

Управление образования администрации муниципального образования
«Черняховский муниципальный округ Калининградской области»
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 4 «Солнечный лучик»

Принята на заседании
педагогического совета,
от «30» июля 2024г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ д/с № 4
«Солнечный лучик»
Захарчук И.Е. Захарчук
«30» августа 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«Разговор о правильном питании»

Возраст обучающихся: 6 – 7 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
ФГБНУ «Институт возрастной
физиологии Российской
академии образования»
г. Москва

г. Черняховск, 2024.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

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.

Учитывая важность и значимость формирования основ правильного питания, в российских образовательных организациях активно внедряется обучение культуре питания. Сегодня это направление одно из самых востребованных и популярных в здоровьесберегающей работе с детьми.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

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 энергозатратам человека в течение 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.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

- здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний;

- диета – совокупность правил употребления пищи человеком. Диета может характеризоваться такими факторами, как химический состав,

физические свойства, кулинарная обработка еды, а также время и интервалы приёма пищи;

- пищевая ценность – продукта понятие, отражающее всю полноту полезных свойств пищевого продукта, включая степень обеспечения физиологических потребностей человека в основных пищевых веществах и энергии, характеризуется химическим составом пищевого продукта с учётом его потребления в общепринятом количестве;

- состав продукта – сведения об основных компонентах, пищевых добавках, БАДах, ГМО и ароматизаторах, содержащихся в продукте;

- кулинария – это совокупность способов приготовления из продуктов растительного и животного происхождения самой различной пищи, необходимой для жизни, здоровья и удовольствия человека;

- общественное питание – отрасль народного хозяйства, совокупность предприятий, занимающихся производством, реализацией и организацией потребления кулинарной продукции;

- калории – это единица измерения, которая показывает, сколько энергии содержится в пище;

- энергозатраты – количество энергии, требуемой на обеспечение базового обмена, физическую активность, переваривание пищи и другие процессы;

- витамины – это органические вещества, которые необходимы для нормального функционирования организма, для поддержания иммунной системы, а также для стимулирования роста и развития организма;

- минералы – вещества, которые выполняют множество важных функций: являются строительным материалом для костей и зубов, участвуют в образовании гормонов, регулируют нервную систему, поддерживают нормальную функцию сердца и мышц.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» имеет естественнонаучную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – общекультурный (ознакомительный).

Актуальность образовательной программы

Питание – один из важнейших факторов, определяющих здоровье человека. Нарушение правил 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 энергозатрат, 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.

Современный человек стал нуждаться в освоении дополнительных, новых знаний, позволяющих ему регулировать свое поведение, связанное с питанием.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность заключается в том, что содержание учебного материала снабжает обучающегося большим объемом доступной информации, обогащает его словарный запас терминами и понятиями, побуждает к рассуждениям, развивает у него наглядно-образное мышление, способность устанавливать причинно-следственные связи.

Программа «Разговор о правильном питании» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом знаний о правильном питании, познакомиться с кулинарными традициями и обычаями народов, осознать связь питания с повседневной жизнью.

Выбранные технологии и методы подачи материала, которые сочетают в себе лекции, беседы, видеоуроки, самостоятельные работы, направлены на расширение, развитие и закрепление знаний обучающихся, связанных с правильным питанием и здоровым образом жизни.

Практическая значимость образовательной программы

После прохождения обучения по программе обучающиеся научатся заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для ежедневного рациона, готовить несложные блюда, используя рецепты, соблюдать правила гигиены и технику безопасности при приготовлении пищи, активно заниматься спортом и физической активностью.

Принципы отбора содержания образовательной программы

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.

Отличительные особенности программы

В основе программы 1 модуль, изучение которого 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 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.

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

Цель образовательной программы

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: формирование у обучающихся основ культуры питания и физической активности как составляющих здорового образа жизни.

Задачи образовательной программы

Личностные задачи:

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

– развивать готовность бережно и ответственно относиться к природным ресурсам;

– побудить интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, сформировать 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.

