

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Песчано-Колединская средняя общеобразовательная школа»**

РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МКОУ «Песчано-Колединская средняя

Общеобразовательная школа

Протокол от.30.08.2023 №7

УТВЕЖДЕНА

Приказом от 07.07.2023.№61 обр

Директор *Князева Л.С.* Князева Л.С



**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»  
1-6 класс**

2023г

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Песчано-Колединская средняя общеобразовательная школа» с учетом программ, включенных в ее структуру.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

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

**Предметными результатами** освоения программы являются:

*В познавательной сфере:*

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

*В трудовой сфере:*

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

*В мотивационной сфере:*

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

*В эстетической сфере:*

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

*В коммуникативной:*

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

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа состоит из **трех модулей**.

*1 модуль:* «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет, реализуется в 1-2 классе.

*2 модуль:* «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет, реализуется в 3-4 классе.

*3 модуль:* «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет, реализуется в 5-6 классе.

**РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ**

№	Название темы	Содержание курса	Основные понятия	Форма организации	Результат	Виды деятельности
1	<b>Если хочешь быть здоров</b>	Важность и значение правильного питания, ценность здоровья.	Здоровье, питание, правила питания	Урок-игра	Знать героев программы; Уметь называть полезные продукты	<b>характеризовать</b> свойства некоторых продуктов;  <b>добывать</b> новые знания:
2	<b>Самые полезные продукты</b>	Продукты наиболее полезные и необходимые человеку, продукты ежедневного рациона; продукты, которые нужно есть часто; продукты, которые нужно есть иногда. Ответственное отношение к своему здоровью и питанию.	Продукты, блюда, здоровье	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин» Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Динамическая игра «Поезд» Тест «Самые полезные продукты»	Знать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу.	находить ответы на вопросы, используя тетрадь, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
3	<b>Как правильно есть</b>	Основные принципы гигиены питания, важность их соблюдения; гигиенические навыки, связанные с питанием	Питание, здоровье, правила гигиены	Игра-обсуждение «Законы питания» Игра – инсценировка Игра «Чем не стоит делиться»	Знать правила гигиены питания; Уметь выполнять эти правила в повседневной жизни;	<b>характеризовать</b> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; <b>выполнять</b> различные роли в группе
4	<b>Удивительные</b>	Необходимость и важность ре-	Здоровье,	Соревнование «Кто правильно	Знать типовой	

	<b>превращения пирожка</b>	гулярного питания, соблюдения режима питания, основные требования к режиму питания.	питание, режим	покажет время завтрака, обеда, ужина?» Тест. Игра «Помоги Кате» Игра «Доскажи пословицу» Демонстрация «Удивительные превращения пирожка»	режим питания школьника и уметь его соблюдать	(лидера, исполнителя, критика);  <i>делать</i> предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в тетради (на развороте, в оглавлении, в словаре).  <i>анализировать</i> собственные действия по режиму питания;
5	<b>Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной</b>	Завтрак как обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака. Блюда, которые могут входить в меню завтрака; каша как полезное и вкусное блюдо.	Завтрак, режим, меню, каша, крупа	Конкурс «самая вкусная и полезная каша» Игры «Пословицы запутались», «Отгадай-ка», «Знатоки», «Сложные слова», «Угадай сказку», «Поварята» Викторина «Печка в русских сказках»	Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака.	<i>формировать</i> умения самооценки и самоконтроля;  <i>определять</i> и <i>формулировать</i> цель деятельности на занятии с помощью учителя;
6	<b>Плох обед, если хлеба нет</b>	Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания, его структура. Основные блюда, входящие в состав обеда. Опасности питания «всухомятку».	Обед, блюдо первое и второе десерт, закуска, меню	Практикум «Венок-пословиц» Разучивание песни «Зернышко» Игры «Угадай-ка», «Секреты обеда», «Советы Хозяюшки», «Лесенка с секретом» Урок–представление (театрализованый)	Знать о ежедневном рационе питания школьника	<i>проговаривать</i> последовательность действий на занятии, <i>высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы
7	<b>Полдник. Время есть булочки</b>	Полдник как обязательная часть ежедневного меню, варианты полдника. Значение и роль молока. Продукты и блюда, которые могут быть включены в меню полдника	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты	Конкурс-викторина «Знатоки молока» Игра-демонстрация «Это удивительное молоко» Разучивание песни «Кто пасется на лугу?» Кроссворд «Молоко» Игры «Подбери рифму», «Кладовая народной мудрости»	Знать о пользе молока и молочных продуктах;	
8	<b>Пора ужинать</b>	Ужин как обязательный компонент ежедневного рациона	Ужин, меню	Урок-практикум Игры «Объяснялки», «Что можно	Знать об основных блюдах, по-	

