

ПРИЛОЖЕНИЕ №13  
К основной образовательной программе  
Начального общего образования,  
Утвержденной приказом директора  
МБОУ «Средняя школа №3»  
От 10.01.2012 №1-п (в новой редакции)  
С изменениями и дополнениями  
От 30.03.2013, приказ № 115-п;  
От 25.03.2015, приказ №114-п;  
От 25.06.2015, приказ № 248-п;  
От 24.03.2016, приказ № 63-п

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»  
социальной направленности  
для учащихся 1-4 классов

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена на основе социальной направленности с учётом новых требований в обществе к здоровью как главной человеческой ценности, рассчитана на детей 7 – 10 лет, срок реализации – четыре года.

## **Результаты освоения курса:**

### Учащиеся имеют представление

- о составе продуктов питания;
- о питательных веществах;
- о витаминах и минеральных веществах;
- о правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- об ассортименте молочных продуктов их свойствах;
- об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений;
- об ассортименте рыбных блюд и их полезности;
- о пользе морепродуктов;
- о предметах сервировки стола;
- о предметах кухонного оборудования, их назначении;
- о значении жидкости для организма человека;

### Учащиеся знают

- основы рационального питания;
- принципы устройства кухни;
- правила сервировки стола;
- правила техники безопасности на кухне;
- правила поведения в лесу, помогающие избежать ситуаций опасных для здоровья;
- разнообразие фруктов, ягод, их значение для организма;
- разнообразие овощей и их полезные свойства;
- полезность продуктов, получаемых из зерна;
- дикорастущие растения как источник полезных веществ, возможность включения их в рацион питания;
- местную фауну, животных, которых человек использует в пищу.

### Учащиеся умеют распознавать

- в ассортименте типичных продуктов питания наиболее полезные;
- наиболее полезные продукты по вкусовым качествам.

### Учащиеся применяют знания

- обработки и приёма пищи;
- осторожного поведения на кухне, соблюдение техники безопасности;
- о правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи, как проявление уровня культуры человека;
- правильного поведения в походе;

### Учащиеся наблюдают

-вкусовые свойства различных продуктов;

Осуществляют группировку объектов продуктов питания по выделенным признакам;

Оценивают свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

Систематизируют известные учащимся знания о правильном питании.

Доказывают высказываемые утверждения.

Сравнивают

-продукты питания по содержанию питательных веществ;

- продукты питания по содержанию витаминов;

- вкусовые качества наиболее употребительных продуктов;

Определяют

- какие блюда следует включать в рацион завтрака, обеда, полдника и ужина;

- ценности разнообразных продуктов;

- ценности разнообразных напитков;

Способы проверки ожидаемых результатов:

- беседы на каждом занятии;

- проверки в конце больших тем или ряда тем;

- демонстрация умений;

- демонстрация выполненных поделок;

- рисование плакатов;

- выполнение панно;

- сочинение сказок, рассказов, стихов;

- викторины.

Формы подведения итогов реализации программы: праздники, конкурсы, защита проектов.

### **Личностными результатами изучения курса является формирование умений:**

• определение и высказывание под руководством педагога самых простых этических нормы;

• в предложенных педагогом ситуациях делают самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

• определение и формулирование цели деятельности с помощью учителя;

• проговаривание последовательности действий;

• высказывание своих предположений на основе работы с иллюстрацией;

• работа по предложенному учителем плану;

• умение отличать верно выполненное задание от неверного;

• умение совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

### Познавательные УУД:

- ориентирование в своей системе знаний: отличают новое от уже известного с помощью учителя;
- делают предварительный отбор источников информации: ориентируются в учебном пособии, других источниках информации;
- добывают новые знания: находят ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывают полученную информацию: делают выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивают и группируют полученную информацию;
- преобразовывают информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составляют словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

### Коммуникативные УУД:

- доносят свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформляют свою мысль в устной речи;
- слушают и понимают речь других;
- читают и пересказывают текст;
- совместно договариваются о правилах общения и следуют им;
- учатся выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- описывают признаки предметов и узнают по их признакам;
- выделяют существенные признаки предметов;
- сравнивают между собой предметы, явления;
- обобщают, делают несложные выводы;
- определяют последовательность действий.

Содержание программы  
Первый год обучения  
Разделы программы

**Если хочешь быть здоров**

Вводный урок. Здравствуй, дорогой друг! Расти здоровым. Влияние пищи на наше здоровье. Питание – необходимое условие жизни человека. Экскурсия в столовую. Питание в семье. Здоровый образ жизни. Вредные и полезные привычки в питании. Игра «Светофор здоровья».