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

– развить 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;

– развить умение использовать полученные знания и умения при выполнении практических, творческих работ и повседневной жизни;

– дать элементарные представления о пользе для здоровья нормированной физической нагрузки и закаливания организма.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 6-7 лет.

Набор детей в объединение – свободный.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 20-25 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Общее количество часов в год – 34 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 30 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 34 часа, включая индивидуальные консультации, посещение экскурсий.

Основные методы обучения

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.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

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

– развита готовность бережно и ответственно относиться к природным ресурсам в домашних условиях и находясь на природе, придерживаться правил ответственного потребления;

– развился интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, сформировано чувство уважения к культуре своего народа, расширены знания о кулинарных традициях.

Метапредметные результаты:

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

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

– сформированы навыки эффективного общения в устной и письменной форме с использованием соответствующих инструментов в соответствии с общепринятыми нормами культуры общения и вежливости, научились вести дискуссии и обсуждения, высказывать свою точку зрения, приводить аргументы.

Предметные результаты:

- сформировано представление об основной группе продуктов ежедневного рациона, научились правильно выбирать продукты и определять размер порции, составлять ежедневный рацион, используя знания об основных питательных веществах, пищевой ценности продуктов и необходимых энергозатратах организма;
- сформированы представления о пищевой ценности продуктов из зерна, молока и молочных продуктов, мяса и рыбы, а также овощей и фруктов;
- получили знания о кулинарных традициях своего народа и народов других стран, о том, как климат и местонахождение страны влияют на рацион питания народов;
- развили умение использовать полученные знания и умения при выполнении практических, творческих работ и повседневной жизни;
- получили элементарные представления о пользе нормированной физической нагрузки и закаливании для здоровья, научились планировать свой режим дня.

Механизм оценивания образовательных результатов

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.

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

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Для выявления уровня усвоения содержания программы проводится итоговый контроль в виде промежуточной (по окончанию прохождения каждого модуля) и итоговой аттестации. Формой подведения итогов могут

быть выставка фотографий и творческих работ, защита проектов, конкурсная активность, итоговый отчет.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-технические условия

Кабинет и оборудование

Технически оснащенный кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин, компьютер с подключением к сети Интернет, мультимедийный проектор с экраном, принтер и сканер.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Учебно-методический комплекс:

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть I Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно-методическое пособие для учителей начальной школы Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.
- лифлет для родителей;

– календарно-тематическое планирование (1 год обучения – 34 часа).

Наглядные материалы:

- плакат «Как правильно есть»;
- плакат «Что полезно есть»;
- примеры творческих работ (рисунки, аппликации, фотосюжеты, мини-проекты и др.).

Интернет-ресурсы:

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

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

Видеоматериалы:

– видеоролики на сайте программы – <https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know>

Дидактические материалы:

- тесты;
- вопросы викторины.

Оценочные материалы по темам модуля: приложение № 1 к программе.

Модуль. Разговор о здоровье и правильном питании

Основные характеристики модуля

Цель данного модуля – формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента — культуры питания.

Задачи года обучения

Личностные:

- сформировать представления об ассортименте наиболее типичных продуктов питания, научить выбирать наиболее полезные;
- научить обучающихся планировать свой день, учитывать важность физической активности и соблюдение гигиенических правил и норм;
- пробуждать у обучающихся интерес к бережному отношению к природным ресурсам;

Метапредметные:

– развивать навыки организации практической деятельности под руководством учителя: определение цели, планирование этапов, выполнение заданий, анализ и оценка результатов;

– развивать навыки работы с источниками информации, связанными с режимом дня, питанием, физической активностью: выбор источников информации; поиск, отбор и анализ информации;

– развивать навыки эффективной коммуникации при общении со сверстниками и взрослыми, учиться слушать и вести дискуссии и обсуждения.

Предметные:

- сформировать представления о режиме дня, режиме питания, гигиенических требованиях и нормах, их значении для сохранения и укрепления здоровья;
- сформировать представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона, а также продуктах, которые следует употреблять нечасто и понемногу, познакомить с основными приемами пищи;
- дать представления о роли физической активности, закаливании как составляющих здорового образа жизни;
- познакомить с проблемами экологии и научить правилам раздельного сбора мусора;
- развивать навыки применения полученных знаний и умений в повседневной жизни.

