавайте его на переработку). Как правильно хранить продукты. Где брать информацию об условиях и сроках хранения продуктов. Практическая работа «Условия хранения хлеба». Бережное отношение к еде – меньше отходов.

**Практическая работа:**

Работа с текстом, беседа, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, заданий на формирование функциональной грамотности. Обсуждение, подведение итогов. В качестве домашнего задания обучающимся предлагается провести эксперимент по хранению хлеба в разных условиях. Представить результат и выводы на следующем занятии.

**Раздел 9. Почему важно перерабатывать мусор**

**Тема 1.** Почему важно перерабатывать мусор

**Содержание материала:**

Почему растут мусорные горы. Основные виды мусора. Как мусор превратить в полезные вещи. Раздельный сбор мусора: перерабатываемые и неперерабатываемые отходы. Виды мусорных баков для раздельного сбора мусора. Как подготовить упаковку к утилизации. Сбор и утилизация батареек.

**Практическая работа:**

Работа с текстом, ответы на вопросы, выполнение заданий в блокноте на стр. 44, 47, решение экологических задач на стр. 45. Подведение итогов, рефлексия.

**Тема 2.** Экологический проект «Полезный мусор»

**Содержание материала:**

Экологический проект (дети заранее готовят информацию о способах раздельного сбора мусора, подготовке упаковки, о продукции, которую производят при вторичной переработке, подбирают видеофрагменты, фотографии, делают рисунки, мини-презентации). Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки.

**Практическая работа:**

Организация выставки, защита проектов, просмотр видеофрагментов, ответы на вопросы, обсуждение, знакомство с работами на выставке. Подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 10. Кухни разных народов**

**Тема 1. Кухни разных народов** Содержание материала:

Питание и климат. Кулинарные традиции и обычаи разных народов. Национальные кухни. Кулинарное путешествие по миру. Кулинарные праздники в разных странах.

### **Практическая работа:**

Работа с текстом, пословицами, аудиофрагментами, беседа, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, заданий в блокноте на стр. 49, 50, 51. Подведение итогов, рефлексия.

**Тема 2. Проект «Кулинарное путешествие по миру»**

### **Содержание материала:**

Кулинарный проект (дети заранее готовят информацию о кулинарных традициях одной из стран, выбирают 2–3 рецепта блюд, подбирают фотографии, делают рисунки, мини-презентации). Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки. (Задание можно дать для группы из 3–4 обучающихся.)

### **Практическая работа:**

Организация выставки, защита проектов, ответы на вопросы, обсуждение, знакомство с работами на выставке. Оформление рецептов для подготовки кулинарной книги. Подведение итогов, рефлексия.

**Тема 3. Кулинарный мастер-класс**

### **Содержание материала:**

Салаты из овощей и фруктов в традиционных блюдах. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса.

### **Практическая работа:**

Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление салатов, дегустация. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о традиционных блюдах одной из стран.

## **Раздел 11. Кулинарная история**

**Тема 1. Кулинарное путешествие во времени: от доисторической кухни к кухне средневековья**

### **Содержание материала:**

Доисторическая кухня: меню, традиции. Как питались в древнем Египте. Отрывки из литературных произведений Д. Эрвильи «Приключения

доисторического мальчика», С. Лурье «Путешествие Демокрита», М. Матье «День египетского мальчика».

**Практическая работа:**

Работа с текстом и литературными произведениями, чтение, ответы на вопросы, беседа. Работа с аудиофрагментами: ответы на вопросы, выполнение заданий. Выполнение заданий в блокноте на стр. 53. Беседа, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

**Тема 2. Кулинарная история**

**Содержание материала:**

Кулинарные традиции Древней Греции, Древнего Рима и Спарты. Как питались в Средние века. Картины художников Средневековья как отражение кулинарных традиций: Питер Артсен «Чудесная кухня», Ян Стен «Пекарь и его жена». Отрывок из литературного произведения В. Скотта «Айвенго».