**Самые полезные продукты**

Рацион питания и образ жизни. Здоровая пища для всей семьи. Где можно купить полезные продукты. Всегда ли нужно верить рекламе? Игра «Разноцветные столы». Игра «Мое любимое блюдо», игра «Съедобное – несъедобное». Всё ли полезно, что в рот полезло. Непользные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин». Работа с дневником. Любимые продукты. Тестирование «Самые полезные продукты». Практическая работа. Динамическая игра «Поезд».

**Удивительные превращения пирожка**

Как правильно есть. Гигиенические требования к приёму пищи. Забота о чистоте ротовой полости. Жевательная резинка – польза или вред? Удивительные превращения пирожка. Что и сколько мы едим. Игра – обсуждение «Законы питания» (К. И. Чуковский «Барабек»). Опасность переедания. Игра «Как угостить друзей». Плакат «Правила питания». Лепка из соленого теста.

**Кто жить умеет по часам**

Режим приема пищи. Режим питания школьника. Соревнование «Время завтрака, обеда, полдника, ужина». Игра «Расположи блюда». Правила при приготовлении домашних заданий. Сон – лучшее лекарство. Продолжительность и качество сна. Распорядок дня литературного героя. Чтение и обсуждение произведения И. Шварца «Сказка о потерянном времени».

**Вместе весело гулять!**

Необходимость и важность прогулок на свежем воздухе. Во что играли раньше. Игры родителей и бабушек. Русская игра «Городки». Подвижные игры. Игры «Классики», «Хвост и голова».

**Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной**

Завтракают утром, а вечером ужинают. Навыки культурного поведения за столом. Зерновые культуры. Ассортимент продуктов из зерна. Полезность продуктов из зерна. Игра «Знатоки». Из чего варят каши. Каша – исконно русское блюдо. Я выбираю кашу. Как сделать кашу вкусной. Игра «Поварята». Каша – манная, овсяная, рисовая. Игра «Отгадай загадку». Викторина «Вспомни сказку». Тест «Правильное питание».

## Второй год обучения

### **Плох обед, если хлеба нет**

Приёмы пищи: завтрак, обед, полдник, ужин. Разнообразное питание. Хлеб – всему голова. Игра «Венок из пословиц». Экскурсия на хлебозавод. Меню для обеда. Игра «Угадай-ка». Рассмотрение хлеба разных сортов, гербарий с хлебными злаками, игра «Назови изделия из муки». Что и чем едят. Польза мяса. Мясные блюда. Игра «Лесенка с секретом». Десертные блюда. Чем можно заниматься после обеда. Сервировка стола к обеду. Правила этикета. Игра «Советы Хозяюшки». Любимые блюда литературных героев. Игра «Секреты обеда». Игры «Кто быстрее сядет на стул», «Найди и промолчи», «Что изменилось».

### **Время есть булочки**

Молоко и молочные продукты. Свойства и ассортимент. Молоко в приготовлении пищи. Викторина «Знатоки молока». Любимый молочный продукт. Меню полдника. Кондитерские изделия. Игра «Кладовая народной мудрости». Урок - исследование «Это удивительное молоко». Мультфильм «Молочный Нептун». Придумывание загадок о молоке и молочных продуктах. Практикум «Изготовление творога».

### **Пора ужинать**

Меню для ужина. Игра «Что можно есть на ужин». Чем можно заниматься после ужина. Работа с дневником. Недельное меню. Мультфильм «Как Маша поссорилась с подушкой».

### **Весёлые старты**

Физические упражнения. Занятия спортом. День здоровья. Весёлые старты.

### **На вкус и цвет товарищей нет**

Язык как орган вкуса. Пряности. Вкусовые качества продуктов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игра «Узнай на вкус». Практическая работа «Приготовь блюдо». Кулинарный праздник. Кухни разных народов.

### **Как утолить жажду**

Значение жидкости для организма. Вода. Игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Как утолить жажду. Полезные напитки. Ценность разнообразных напитков. Практическая работа по фильтрованию воды. Игра-демонстрация «Из чего готовят

соки». Игра «Праздник чая». Значение жидкости для организма: опыт с луком, опыт по очистке воды подручными средствами. Мультфильм «Берегите воду». Просмотр мультфильма «Путешествие капельки», рисование «Круговорот воды в природе».