Планируемые результаты при изучении модуля

Личностные результаты:

- желание заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для ежедневного рациона;
- умение составлять свой режим дня, стараться придерживаться его, делать утреннюю гимнастику, следить за физической активностью, соблюдать правила гигиены;
- принимать участие в раздельном сборе мусора дома и в школе, помогать взрослым убирать за собой после отдыха на природе.

Метапредметные результаты

- иметь навыки выполнения практических заданий, уметь анализировать и оценивать результат;
- иметь коммуникативные навыки, обеспечивающие эффективное взаимодействие при работе в группе сверстников: уметь распределять обязанности, обсуждать вопросы, вести диалог.
- иметь навыки работы с источниками информации: дополнительной литературой, интернет-источниками, статьями в журналах, выбирать нужную информацию, анализировать ее, преобразовывать в нужный формат;

Предметные результаты:

- знать и уметь объяснить значение режима дня, режима питания и соблюдения гигиенических требований и норм для сохранения и укрепления здоровья, грамотно планировать свой день и придерживаться правил гигиены;
- знать и уметь распределять продукты по трем группам: продукты зеленого, желтого и красного стола, правильно выбирать продукты и блюда ежедневного рациона, знать, какие блюда и продукты нужно употреблять в основные приемы пищи;
- понимать важность физической активности, закаливания, ежедневной утренней зарядки;
- понимать значение бережного отношения к природе, уметь сортировать мусор и помогать взрослым.

Учебный план модуля

№ п/п	Наименование модуля/раздела, тем	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
Базовый уровень					
1	Модуль 1. Разговор о здоровье и правильном питании	34	18	16	
2	Раздел 1. Если хочешь быть здоров	2	1	1	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование).
3	Раздел 2. Самые полезные продукты	3	1	2	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.
4	Раздел 3. Удивительные превращения пирожка	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
5	Раздел 4. Кто жить умеет по часам	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, тематический контроль.
6	Тема 5. Вместе весело гулять	1	0,5	0,5	Беседа, игровые моменты, подвижные игры
6	Тема 6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	3	1	2	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
7	Тема 7. Плох обед, если хлеба нет	3	1	2	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, экскурсия, тематический контроль.
8	Тема 8. Время есть булочки	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания

					разного уровня сложности, тематический контроль.
11	Тема 9. Пора ужинать	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, экскурсия, тематический контроль.
12	Тема 10. На вкус и цвет товарищей нет	3	1	2	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, работа с пословицами, тематический контроль.
13	Тема 11. Как утолить жажду	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, кулинарный мастер-класс, творческий проект, тематический контроль.
14	Тема 12. Что помогает быть сильным и ловким	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, экскурсия, тематический контроль.
15	Тема 13. Как помочь природе	1	0,5	0,5	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
16	Тема 14. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	1	2	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.
17	Тема 15. Праздник здоровья	3	1	2	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, веселые

					старты, игра, итоговый контроль.
--	--	--	--	--	-------------------------------------

Содержание учебного плана модуля (34 часа, 1 час в неделю)

Раздел 1. Если хочешь быть здоров

Тема 1. Давайте познакомимся. Программа «Разговор о правильном питании»

Содержание материала:

Содержание программы и ее разделы, знакомство с героями, с рабочей тетрадью. Оценка круга представлений обучающихся о здоровом. Входной контроль.

Практическая работа:

Беседа, знакомство с героями и темами программы. Работа с пословицами, выполнение задания № 1 на стр. 4. Входное тестирование. Оценка уровня знаний.

Тема 2. Если хочешь быть здоров

Содержание материала:

Виды спорта, подвижные игры, зимние забавы. Режим дня и питания. Что такое полезные продукты. Знакомство с картиной Т. Яблонской «Утро». Забота о здоровье – ответственность каждого человека. Как связано наше здоровье с заботой об окружающей среде. Что может сделать каждый обучающийся, чтобы заботиться о природе.