		питания. Блюда, которые могут быть включены в меню ужина		есть на ужин?» Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброды»	даваемых на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина.	ты с иллюстрацией; <b>работать</b> по предложенному учителем плану;
9	<b>Где найти витамины весной</b>	Роль витаминов для здоровья человека, основные продукты — источники витаминов. важность и необходимость включения в рацион питания растительной пищи	Витамины, фрукты, овощи	Урок - блиц-турнир «Где прячутся витамины» Игры «Отгадай название», «Морские продукты», «Отгадай мелодию», «Вкусные истории» Практикум «Выращивание репчатого лука на зелень»	Знать о роли витаминов для организма человека, основные источники витаминов.	<b>отличать</b> верно выполненное задание от неверного; <b>давать</b> эмоциональную оценку деятельности класса на занятии совместно с учителем и другими учениками;
10	<b>Как утолить жажду</b>	Значение жидкости для организма человека, ценность разнообразных напитков. Роль воды для организма человека.	Жажда, здоровье, напитки	Урок-игра «Посещение музея воды» Игры-демонстрации « Из чего готовят соки», «Мы не дружим с Сухомяткой» Игра «Праздник чая»	Знать о вреде газированных напитков, Знать о важности достаточного потребления воды	<b>ориентироваться</b> в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
11	<b>Что надо есть, если хочешь стать сильнее</b>	Связь рациона питания и образа жизни, высококалорийные продукты питания. Роль спорта для сохранения и укрепления здоровья. Продукты и блюда, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом	Здоровье, спорт, питание	Урок - игра «Мой день» Игра «Меню спортсмена»	Знать, когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах, а когда количество углеводов увеличивать не стоит	<b>перерабатывать</b> полученную информацию: делать выводы

12	<b>На вкус и цвет товарищей нет</b>	Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов и блюд. Практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Представление о том, как происходит распознавание вкуса, описание вкусовых свойств продуктов и блюд	Вкус, блюда, продукты	Урок-исследование Практикум «Определи вкус продукта» Практикум «Какой сок?» Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?» Игра «Приготовь блюдо»	Знать, что школьнику важно соблюдать режим питания	ды в результате совместной работы всего класса;  <i>преобразовывать</i> информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;
13	<b>Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты</b>	Разнообразие фруктов, ягод, их значение для организма, польза фруктов и овощей как источника витаминов. Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи	Овощи, фрукты, витамины, здоровье	КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» Игра «Овощи и фрукты» Разучивание частушек «Витаминная радуга»	Знать о пользе витаминов и их значении для организма человека	<i>слушать и понимать</i> речь других;  <i>совместно договариваться</i> о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
14	<b>Каждому овощу — свое время</b>	Разнообразие овощей, их полезные свойства, польза фруктов и овощей, сезонные фрукты и овощи	Овощи, фрукты, витамины, здоровье	Урок - блиц-турнир «Где прячутся витамины» Чтение сказки «Вершки-корешки» Конкурс – соревнование «Самый оригинальный овощной салат» Инсценировка песни «Овощи» Праздник «Каждому овощу – свое время» Составление книжки «Витаминная азбука»	Знать о пользе овощей; уметь готовить витаминные салаты	
15	<b>Праздник урожая</b>	Законы здорового питания; полезные блюда для праздничного стола; наиболее полезные продукты и блюда	Питание, здоровье, блюда	Урок - ролевая игра «Русская трапеза»;	Знать основные законы здорового питания	

## ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ

№	Название темы	Содержание курса	Основные понятия	Форма организации	Результат	Виды деятельности
1	<b>Давайте познакомимся</b>	Основы рационального питания. Роль правильного питания для здоровья человека	Здоровье, питание	Урок –викторина «Поле чудес» Игра «Аукцион»	Знать новых героев программы	<b>Ориентироваться</b> в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
2	<b>Из чего состоит наша пища</b>	Разнообразное питание как обязательное условие здоровья. Основные питательные вещества и их роль для организма человека, продукты и блюда — источники питательных веществ.	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион	Проектная деятельность Игра «Меню сказочных героев»	Знать об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.	<b>перерабатывать</b> полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
3	<b>Что нужно есть в разное время года</b>	Особенности питания в летний и зимний периоды, причины, вызывающие изменения в рационе питания. Значимость разнообразного питания. Традиционных кухни народов нашей страны	Питание, блюда, погоды, кулинарные традиции	Урок – совместный с родителями Конкурс кулинаров Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	Знать о традициях своего народа; Знать о пользе овощей и фруктов.	
4	<b>Как правильно питаться, если занимаешься спортом</b>	Зависимость рациона питания от физической активности. Важность занятий спортом для здоровья	Здоровье, питание, спорт, рацион	Урок-рассказ по картинкам Дневник «Мой день» Конкурс «Мама, папа, я - спортивная семья»	Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; Знать о роли питания и физической активности для здоровья человека.	<b>преобразовывать</b> информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему
5	<b>Где и как готовят</b>	Основные правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;	Кухня, техника	Сюжетно-ролевая игра «На кухне»	Знать об основных предметах кухонного	