**Практическая работа:**

Работа с текстом и литературным произведением, чтение, ответы на вопросы, беседа. Работа с аудиофрагментами: ответы на вопросы, выполнение заданий. Выполнение заданий в блокноте на стр. 57. Знакомство с живописными полотнами художников Средневековья. Беседа, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

**Раздел 12. Как питались на Руси и в России**

**Тема 1. Традиции питания на Руси и России.**

**Содержание материала:**

История кулинарии, обычаи и традиции питания на Руси и в России. Традиционные блюда русской кухни. Каша в меню национальных народов России. Хлеб – всему голова. Значение хлеба в питании наших предков.

**Практическая работа:**

Работа с текстом, чтение, ответы на вопросы, беседа. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности. Выполнение заданий в блокноте на стр. 58. Беседа, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

**Тема 2. Как питались на Руси в России**

**Содержание материала:**

Система общественного питания в России (харчевни, трактиры, первые рестораны и кафе). Поваренные книги как сохранение традиционных рецептов. История посуды русской кухни.

**Практическая работа:**

Беседа, ответы на вопросы, работа с текстом на стр. 60. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности. Подготовка

и представление информации по теме. Обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 3. Проект «Традиционная кухня моего региона»**

#### **Содержание материала:**

История кулинарии, обычаи и традиции питания своего региона. Рецепты традиционных блюд. Кулинарные традиции семей обучающихся. Дети заранее готовят информацию о кулинарных традициях своего региона или своей семьи (по выбору), подбирают фотографии, делают рисунки, мини-презентации. Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки. (Задание по кулинарным традициям региона можно дать для группы из 3–4 обучающихся.)

#### **Практическая работа:**

Организация выставки, защита проектов, ответы на вопросы, обсуждение, знакомство с работами на выставке. Оформление рецептов для подготовки кулинарной книги. Подведение итогов, рефлексия.

В рамках темы можно организовать экскурсию в краеведческий музей и провести защиту проектов в музее.

## **Раздел 13. Необычное кулинарное путешествие**

### **Тема 1. Кулинарное путешествие в музей, театр, библиотеку.**

#### **Содержание материала:**

Связь традиций и обычаев питания с историей и культурой народа. Кулинарные музеи хлеба, шоколада, молока и молочных продуктов. Онлайн-экскурсия в один из музеев, знакомство с экспонатами. Тема кулинарии в живописи. Бытовая живопись П. Федотова, А. Венецианова, Б. Кустодиева, З. Серебряковой. Тема кулинарии в музыке. И. Бах «Кофейная кантата», П. Чайковский «Щелкунчик» (четыре танца: чай, кофе, драже, шоколад), И. Сац «Синяя птица». Знакомство с произведениями. Тема кулинарии в литературе.

#### **Практическая работа:**

Онлайн-знакомство с экспонатами кулинарного музея (можно использовать сайт Санкт-Петербургского Музея Хлеба – [www.museum.ru](http://www.museum.ru)). Обсуждение, ответы на вопросы. Знакомство с произведениями бытовой живописи П. Федотова, А. Венецианова, Б. Кустодиева, З. Серебряковой. Беседа, выполнение заданий в блокноте на стр. 62-63. Подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 2. Проект-викторина «Необычное кулинарное путешествие»**

(Второй вариант реализации темы – возможна организация экскурсии в местный художественный музей.) Содержание материала:



Творческий проект «Вкусная картина». Обучающиеся заранее рисуют натюрморт, изобразив свое самое любимое блюдо. Из картин учащихся в классе организуется «Вкусная галерея». Викторина «Необычное кулинарное путешествие». Задания для каждого этапа викторины: «Музейный», «Музыкальный», «Живописный», «Литературный». (В рамках реализации этой темы может быть организована экскурсия в местный художественный музей или онлайн-экскурсия в художественный музей по выбору педагога.)

#### **Практическая работа:**

Знакомство с экспозицией музея – натюрмортами и бытовой живописью, связанными с кулинарной тематикой. Проведение викторины. В начале «путешествия» обучающиеся распределяются по группам. Каждая группа получает свой «маршрутный лист», в котором указаны названия этапов. При прохождении каждого из этапов группа отвечает на вопросы. Результаты фиксируются в «маршрутном листе». Подведение итогов, обсуждение, рефлексия.