Практическая работа:

Работа с текстом, обсуждение, беседа о видах спорта, подвижных играх, режиме питания, знакомство с картиной Т. Яблонской «Утро», ответы на вопросы, выполнение интерактивных заданий по теме. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 4–5 в рабочей тетради.

Раздел 2. Самые полезные продукты

Тема 1. Самые полезные продукты. Мы идем в магазин

Содержание материала:

Виды магазинов: магазин у дома, минимаркет, супермаркет, булочная; отделы магазина: молочные продукты, хлеб, крупы, кондитерский, колбасные изделия (колбасы), мясо, рыба, овощи и фрукты; разнообразие продуктов, их расположение в отделах; правила выбора полезных продуктов; культура поведения покупателя и продавца. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

Практическая работа:

Работа с иллюстрацией в рабочей тетради на стр. 6-7, обсуждение, ответы на вопросы. Распределение детей на продавцов и покупателей. Продавцы выставляют товар (карточки с изображением продуктов) с указанием цены, покупатели выбирают продукты на нужную сумму, затем объясняют свой выбор. Обсуждение, подведение итогов.

Тема 2. Самые полезные продукты. Продукты зеленого, желтого, красного стола

Содержание материала:

Правильное питание, соблюдение основных правил питания. Знакомство с понятиями «продукты зеленого, желтого и красного стола» Продукты ежедневного рациона, необходимость употребления различных групп продуктов, отделы магазина, где их можно купить. Экологические правила, которые нужно соблюдать, отправляясь в магазин. Игра-соревнование «Разноцветные столы».

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями на стр. 8–9, ответы на вопросы, обсуждение. Учащиеся делятся на три команды с помощью жеребьевки, получают карточки или картинки продуктов, которые раскладывают по трем столам, покрытыми зеленой, желтой, красной скатертями, объясняют свой выбор. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 9–10 в рабочей тетради.

Тема 3. Занятие-викторина «Самые полезные продукты»

Содержание материала:

Вопросы викторины об отделах магазина, правилах правильного питания, разнообразных продуктах питания, культуре поведения покупателя и продавца. Динамическая игра «Поезд».

Практическая работа:

Распределение учащихся по группам и выполнение заданий викторины «Самые полезные продукты», выполнение задания № 3 на стр. 10 в рабочей тетради. Проведение игры, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 3. Удивительные превращения пирожка

Тема 1. Удивительные превращения пирожка

Содержание материала:

Как путешествует пища в организме. Режим питания как забота о здоровье; требования к режиму питания: регулярность, разнообразие; основные правила гигиены питания. Питание и забота о природе. Конкурс плакатов.

Практическая работа:

Работа с текстом, чтение по ролям, обсуждение. Подготовка материалов и проведение конкурса плакатов, подведение итогов. Домашнее задание: № 1 на стр. 14.

Тема 2. Практическое занятие “Какие правила я выполняю”

Содержание материала:

Роль регулярного питания для здоровья, основные требования к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. Заполненные таблицы «Какие правила я выполняю». Стихотворение К.И. Чуковского «Барабек».

Практическая работа:

Анализ таблиц, заполненных обучающимися в течение недели, подведение итогов. Чтение и обсуждение стихотворения К.И. Чуковского “Барабек”. Выполнение практических заданий № 2, 3, 4, 5 на стр. 14–15 в рабочей тетради.

Раздел 4. Кто жить умеет по часам

Тема 1. Кто жить умеет по часам

Содержание материала:

Произведение Е. Шварца «Сказка о потерянном времени». Значение режима дня и важность его соблюдения. Правильное распределение режимных моментов в течение дня: сколько раз и в какое время принимать пищу, сколько времени нужно на прогулку, в какое время лучше делать уроки, как организовать свободное время, во сколько вставать утром и ложиться спать вечером.