### **Что помогает быть сильным и ловким**

Калорийность продуктов питания. Виды спорта. Я выбираю движение. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Игра «Меню спортсмена». Калорийность продуктов питания: практическая работа по определению жирности продуктов питания. Составление личного рациона. Диета - польза или вред.

### **Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты**

Значение витаминов в жизни человека. Мультфильм «Витамины». Где найти витамины? Где найти витамины весной: посадка лука на подоконнике, чай из шиповника, лук и чеснок – наши помощники. Запасы витаминов на зиму. Водорастворимые витамины: экскурсия в аптеку, беседа с фармакологом. Жирорастворимые витамины: конкурс на лучший рецепт витаминного салата. Значение минеральных веществ: презентация, учебный фильм. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты: презентация, сочинение сказок о витаминах. Сухофрукты. Практикум «Узнай по вкусу». Замороженные и консервированные овощи и фрукты: экскурсия в магазин. Игра «Витаминная радуга». Праздник «Каждому овощу своё время». Инсценирование «Спор овощей». Изготовление рекламных листовок о пользе витаминов. Обсуждение сказки «Вершки и корешки». «Игра – соревнование: «Вершки и корешки». Практическая работа «Проращивание репчатого лука». Работа с дневником. Правила здоровья. Тест «Как правильно питаться».

### **Праздник здоровья**

Спортивная эстафета. Танцевальный конкурс. Плакат «Забота о здоровье». Праздничный стол. Конкурс салатов и бутербродов.

## Третий год обучения

### **Давайте познакомимся!**

Вводный урок. Знакомство с героями. Влияние пищи на наше здоровье. Организация правильного питания ребёнка.

Игра «Аукцион». Викторина «Поле чудес». Практическая работа «Двигательная подготовленность». Самоанализ: рост и масса тела, мой рацион питания.

### **Из чего состоит наша пища**

Влияние пищи на наше здоровье. Из чего состоит наша пища. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли. Рацион питания у разных народов. Стенгазета «Состав пищи». Читаем этикетки: что такое срок годности, состав продукта, практическое задание «Угадай, что это». Калорийность продуктов: практическое задание «Расставь по порядку», безопасные сладости. Е – добавки: табличка запрещенных добавок, экскурсия в магазин.

**Здоровье в порядке – спасибо зарядке**

Как занятия физкультурой влияют на организм. Практическая работа «Работа сердца. Измерение пульса». Реакция организма на физическую нагрузку. Комплекс утренней зарядки. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности. Подвижные игры, спорт, физкультура, физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно. Физическая активность, форма и образ жизни — залог долголетия.

**Закаляйся, если хочешь быть здоров**

Закаливание организма. Солнечные ванны. Практическая работа. Плакат о пользе закаливания.

**Как правильно питаться, если занимаешься спортом.**

Правила питания при регулярных занятиях спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Меню для спортсменов. Блюда литературных героев – богатырей. Работа с дневником «Мой день». Тест «Как правильно питаться».

**Где и как готовят пищу**

Кухня. Предметы кухонного оборудования. Безопасность на кухне. Правила поведения на кухне. Правила пользования электрическими приборами. Приготовление пищи. Обработка продуктов питания. Хранение готовых и сырых продуктов. Как правильно накрыть стол. Последовательность подачи блюд. Конкурс кроссвордов и сказок. Гигиена за столом. Как правильно вести себя за столом. Правила приема пищи. Столовые приборы. Осторожное обращение со столовыми приборами.

**Блюда из зерна**

Виды муки. Мучные блюда. Ассортимент продуктов из зерна. Полезность продуктов, получаемых из зерна. Экскурсия на мукомольный завод. Профессии хлеборобов. Путь от зерна к батону. Приготовление теста. Традиционные народные блюда из зерна. Конкурс «Венок пословиц». Игра - конкурс «Хлебопёки». Тестирование «Правила питания».

**Четвёртый год обучения****Молоко и молочные продукты**

Молоко и молочные продукты. Свойства и ассортимент. Молоко в приготовлении пищи. Кисломолочные продукты и их польза. Заочная экскурсия на ферму. Викторина «Знатоки профессий животноводов». Конкурс кроссвордов и загадок. Экскурсия на молокозавод.

**Что можно есть в походе**



Какую пищу можно найти в лесу. Дикорастущие растения. Их включение в рацион питания. Ассортимент блюд. Правила сбора дикорастущих растений. Грибы и ягоды леса. Лекарственные растения. Съедобные лесные растения: гербарий, рисование съедобных растений, загадки о грибах и ягодах. Питьевой режим в походе. Травяной и ягодный чай. Правила поведения в лесу. Лесные опасности для здоровья. Конкурс «Собери рюкзак». Как разместить вещи в рюкзаке. Игра «Походная математика». Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках».