#### **Условия реализации модуля**

*Материально-технические условия реализации модуля.*

Для реализации программы модуля необходим специально оборудованный в соответствии с санитарными нормами и технически оснащенный учебный кабинет, компьютер с подключением к сети Интернет, мультимедийный проектор с экраном, принтер и сканер.

*Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля.*

*УМК:*

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Блокнот часть III Формула правильного питания. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно-методическое пособие для учителей начальной школы Формула правильного питания. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.

*Наглядные материалы:*

- Примеры творческих работ (рисунки, аппликации, фотосюжеты, мини-проекты и др.)

*Интернет-ресурсы:*

- Сайт программы «Разговор о правильном питании» – <https://www.prav-pit.ru/>

- Календарно-тематическое планирование (3-й год обучения – 34 часа)

- Уроки на платформе МЭШ в цифровой школе на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Цифровая школа – <https://www.prav-pit.ru/digital-school>

### **Раздел 1. Здоровье – это здорово**

1. Начинаем составлять формулу правильного питания
2. От чего зависит здоровье
3. Мое здоровье в моих руках

### **Раздел 3. Продукты разные нужны – блюда разные важны**

1. Кулинарная лаборатория. Продукты разные нужны - блюда разные важны
2. Для чего нужны витамины
3. Кулинарная лаборатория. Минеральные вещества

### **Раздел 4. Энергия пищи**

1. Что такое калории.
2. Рацион и образ жизни

### **Раздел 5. Где и как мы едим**

1. Знакомимся с предприятиями общественного питания

### **Раздел 6. Почему и как нужно беречь природные ресурсы**

1. Природные богатства

### **Раздел 7. Ты – покупатель**

1. Как устроен магазин и кто в нем работает
2. Я иду в магазин
3. Кого можно назвать ответственным потребителем

### **Раздел 8. Ты готовишь себе и друзьям**

1. Ты готовишь себе и друзьям
2. Секреты кулинарии
3. Ты готовишь себе и друзьям. Эко кухня

### **Раздел 9. Почему важно перерабатывать мусор**

1. Природные ресурсы и почему их нужно беречь

### **Раздел 10. Кухни разных народов**

1. Кухни разных народов. Кулинарные традиции и обычаи

### **Раздел 11. Кулинарная история**

1. Удивительная экскурсия: произведения, связанные с кулинарией
2. Кулинарная история.

### **Раздел 12. Как питались на Руси и в России**

1. Как питались на Руси и в России

### **Раздел 13. Необычное кулинарное путешествие**

1. Кулинарное путешествие

- Презентации и методические рекомендации на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и презентации занятий – <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation>

*Видеоматериалы:*

- Видеоролики – <https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know>

*Дидактические материалы:*

- Тесты
- Вопросы викторины

## Оценочные материалы Модуль

### 3. Формула правильного питания

№	Знания, умения, навыки	Уровень обученности в начале учебного года						Уровень обученности в конце учебного года					
		Низкий		Средний		Высокий		Низкий		Средний		Высокий	
		Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%
1	Знать, почему нужно заботиться о своем здоровье. Объяснять роль питания в сохранении и укреплении здоровья												
2	Уметь составлять рацион питания. Знать правила выбора продуктов и блюд.												
3	Знать, как расходуется энергия, которую человек получает с пищей. Уметь рассчитать свой рацион питания, с учетом возраста и образа жизни												
4	Знать отличия разных предприятий общественного питания. Знать правила питания, которые необходимо соблюдать, если предполагается есть не дома												
5	Знать правила покупок в магазине. Иметь представление о правилах ответственного потребителя												
6	Знать правила хранения продуктов в домашних условиях. Иметь навыки приготовления вкусных и												