Практическая работа:

Чтение и обсуждение произведения Е. Шварца «Сказка о потерянном времени». Работа с текстом и иллюстрациями, ответы на вопросы, беседа. Выполнение задания 1 на стр. 19 в рабочей тетради.

Тема 2. Практическое занятие «Кто жить умеет по часам»

Содержание материала:

Роль режима дня для сохранения здоровья. Работа в группах «Составляем режим дня школьника», карточки с режимными моментами. Настольная игра «Режим дня и забота о природе»

Практическая работа:

Распределение учащихся по группам, каждая группа составляет режим дня школьника, используя карточки. Выполнение задания № 2 на стр. 19. Анализ, обсуждение. Проведение настольной игры (в группах), ответы на вопросы, беседа. Самостоятельная работа в рабочей тетради - № 4 на стр. 22.

Раздел 5. Вместе весело гулять

Тема 1. Вместе весело гулять

Содержание материала:

Урок желательно провести на школьной площадке или в спортивном зале. Прогулка и подвижные игры как компонент здорового образа жизни. Безопасное место для игр и прогулки, как правильно выбрать. Спортивные игры с мячом. Подвижные игры летом и зимой, инвентарь для них. Подвижные игры в старину. Проведение подвижных игр.

Практическая работа:

Беседа, ответы на вопросы, обсуждение. Распределение учащихся по командам, проведение подвижных игр: «Хвост и голова», «Вышибалы», «Третий лишний», «Кошки-мышки» (по желанию).

Раздел 6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной

Тема 1. Из чего варят кашу

Содержание материала:

Преобразование маленького зернышка (карточки с рисунками); сельскохозяйственные культуры для производства круп; виды круп, разновидности каш; значение каши для здорового завтрака. Игра «Вспомни сказку».

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, обсуждение. Составление логической цепочки с помощью карточек от посадки зернышка до производства круп. Знакомство с сельскохозяйственными культурами

(картинки или гербарий – пшеница, гречиха, овес, кукуруза, просо).
Выполнение задания № 2 на стр. 25 в рабочей тетради.

Тема 2. Как сделать кашу вкусной

Содержание материала:

Разные виды каш, добавки к кашам. Игра “Золушка”. Продукты, которыми можно украсить кашу, их вкусовые качества. Экскурсия в школьную столовую.

Практическая работа:

Распределение учащихся по командам, проведение игры “Золушка” (отделяют крупы, дают названия им и кашам, которые из них варят). Проведение экскурсии в школьную столовую. Выполнение задания № 1 на стр. 24 в рабочей тетради.

Домашнее задание: приготовьте вместе со взрослыми завтрак, сфотографируйте его или нарисуйте.

Тема 3. Завтрак – дело серьезное

Содержание материала:

Завтрак как обязательный компонент ежедневного рациона питания, различные варианты завтрака; выставка фотографий и рисунков. Вопросы для проведения викторины на знание зерновых растений, видов круп и каш.

Практическая работа:

Беседа, ответы на вопросы. Проведение викторины, выполнение заданий. Организация выставки фотографий и рисунков «Мой полезный завтрак», обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 7. Плох обед, если хлеба нет

Тема 1. Плох обед, если хлеба нет

Содержание материала:

Обед как обязательный дневной прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Игра “Угадай-ка”. Режим питания. Размер порции.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Проведение игры, обсуждение. Определение размера порции салата, ориентируясь на размер ладошки. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Что сегодня на обед

Содержание материала:

Меню обеда. Значение первых блюд. Разновидности супов. Что такое сухомытka. Вторые блюда и десерты. Сервировка стола, правила этикета. Игра “Советы хозяйюшки” (карточки с иллюстрациями или детская посуда).

Практическая работа:

Беседа, выполнение заданий, ответы на вопросы. Отработка навыков сервировки стола, проведение игры, обсуждение, подведение итогов, рефлексия. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 28-29 в рабочей тетради.

Тема 3. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку»

Содержание материала:

Продукты из зерновых – основа здорового питания. Польза хлеба в

ежедневном рационе. Как хлеб попадает на стол. Материалы для мастер-класса: вырезки из журналов и газет, цветная бумага, карандаш, ножницы, клей.