### **Вода и другие полезные напитки**

Как утолить жажду. Традиционные напитки своего народа. Конкурс кроссвордов. Праздник «Мы за чаем не скучаем».

### **Что и как можно приготовить из рыбы**

Пресноводные и морские рыбы. Значение рыбы в рационе питания. Ассортимент рыбных блюд. Уха. Эстафета поваров. Игра «Приготовь из рыбы». Викторина «Вспомни сказку». Выставка рисунков «В подводном царстве». Съедобная речная фауна: презентация, фильм «Речные обитатели».

### **Дары моря**

Беседа о морепродуктах. Знакомство с обитателями моря. Блюда из морепродуктов, их польза. Меню из морепродуктов. Дары моря. Экскурсия в магазин морепродуктов. Оформление плаката «Обитатели моря». Конкурс пословиц и поговорок. Викторина «В гостях у Нептуна». Съедобные морские растения. Съедобная морская фауна.

### **Кулинарное путешествие по России**

Кулинарные традиции как часть культуры народа. Традиции своего народа. Как питались на Руси. Питание и условия проживания. Кулинарное путешествие по России. Заочное путешествие. Традиции питания в России. Национальная кухня. Кулинарные традиции разных стран мира. Проект: кулинарные традиции моей семьи. Составление книги рецептов. Рецепт любимого блюда. Игра – проект «Кулинарный глобус». Выставка рисунков «Вкусный маршрут».

### **Спортивное путешествие по России**

Виды спорта в разных краях. Конкурс плакатов. Известные спортсмены. Спортивные соревнования в России.

### **Олимпиада здоровья**

Викторина «Мы в столовой». Проект «Любимый вид спорта». Здоровье: составление кластера. Весёлые старты. Работа с дневником физического развития. Электронная диагностическая игра «Формула правильного питания».

Календарно-тематическое планирование  
Первый год обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего
<b>I</b>	<b>Если хочешь быть здоров</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
1	Вводный урок. Здравствуй, дорогой друг! Растить здоровым. Влияние пищи на наше здоровье.	1		
2	Питание – необходимое условие жизни человека. Экскурсия в столовую.		1	
3	Питание в семье.	1		
4	Здоровый образ жизни. Вредные и полезные привычки в питании.		1	
5	Игра «Светофор здоровья»		1	
<b>II</b>	<b>Самые полезные продукты</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
6	Рацион питания и образ жизни. Здоровая пища для всей семьи.	1		
7	Где можно купить полезные продукты. Всегда ли нужно верить рекламе? Игра «Разноцветные столы»		1	
8	Всё ли полезно, что в рот полезло. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.	1		
9	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»		1	
10	Работа с дневником. Любимые продукты. Тестирование «Самые полезные продукты».		1	
11	Практическая работа. Динамическая игра «Поезд».		1	
<b>III</b>	<b>Удивительные превращения пирожка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
12	Как правильно есть. Гигиенические требования к приёму пищи.	1		
13	Забота о чистоте ротовой полости. Жевательная резинка – польза или вред?		1	
14	Удивительные превращения пирожка.	1		
15	Что и сколько мы едим.	1		
16	Игра – обсуждение «Законы питания» (К. И. Чуковский «Барабек»). Опасность переедания. Игра «Как угостить друзей»		1	

17	Плакат «Правила питания»		1	
<b>IV</b>	<b>Кто жить умеет по часам</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
18	Режим приема пищи. Режим питания школьника.	1		
19	Соревнование «Время завтрака, обеда, полдника, ужина». Игра «Расположи блюда»		1	
20	Правила при приготовлении домашних заданий.	1		
21	Сон – лучшее лекарство. Продолжительность и качество сна.	1		
22	Распорядок дня литературного героя.		1	
23	Чтение и обсуждение произведения И. Шварца «Сказка о потерянном времени»		1	
<b>V</b>	<b>Вместе весело гулять!</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
24	Необходимость и важность прогулок на свежем воздухе.	1		
25	Во что играли раньше. Игры родителей и бабушек. Русская игра «Городки»		1	
26	Подвижные игры. Игры «Классики», «Хвост и голова»		1	
<b>VI</b>	<b>Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
27	Завтракают утром, а вечером ужинают. Навыки культурного поведения за столом.	1		
28	Зерновые культуры. Ассортимент продуктов из зерна. Полезность продуктов из	1	1	
29	зерна. Игра «Знатоки».			
30	Из чего варят каши. Каша – исконно русское блюдо.	1		
31	Я выбираю кашу. Как сделать кашу вкусной. Игра «Поварята».		1	
32	Каша – манная, овсяная, рисовая. Игра «Отгадай загадку».		1	
33	Викторина «Вспомни сказку». Тест «Правильное питание».		1	
<b>Итого</b>				<b>33</b>
<b>Второй год обучения</b>				
<b>VII</b>	<b>Плох обед, если хлеба нет</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
1	Приёмы пищи: завтрак, обед, полдник, ужин. Разнообразное питание.	1		
2	Хлеб – всему голова. Игра «Венок из пословиц».	1		
3	Экскурсия на хлебозавод.		1	
4	Меню для обеда. Игра «Угадай-ка». Что и чем едят.		1	
5	Польза мяса. Мясные блюда. Игра «Лесенка с секретом».	1		