	<b>пищу</b>	Техника безопасности на кухне во время приготовления пищи.	безопасности, кулинария, бытовая техника	Конкурс «Сказка, сказка, сказка» Конкурс кроссвордов	оборудования, о правилах гигиены.	<b>высказывать своё</b> предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией;
6	<b>Как правильно накрыть стол</b>	Предметы сервировки стола, правила сервировки стола	Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда	Сюжетно-ролевая игра Игра «Накрываем стол» Конкурс «Салфеточка»	Знать правила сервировки стола, уметь применять эти правила.	<b>работать</b> по предложенному учителем плану;  <b>отличать</b> верно выполненное задание от неверного;
7	<b>Молоко и молочные продукты</b>	Молоко и молочные продукты как обязательные компоненты ежедневного рациона. Ассортимент молочных продуктов, их польза.	Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты	Проектная деятельность Задание «Молочное меню» Игра-исследование «Это удивительное молоко»	Знать о пользе молока и молочных продуктах	<b>давать</b> эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками
8	<b>Блюда из зерна</b>	Многообразие ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимость их ежедневного включения в рацион. Польза и значение продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна.	Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия	Проектная деятельность Конкурс «Венок из пословиц» Игра-конкурс «Хлебопеки»	Знать о пользе продуктов, получаемых из зерна	<b>определять</b> и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
9	<b>Какую пищу можно найти в лесу</b>	Дикорастущие растения как источник полезных веществ, возможность включения их в рацион питания Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений Разнообразие и богатство расти-	Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресур-	Проектная деятельность Игра «Походная математика» Игра-спектакль «Там на неведомых дорожках»	Знать основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.	<b>проговаривать</b> последовательность действий;

		тельных пищевых ресурсов своего края или области	сы			<i>делать</i> предварительный отбор источников информации: ориентироваться в тетради (на развороте, в оглавлении, в словаре).
10	<b>Что и как можно приготовить из рыбы</b>	Ассортимент рыбных блюд; польза и значение рыбных блюд; природные ресурсы своего края	Рыба, рыбные блюда	Викторина «По рыбным местам» Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок	Знать о местной фауне, животных, мясо которых человек использует в пищу.	
11	<b>Дары моря</b>	Польза морепродуктов, необходимость микроэлементов для организма. Морские съедобные растения и животные, многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены	Морепродукты	Проектная деятельность Викторина «В гостях у Нептуна» Экскурсия в магазин	Знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма	<i>добывать</i> новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
12	<b>«Кулинарное путешествие» по России</b>	Кулинарные традиции и обычаи края или области и других регионов нашей страны	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» Игра-проект «Кулинарный глобус»	Знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд	<i>перерабатывать</i> полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;
13	<b>Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен</b>	Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов. Основные требования к организации ежедневного рациона питания.	Кулинария, питание, здоровье, блюда	Конкурс «На необитаемом острове»	Знать об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	
14	<b>Как правильно вести себя за столом</b>	Правила поведения за столом, необходимость соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Праздничная сервировка стола	Этикет, правила поведения за столом, сервировка	Сюжетно-ролевая игра «День рождения»	Знать и уметь применять правила поведения за столом	

## ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

№	Название темы	Содержание курса	Основные понятия	Форма организации	Результат	Виды деятельности
1	<b>Здоровье — это здорово</b>	Ценность здоровья и роль правильного питания в его сохранении. Ответственность человека за свое здоровье Образ жизни, его соответствие понятию «здоровый»	Здоровье, питание, образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект.	<i>Знать</i> о питательных веществах необходимых организму ребенка; <i>Уметь</i> оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое»	<b><i>Понимать и использовать</i></b> информацию, приведённую на упаковке продукта, <b><i>моделировать</i></b> правила поведения покупателя.
2	<b>Продукты разные нужны, блюда разные важны</b>	Основные питательные вещества, их роль для организма. Рацион питания.	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, дискуссия, мини-проект, мини-лекция.	<i>Знать</i> о режиме питания; <i>уметь</i> анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.	<b><i>моделировать</i></b> сервировку стола для различных случаев жизни, <b><i>обобщать</i></b> правила этикета,
3	<b>Режим питания</b>	Необходимость регулярного питания. Роль регулярного питания для сохранения здоровья. Разные типы режима питания	Режим питания, регулярность, «пищевая тарелка»	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция.	<i>Знать</i> о рационе питания; <i>уметь</i> планировать свой день с учетом требований к режиму питания	<b><i>распределять</i></b> обязанности гостя и хозяина, <b><i>осваивать</i></b> приготовление пищи дома.
4	<b>Энергия пищи</b>	Энергетическая ценность продуктов питания, адекватность питания, его соответствие образу жизни, возрасту. Влияние питания на внешность человека. Пища как источник энергии, различная энергетическая цен-	Калории, калорийность, высококалорийные и низкокало-	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция.	<i>Знать</i> о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания	<b><i>обобщать</i></b> особенности национальной кухни, <b><i>выявлять</i></b> особенности пита-