Практическая работа:

Просмотр видеофрагмента о производстве хлеба, беседа о бережном отношении к хлебу. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку», подготовка материалов и выполнение аппликации о бережном отношении к хлебу.

Раздел 8. Время есть булочки

Тема 1. Время есть булочки

Содержание материала:

Полдник как возможный прием пищи между обедом и ужином. Блюда для полдника. Размер порции. Молоко и молочные продукты, виды молочных продуктов. Молочные продукты в пищевом рационе, в том числе в составе полдника.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 31 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Практическое занятие “Время есть булочки”

Содержание материала:

Меню полдника, размер порции. Полезный перекус. Экскурсия в школьную столовую (виртуальная экскурсия в кулинарию). Подготовка материалов для лепки булочек разного вида из соленого теста

Практическая работа:

Составление меню полдника по группам, беседа. Проведение экскурсии в школьную столовую, демонстрация приготовления изделий из теста (или виртуальная экскурсия). Лепка булочек разной формы из соленого теста: техника безопасности, инструкции, выставка работ. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 9. Пора ужинать

Тема 1. Пора ужинать

Содержание материала:

Ужин как обязательный вечерний прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Режим питания. Размер порции. Пословицы и поговорки о питании, об ужине. Игра «Что можно есть на ужин».

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 33 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Практическое занятие «Пора ужинать»

Содержание материала:

Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видео, составление рецепта приготовления блюда. Сервировка стола для ужина. Вопросы для викторины.

Практическая работа:

Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видеоролика, обсуждение. Отработка навыков сервировки стола. Проведение викторины, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 10. На вкус и цвет товарищей нет

Тема 1. На вкус и цвет товарищей нет

Содержание материала:

Вкусовые ощущения от разных продуктов и блюд. Язык – орган вкуса. Вкус продуктов: соленый, сладкий, кислый и горький. Почему нужно есть продукты с разными вкусами. Как состояние человека влияет на вкусовые ощущения. Пословицы о разных вкусах продуктов.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 35-36 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: № 1, 5 на стр. 35-36 в рабочей тетради.

Тема 2. Кулинарный мастер-класс «Вкусный перекус на любой вкус»

Содержание материала:

Вкусовые ощущения и зрительное восприятие блюд, их влияние на выбор и пищевые предпочтения. 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 мини-бутербродов, канапе с разными вкусами, украшение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимом блюде своей семьи.

Тема 3. Любимые блюда нашей семьи

Содержание материала:

Творческий проект с привлечением родителей (дети заранее готовят рассказы, фотографии, мини-презентации). Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки.

Практическая работа:

Беседа, рассказ обучающихся о любимом блюде своей семьи, обсуждение. Знакомство с традиционными блюдами региона. Ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 11

Тема 1. Как утолить жажду

Содержание материала:

Вода – источник жизни. Значение жидкости для организма человека. Использование воды для утоления жажды, для приготовления пищи, для личной гигиены. Питьевой режим. Виды напитков. Традиции русского чаепития.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Знакомство с картинами русских художников. Выполнение заданий № 1, 4 на стр. 39–40 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: группы из 2–3-х обучающихся получают задание подготовить один из экспонатов для музея воды (поделка, рисунки, фотографии, небольшие рассказы).

Тема 2. Экскурсия в музей воды

Содержание материала:

Чистота воды. Как подготовить воду для питья. Бережное отношение к воде и природе. Одноразовые и многоразовые бутылки (стаканы) для воды, какой сделать выбор. Музей воды. Викторина по всей теме.

Практическая работа:

Беседа, обсуждение, ответы на вопросы. Подготовка экспозиции музея, проведение экскурсии обучающимися, представление своих экспонатов. Проведение викторины. Выполнение заданий № 2, 3, 5 на стр. 39-40 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 12. Что помогает быть сильным и ловким

Тема 1. Что помогает быть сильным и ловким

Содержание материала:

Роль физической активности. Виды спортивных занятий, их роль для здоровья. Рацион питания и занятия спортом, высококалорийные продукты питания. Режим питания спортсменов, питьевой режим спортсменов.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 42 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Игра «Что помогает быть сильным и ловким»

Содержание материала:

Питание и занятие спортом, меню спортсмена. Игра по этапам: маршрутные листы, логические задания, кроссворды, ребусы, спортивные конкурсы, материалы для конкурса рисунков.