6	Десертные блюда. Чем можно заниматься после обеда.	1		
7	Сервировка стола к обеду. Правила этикета. Игра «Советы Хозяйшки».		1	
8	Любимые блюда литературных героев. Игра «Секреты обеда».		1	
<b>VIII</b>	<b>Время есть булочки</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
9	Молоко и молочные продукты. Свойства и ассортимент.	1		
10	Молоко в приготовлении пищи. Викторина «Знатоки молока». Любимый молочный продукт.		1	
11	Меню полдника. Кондитерские изделия. Игра «Кладовая народной мудрости»	1		
12	Урок - исследование «Это удивительное молоко»		1	
<b>IX</b>	<b>Пора ужинать</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
13	Меню для ужина. Игра «Что можно есть на ужин».	1		
14	Чем можно заниматься после ужина. Работа с дневником. Недельное меню.		1	
<b>X</b>	<b>Весёлые старты</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
15	Физические упражнения. Занятия спортом	1		
16	День здоровья. Весёлые старты.		1	
<b>XI</b>	<b>На вкус и цвет товарищей нет</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
17	Язык как орган вкуса. Пряности.	1		
18	Вкусовые качества продуктов. Практическая работа «Определи вкус продукта»		1	
19	Практическая работа «Приготовь блюдо». Кулинарный праздник.		1	
<b>XII</b>	<b>Как утолить жажду</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
20	Значение жидкости для организма. Вода. Игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой».	1		
21	Как утолить жажду. Полезные напитки. Ценность разнообразных напитков. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки».		1	
22	Игра «Праздник чая».		1	
<b>XIII</b>	<b>Что помогает быть сильным и ловким</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
23	Калорийность продуктов питания	1		
24	Виды спорта. Я выбираю движение.	1		

25	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Игра «Меню спортсмена».		1	
<b>XIV</b>	<b>Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
26	Значение витаминов в жизни человека. Где найти витамины? Запасы витаминов на зиму.	1		
27	Водорастворимые витамины. Жирорастворимые витамины. Значение минеральных веществ.	1		
28	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты. Сухофрукты. Игра «Витаминная радуга».	1		
29	Праздник «Каждому овощу своё время». Инсценирование «Спор овощей».		1	
30	Обсуждение сказки «Вершки и корешки». «Игра – соревнование «Вершки и корешки».		1	
31	Практическая работа «Проращивание репчатого лука». Работа с дневником. Правила здоровья. Тест «Как правильно питаться».		1	
<b>XV</b>	<b>Праздник здоровья</b>		<b>3</b>	<b>3</b>
32	Спортивная эстафета.		1	
33	Танцевальный конкурс.		1	
34	Плакат «Забота о здоровье». Праздничный стол. Конкурс салатов и бутербродов.		1	
<b>Итого</b>				<b>34</b>

Третий и четвёртый года обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего
<b>I</b>	<b>Давайте познакомимся!</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
1	Вводный урок. Знакомство с героями. Влияние пищи на наше здоровье.	1		
2	Организация правильного питания ребёнка.	1		
3	Игра «Аукцион». Викторина «Поле чудес»		1	
4	Практическая работа «Двигательная подготовленность». Самоанализ: рост и масса тела, мой рацион питания		1	
<b>II</b>	<b>Из чего состоит наша пища</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
5	Влияние пищи на наше здоровье. Из чего состоит наша пища.	1		