		ность продуктов питания	рийные продукты			ния на Руси,
5	<b>Где и как мы едим</b>	Правила гигиены питания, важность полноценного питания, опасность питания «всухомятку». Система общественного питания, правила, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.	Общественное питание, правила гигиены, режим питания	Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект.	Знать о структуре общественного питания, О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными.	<i>обосновывать</i> роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности <i>высказывать своё</i> предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией;
6	<b>Ты — покупатель</b>	Информация, приведенная на упаковке товара. Права и обязанности покупателя, поведение в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки.	Покупатель, потребитель, торговля, права покупателя	Самостоятельная работа учащихся, ролевая игра, работа в группах.	Знать права и обязанности покупателя; Уметь читать и использовать информацию на упаковке продукта	<i>работать</i> по предложенному учителем плану; <i>отличать</i> верно выполненное задание от неверного;
7	<b>Ты готовишь себе и друзьям</b>	Правила безопасного поведения на кухне во время приготовления пищи, при использовании бытовых приборов, этикет и правила сервировки стола	Бытовая техника, кулинария, сервировка, этикет	Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-лекция, викторины.	Уметь помогать на кухне, сервировать стол, знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета	<i>давать</i> эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками
8	<b>Кухни разных народов</b>	Роль национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран. Факторы, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, геогра-	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, кли-	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини – лекция, проект. деятельность.	Знать о традициях и обычаях питания в разных страна, об истории и культуре питания на Руси и раз-	<i>определять</i> и формулировать цель деятельно-

		фическое положение и т.д.)	мат, географическое положение, культура		ных народов.	сти с помощью учителя; <b>проговаривать</b> последовательность действий;
9	<b>Кулинарная история</b>	Традиции и культура питания в различные исторические эпохи. Кулинария как часть культуры человечества	История, эпоха, культура, кулинария	Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, викторина.	Уметь самостоятельно находить необходимую информацию, связанную с историческими событиями	<b>делать</b> предварительный отбор источников информации: ориентироваться в тетради (на развороте, в оглавлении, в словаре).
10	<b>Как питались на Руси и в России</b>	История кулинарии народов России, традиции и обычаи питания своего народа	История, кулинария, традиции, обычаи, культура	Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах.	Знать историю кулинарии, обычаи и традиции своей страны	<b>добывать</b> новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
11	<b>Необычное кулинарное путешествие</b>	Культура питания как составляющий компонент общей культуры человека	Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария	Самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина.	Иметь представление о связях кулинарии с разными сторонами жизни человека, о правильном питании как части культуры здоровья человека	<b>перерабатывать</b> полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;
12	<b>Составляем формулу правильного питания</b>	Индивидуальная формула питания.		Самостоятельная работа.	Уметь применять знания полученные в ходе изучения курса в реальной жизни.	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс	Название темы	Количество часов
Разговор о правильном питании		
<b>1-2</b>	Если хочешь быть здоров	1
	Самые полезные продукты	1
	Как правильно есть	1
	Удивительные превращения пирожка	1
	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	1
	Плох обед, если хлеба нет	1
	Полдник. Время есть булочки	1
	Пора ужинать	1
	Где найти витамины весной	1
	Как утолить жажду	1
	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1
	На вкус и цвет товарищей нет	1
	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	1
	Каждому овощу — свое время	1
	Праздник урожая	1
<b>ИТОГО</b>		<b>15</b>
Две недели в лагере здоровья		
<b>3-4</b>	Давайте познакомимся	1
	Из чего состоит наша пища	1
	Что нужно есть в разное время года	1
	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
	Где и как готовят пищу	1
	Как правильно накрыть стол	1
	Молоко и молочные продукты	1
	Блюда из зерна	1
	Какую пищу можно найти в лесу	1
	Что и как можно приготовить из рыбы	1
	Дары моря	1
	«Кулинарное путешествие» по России	1
	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
	Как правильно вести себя за столом	1
	<b>ИТОГО</b>	
Формула правильного питания		
<b>5-6</b>	Здоровье — это здорово	1
	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1
	Режим питания	1
	Энергия пищи	1
	Где и как мы едим	1
	Ты — покупатель	1
	Ты готовишь себе и друзьям	1
	Кухни разных народов	1
	Кулинарная история	1
	Как питались на Руси и в России	1
	Необычное кулинарное путешествие	1
	Составляем формулу правильного питания	1
<b>ИТОГО</b>		<b>12</b>