Практическая работа:

Распределение обучающихся по группам. Выполнение заданий на этапах, подготовка рисунков, организация выставки. Обсуждение, ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 13. Как помочь природе

Тема 1. Как помочь природе

Содержание материала:

Здоровье человека и здоровье окружающей среды. Почему нужно бережно относиться к природе. Как школьник может позаботиться о природе. Раздельный сбор мусора, контейнеры разных цветов. Принципы сортировки мусора. Игра «Мусор, без сомнения, требует деления».

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1 на стр. 44 в рабочей тетради. Практическая

отработка навыков сортировки мусора, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 14. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты

Тема 1. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты

Содержание материала:

Разнообразие овощей, ягод, фруктов. Овощи, ягоды как источник витаминов и минеральных веществ. Польза овощей, ягод и фруктов. Блюда из овощей. Особенности региональной кухни. Ягоды и фрукты – основа приготовления десертных блюд. Бережное отношение к природе при сборе лесных ягод. **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 46–47 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Кулинарный мастер-класс «Всякому овощу свое время»

Содержание материала:

Овощи и фрукты, произрастающие в регионе. Сезонные овощи и фрукты. Салаты из овощей и фруктов в ежедневном меню. 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 любимых салатах своей семьи.

Раздел 15. Праздник здоровья

Тема 1. Праздник здоровья

Содержание материала:

Здоровый образ жизни и рациональное питание, роль физической активности и соблюдение правил гигиены для здоровья человека. Забота об окружающей среде – дело каждого.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 50–51 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: № 1 на стр. 50 (заполнить таблицу на стр. 52).

Тема 2. Веселые старты

Содержание материала:

Значение ежедневной утренней зарядки, занятиями спортом для детей и подростков. Роль прогулки и подвижных игр для повышения физической активности. Спортивный инвентарь и задания для эстафеты, грамоты для награждения.

Практическая работа:

Распределение обучающихся по командам, выбор капитанов.

Представление команд и жюри. Проведение эстафеты, подведение итогов, награждение грамотами.

Тема 3. Игра «Праздник здоровья»

Содержание материала:

Игра проводится по этапам. Задания для каждого этапа: «Кто жить умеет по часам», «Без хозяина земля круглая сирота», «Гигиена не мука, гигиена не скука, а важная наука», «Аппетит приходит во время еды», «Двигайся больше – проживёшь дольше». Стихотворения о питании, здоровье, спорте. Оформление выставки с работами, выполненными в рамках разных проектов в течение учебного года.

Практическая работа:

Проведение игры. В начале обучающиеся распределяются по группам. Каждая группа получает свой «маршрутный лист», в котором указаны названия этапов. При прохождении каждого из этапов группа отвечает на вопросы, выполняет задания. Результаты фиксируются в «маршрутном листе». Подведение итогов, обсуждение, рефлексия.

Календарный учебный график на год обучения

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа естественнонаучной направленности «Разговор о правильном питании»
1	Начало учебного года	09 сентября
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю
5	Количество часов в каждом году обучения	34 часа
6	Окончание учебного года	31 мая
7	Период реализации программы	09.09.2024-31.05.2025

Рабочая программа воспитания

Направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое;
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровьесберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний

и практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: экскурсии, игровые программы, участие в акциях.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемые результаты: развитие морально-нравственных и волевых качеств, обучающихся: ответственности, чувства долга, самостоятельности, дисциплинированности, инициативности, самоотверженности, организованности; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциала личности.