6	Питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли.	1		
7	Рацион питания у разных народов.		1	
8	Стенгазета «Состав пищи»		1	
<b>III</b>	<b>Здоровье в порядке – спасибо зарядке</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
9	Как занятия физкультурой влияют на организм	1		
10	Практическая работа «Работа сердца. Измерение пульса». Реакция организма на физическую нагрузку.		1	
11	Комплекс утренней зарядки		1	
<b>IV</b>	<b>Закаляйся, если хочешь быть здоров</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
12	Закаливание организма. Солнечные ванны. Практическая работа.	1		
13	Плакат о пользе закаливания.		1	
<b>V</b>	<b>Как правильно питаться, если занимаешься спортом.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
14	Правила питания при регулярных занятиях спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1		
15	Меню для спортсменов.	1		
16	Блюда литературных героев – богатырей.		1	
17	Работа с дневником «Мой день». Тест «Как правильно питаться».		1	
<b>VI</b>	<b>Где и как готовят пищу</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
18	Кухня. Предметы кухонного оборудования.	1		
19	Безопасность на кухне. Правила поведения на кухне. Правила пользования электрическими приборами.	1		
20	Приготовление пищи.		1	
21	Обработка продуктов питания. Хранение готовых и сырых продуктов.	1		
22	Как правильно накрыть стол. Последовательность подачи блюд.	1		
23	Конкурс кроссвордов и сказок.		1	
24	Гигиена за столом. Как правильно вести себя за столом. Правила приема пищи.		1	
25	Столовые приборы. Осторожное обращение со столовыми приборами.		1	
<b>VII</b>	<b>Блюда из зерна</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>9</b>

26	Виды муки. Мучные блюда.	1		
27	Ассортимент продуктов из зерна.	1		
28	Полезность продуктов, получаемых из зерна.	1		
29	Экскурсия на мукомольный завод.		1	
30	Профессии хлеборобов. Путь от зерна к батону.		1	
31	Приготовление теста.	1		
32	Традиционные народные блюда из зерна. Конкурс «Венок пословиц».		1	
33	Игра - конкурс «Хлебопёки».		1	
34	Тестирование «Правила питания».		1	
<b>VIII</b>	<b>Молоко и молочные продукты</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
1	Молоко и молочные продукты. Свойства и ассортимент. Молоко в приготовлении пищи.	1		
2	Кисломолочные продукты и их польза.	1		
3	Заочная экскурсия на ферму. Викторина «Знатоки профессий животноводов».		1	
4	Конкурс кроссвордов и загадок.		1	
5	Экскурсия на молокозавод.		1	
<b>IX</b>	<b>Что можно есть в походе</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
6	Дикорастущие растения. Их включение в рацион питания. Ассортимент блюд.	1		
7	Правила сбора дикорастущих растений. Грибы и ягоды леса.		1	
8	Лекарственные растения. Питьевой режим в походе. Травяной и ягодный чай.	1		
9	Правила поведения в лесу. Лесные опасности для здоровья.	1		
10	Конкурс «Собери рюкзак». Как разместить вещи в рюкзаке. Игра «Походная математика».		1	
11	Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках».		1	
<b>X</b>	<b>Вода и другие полезные напитки</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
12	Как утолить жажду. Традиционные напитки своего народа.	1		
13	Конкурс кроссвордов.		1	
14	Праздник «Мы за чаем не скучаем».		1	

<b>XI</b>	<b>Что и как можно приготовить из рыбы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
15	Пресноводные и морские рыбы. Значение рыбы в рационе питания.	1		
16	Ассортимент рыбных блюд. Уха.	1		
17	Эстафета поваров. Игра «Приготовь из рыбы».		1	
18	Викторина «Вспомни сказку». Выставка рисунков «В подводном царстве».		1	
<b>XII</b>	<b>Дары моря</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
19	Беседа о морепродуктах. Знакомство с обитателями моря.	1		
20	Блюда из морепродуктов, их польза. Меню из морепродуктов.	1		
21	Дары моря. Экскурсия в магазин морепродуктов.		1	
22	Оформление плаката «Обитатели моря». Конкурс пословиц и поговорок.		1	
23	Викторина «В гостях у Нептуна».		1	
<b>XIII</b>	<b>Кулинарное путешествие по России</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
24	Кулинарные традиции как часть культуры народа. Традиции своего народа.	1		
25	Как питались на Руси. Питание и условия проживания.	1		
26	Кулинарное путешествие по России. Заочное путешествие. Традиции питания в России.		1	
27	Национальная кухня. Кулинарные традиции разных стран мира.	1		
28	Проект: кулинарные традиции моей семьи. Составление книги рецептов. Рецепт любимого блюда.		1	
29	Игра – проект «Кулинарный глобус». Выставка рисунков «Вкусный маршрут».		1	
<b>XIV</b>	<b>Спортивное путешествие по России</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
30	Виды спорта в разных краях. Конкурс плакатов.	1		
31	Известные спортсмены. Спортивные соревнования в России.		1	
<b>XV</b>	<b>Олимпиада здоровья</b>		<b>3</b>	<b>3</b>
32	Викторина «Мы в столовой». Тест «Здоровое питание».		1	
33	Проект «Любимый вид спорта». Весёлые старты.		1	
34	Работа с дневником физического развития. Электронная диагностическая игра «Формула правильного питания»		1	