	полезных блюд, сервировки стола и правильного поведения во время еды.												
7	Иметь представление о кулинарных традициях и обычаях в разных странах												
8	Иметь представление о кулинарных традициях питания на Руси и в России. Уметь готовить простые блюда региональной кухни.												
9	Иметь навыки подготовки творческих проектов: составление плана работы, поиск и оформление информации, защита												

### Список литературы

1. Безруких М.М. и др. Основы возрастной физиологии. М., 2012.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В. Здоровьесберегающая школа. Лекции 1 – 4, М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. 48 с.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001.
4. Макеева А.Г. О формировании основ культуры здоровья у подростков. Биология в школе; 2008, №1: 3-10.
5. Макеева А.Г. Научно-методические аспекты проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков. Вестник московского образования, 2011.
6. Никифоров Г.С. Психология здоровья.-СПБ, 2002.
7. Сонькин В.Д. Законы растущего организма. М, 2007.
8. Сонькин В.Д., Зайцева В.В. Такие разные дети. Шаги физического развития. М., 2006.
9. Тутельян В.А. и др. Руководство по детскому питанию. М, 2004.
10. Шилова Л.С. Подростки и молодежь в России - перспективная группа распространения социальных заболеваний // Здоровье и здравоохранение в условиях рыночной экономики. - М.: ИС РАН, 2000.

### Анкета для родителей

(рекомендуется проводить перед началом реализации программы)

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



## Анкета для родителей

(после изучения первой части программы)

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

---

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

---

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

---

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

---

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

**Вариант теста для тематического контроля**

1. Отметьте верное окончание предложения. «Масса нетто – это ... .»
  - А. вес продукта без упаковки**
  - Б. вес продукта с упаковкой
  - В. вес продукта, помещающегося в 1 стакане
  - Г. вес продукта в 1 литре
  
2. Выберите отходы, которые не подлежат переработке.
  - А. консервная банка
  - Б. стеклянная бутылка
  - В. крышки от пластиковых бутылок
  - Г. пищевые остатки**
  - Д. старая куртка**
  - Е. упаковка от яиц**
  
3. Отметьте верное окончание предложения. «Пищевая ценность – это ....»
  - А. количество основных питательных веществ в 100 граммах продукта**
  - Б. количество основных питательных веществ в 1 кг продукта
  - В. количество калорий в 100 граммах продукта
  - Г. количество калорий в 1 кг продукта
  
4. Выберите утверждения, которые относятся к обязанностям покупателя.
  - А. оплачивать покупку**
  - Б. сохранять чек до выхода из магазина**
  - В. не входить в магазин с домашним питомцем**
  - Г. получить информацию о товаре
  - Д. заменить испорченный товар на качественный
  - Е. использовать тележку или корзину во время совершения покупок
  
5. Расположите правила взвешивания томатов на весах по порядку сверху вниз.
  - А. Положите томаты в отдельный пакет.
  - Б. Запомните номер товара, указанный на ценнике. Его нужно выбрать на весах.
  - В. На весах выберите закладку «Овощи».
  - Г. Выберите номер, соответствующий товару.
  - Д. Чек наклейте на пакет.
  
6. Укажите, какую информацию, кроме пищевой ценности, можно получить на данной части упаковки.

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

- А. вес нетто
- Б. калорийность продукта**
- В. срок хранения
- Г. состав продукта

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

(1)Бабушка попросила Митю купить продукты в магазине. **(2)Он решил пойти вместе со своим щенком, при входе в магазин Митя взял питомца на руки, чтобы не мешать другим покупателям.** (3)Выбирая молоко, Митя проверил срок годности. **(4)Огурцы двух сортов положил в один пакет, так как они были по одной цене.** (5)Затем попросил продавца взвесить 200 г сыра. **(6)Хлеб выбрал у дальнего края полки, там, как правило, лежит самый свежий продукт.** (7)Покупку оплатил на кассе, продукты сложил в сумку-шоппер. (8)Чек выбросил в урну на выходе из магазина.

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

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

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

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

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



### Творог из натурального молока

Содержит молоко и закваску.

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

Калорийность в 100 г продукта: 97,0 ккал.

Хранить при температуре:  
от +2°C до +6°C 14 суток.

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