Календарный план воспитательной работы (на год обучения)

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Правила поведения на занятиях, беседа о бережном отношении к оборудованию	Нравственное воспитание, безопасность, трудовое воспитание	Беседа в рамках занятий	Сентябрь
2	«Недопущение проявления экстремизма и терроризма»	гражданско-патриотическое воспитание, безопасность	Беседа в рамках занятия	Сентябрь
3	«День учителя»	гражданско-патриотическое воспитание, духовно-нравственное, культурологическое	Беседы в рамках занятия, участие в мероприятиях, акциях и т.д.	Октябрь
4	«День народного единства»	гражданско-патриотическое воспитание	Участие в соревнованиях, акциях, беседы, викторины в рамках занятия	Ноябрь
5	«Блокадный хлеб»	гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание	Беседа в рамках занятия, участие в акции	Январь
6	«День защитника Отечества»	гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание,	Мероприятия, приуроченные к празднованию: беседы, конкурсы, флешмобы,	Февраль

		физическое, воспитание интеллектуально-познавательных интересов	квесты, мини-викторины и т.д.	
7	Международный женский день «8 Марта»	гражданско-патриотическое, духовно-нравственное и культурологическое воспитание, воспитание интеллектуально-познавательных интересов	Мероприятия, приуроченные к празднованию: конкурсы, флешмобы, квесты, мини-викторины и т.д.	Март
8	«День Земли»	экологическое воспитание, воспитание интеллектуально-познавательных интересов	Субботники, экологические акции, беседы в рамках занятий	Март
9	«День здоровья»	физическое, духовно-нравственное и культурологическое воспитание	Мероприятия, приуроченные ко Дню здоровья: физкультурные минутки, спортивные соревнования, флешмоб и т.д.	Апрель
10	Неделя Космоса «Космос – такой близкий и далекий»	гражданско-патриотическое, духовно-нравственное и культурологическое воспитание, воспитание интеллектуально-познавательных интересов	Мероприятия, приуроченные к неделе Космоса: беседа, круглый стол, участие в конкурсе и т.д.	Апрель
11	Мероприятия, приуроченные к празднованию Дня Победы	гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание	Участие в акциях - «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Красная гвоздика», «Окна Победы»; (просмотр кинофильмов, кинохроник, беседы в рамках занятий,	Май

			городских мероприятий)	
12	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду, интеллектуальное воспитание, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь-май

Список литературы:

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства образования от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития

дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

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 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.

Для обучающихся и родителей

1. Богатырев А.Н., Пряничникова Н.С., Макеева И.А. Натуральные продукты питания - здоровье нации //Пищевая промышленность. - 2017. - №8. – С. 26-29.
2. Бойко О.Н. Актуальные вопросы организации питания и формирования установок на здоровый образ жизни: Метод.реком. / Камчатский институт повышения квалификации педагогических кадров. – г. Петропавловск-Камчатский. – 2015. – 67 с.
3. Боровик Т.Э., Семенова Н. Н., Степанова Т. Н. Сбалансированное питание детей - основа здорового образа жизни // Педиатрическая фармакология. - 2010. - №3. – С. 82-87.
4. Коденцова В.М., Рисник Д.В. Витаминно-минеральные комплексы для детей в период активной социальной адаптации // Медицинский совет. – 2018. - № 2. – С. 52-57.
5. Коновалов К.Л., Шулбаева М.Т., Мусина О.Н. Пищевые вещества животного и растительного происхождения для здорового питания // Пищевая промышленность. - 2008. - №8. - С. 10-12.
6. Тармаева И.Ю, Цыренжапова Н.А., Боева А.В. Содержание макро- и микроэлементов в рационе питания детей / Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. - 2013.- №3. – С. 140-143.
7. Димитри Делма: Вкусная история. Путешествие фруктов и

пряностей из далеких стран.

Интернет-ресурсы:

- сайт программы «Разговор о правильном питании» – <https://www.prav-pit.ru/>
- уроки на платформе МЭШ в цифровой школе на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Цифровая школа – <https://www.prav-pit.ru/digital-school>
- презентации и методические рекомендации на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и презентации занятий – <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation>
- видеоролики – <https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know>

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 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.