### **Формы организации видов деятельности:**

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

### Литература для педагога

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014, 80с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013, 80с
3. Безруких М. М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014, 71с
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014, 71с
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/Занятия, конкурсы, праздники, викторины, соревнования: М.: ООО «Нестле Фуд», 2003
6. Малицкая Е.А. Мудрость докторов природы. Н. Новгород: Нижегородская государственная архитектурно-строительная академия, 1996.
7. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
8. Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
9. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
10. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
11. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002., 400с
12. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. Для школьников и младших школьников.- М.: ТЦ «Сфера», 2000.
13. Балякина М.Ю., Маркина Ф.Н., Воронова Г.А. Валеологические упражнения на учебных занятиях. – Дзержинск: Центр валеологии, 2002.
14. Гладышева О.С. Уроки здоровья: Методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу (2, 3, 4, 5 классы) – Н.Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2008.
15. Исаева С.А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе. – М.: Айрис пресс, 2003.
16. Исаева С.А.Физкультурные минутки в начальной школе.– М.: Айрис пресс, 2004.
17. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.: Творческий центр, 2000.
18. Кузнецова Э.Г. Игры, викторины, праздники в школе и дома. Занимательные сценарии – М.: Аквариум, 2000.
19. Пиманова Л. Вкусно и полезно. – М.: Чистые пруды, 2010. – 32 с.
20. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы (1 – 4 классы). – М.: ВАКО, 2008.
21. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. – М.: Сфера, 2001. - 56 с.

### Литература для учащихся

1. Баль Л. В., Ветрова В. В. Букварь здоровья. Для школьников и младших школьников. - М.: ТЦ «Сфера», 2000
2. Безруких М. М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014, 71с
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014, 71с
4. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
5. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.
6. Зайцев Г. Уроки Айболита. Расти здоровым – С-Пб.: Акцент, 1997.
7. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра - С-Пб.: Акцент, 1996.
8. Зайцев Г.К., Насонкина С.А. Уроки Знайки. Воспитавай себя - С-Пб.: Детство – Пресс, 1999.
9. Зайцев Г. Твои первые уроки здоровья - С-Пб.: Балтрус, 1995.

## Приложение

### Оценочные материалы

#### **I. Тест «Правильное питание» для проведения промежуточной аттестации на первом году обучения.**

Отметить один или несколько правильных ответов:

1. Если хочешь вырасти сильным, умным, здоровым и красивым, нужно есть:

- А. вкусные продукты;
- Б. полезные продукты;
- В. продукты растительного происхождения;
- Г. продукты животного происхождения.

2. Полезно есть:

- А. сладости;
- Б. крупы;
- В. колбасы;
- Г. рыбу;
- Д. молочные продукты;
- Е. овощи и фрукты.

3. Из предложенных вариантов выбери правильные утверждения:

- А. мыть руки перед едой;
- Б. разговаривать во время приёма пищи;
- В. на завтрак полезно есть каши;
- Г. перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов.

4. Что бы ты съел на обед:

- А. борщ;
- Б. салат «Оливье»;
- В. омлет;
- Г. компот;
- Д. пюре с котлетой;
- Е. кефир.

5. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть:

- А. творог;
- Б. сосиску;
- В. омлет;
- Г. жареную курицу;
- Д. запеканку;
- Е. щи;
- Ж. пельмени.

6. Весной очень полезно есть:

- А. мясо;
- Б. рыбу;
- В. молочные продукты;
- Г. салаты из свежей зелени.

7. Сколько должен выпивать в день человек:

- А. 2-4 стакана;
- Б. 1-3 стакана;
- В. 6-7 стаканов.

8. Каждый день полезно есть:

- А. мясо;
- Б. молочные продукты;
- В. фрукты и овощи;
- Г. рыбу.

9. Принимать пищу надо...

- А. в одно и то же время;
- Б. по мере возможности.

10. Сколько раз в день надо питаться?

- А. 3 раза;
- Б. 4-5 раз;
- В. 7 раз.

**II. Тест «Как правильно питаться» для проведения промежуточной аттестации на втором году обучения.**

Отметить один или несколько правильных ответов:

1. Какие растения нужны для выпечки хлеба?

- А. Рожь, пшеница.
- Б. Рис, ячмень.
- В. Овес, пшено.

2. Из какого растения изготавливают манную крупу?

- А. Рожь.
- Б. Овес.
- В. Пшеница.

3. Пшено получают из...

- А. Проса.
- Б. Риса.
- В. Пшеницы.

4. Выбери ответ, чем не нужно делиться.

- А. Салфетки, яблоко, шоколад.
- Б. Вилка, ложка, чупа-чупс.

5. Какие жиры имеют животное происхождение?

- А. Оливковое масло.
- Б. Кукурузное масло.
- В. Сливочное масло.

6. Назовите кисломолочные продукты

- А. Ряженка.
- Б. Коровье молоко.
- В. Козье молоко.
- Г. Творог.

7. Продукт, получаемый при взбивании сливок.

- А. Сливочное масло.

- Б. Творог.
  - В. Кефир.
8. Какое поведение школьников недопустимо время приема пищи.
- А. Громко разговаривать.
  - Б. Соблюдать хорошие манеры.
  - В. Пользоваться столовыми приборами.
9. Каким должно быть питание?
- А. Разнообразным.
  - Б. Кушать только то, что люблю.
10. Для чего мы едим?
- А. Чтобы не быть голодными.
  - Б. Еда нужна организму для жизни.

### **III. Тест «Правила питания» для проведения промежуточной аттестации на третьем году обучения.**

Отметить один или несколько правильных ответов:

1. К столовым приборам относятся:
- А. Кружка.
  - Б. Нож.
  - В. Молочник.
  - Г. Вилка.
  - Д. Салатник.
  - Е. Ложка.
2. При сервировке стола ложку кладут:
- А. В тарелку.
  - Б. Перед тарелкой.
  - В. Слева от тарелки.
  - Г. Справа от тарелки.
3. При сервировке стола к обеду вилку кладут:
- А. Справа от тарелки зубцами вверх.
  - Б. Слева от тарелки зубцами вверх.
  - В. Справа от тарелки зубцами вниз.
  - Г. Слева от тарелки зубцами вниз.
  - Д. В специальную укладку.
4. Праздничный стол накрывают:
- А. Белой скатертью.
  - Б. Белой скатертью с прозрачной клеенкой.
  - В. Цветной клеенкой.
  - Г. Цветной скатертью.
  - Д. Цветной скатертью с прозрачной клеенкой.
5. После плотной еды к тренировкам и соревнованиям следует приступать спустя:
- А. 1-1,5 часа.
  - Б. 30 минут.
  - В. 3 часа.
6. Назовите морскую рыбу?
- А. Щука.

- Б. Сельдь.
  - В. Карась.
7. Сколько раз в неделю желательно есть рыбу?
- А. 2 – 3 раза.
  - Б. 4 – 5 раз.
  - В. 6 – 7 раз.
8. При работе с горячими сковородами и кастрюлями пользоваться...
- А. Полотенцем.
  - Б. Тряпкой для мытья посуды
  - В. Сухими перчатками, прихватками.
9. Передавать колющие и режущие приборы необходимо:
- А. Лезвием вперед.
  - Б. Ручкой вперед.
  - В. Не имеет значения.
10. Подталкивать продукты в горловину мясорубки нужно:
- А. Пальцами.
  - Б. Специальным пестиком.
  - В. Ложкой.

#### IV. Тест «Здоровое питание»

1. Для чего мы едим?
- чтобы не быть голодными
  - **еда нужна организму для жизни**
  - не знаю
2. Принимать пищу надо...
- **в одно и то же время**
  - по мере возможности
3. Сколько раз в день надо питаться?
- 3 раза
  - **4-5 раз**
  - 7 раз
4. Нужно ли завтракать в школе?
- нет
  - **да**
  - не знаю
5. Каким должно быть питание?
- **разнообразным**
  - кушать только то, что люблю
  - не знаю
6. Сколько жидкости в день нужно выпивать?
- 4 литра
  - **2 литра**
  - 1 литр
7. Какие продукты входят в ежедневный рацион?
- **молоко, мясо, овсяные хлопья, рыба, хлеб, соки**
  - макароны, орехи, сосиски, сахар

- пончики, газированная вода, пирожные, конфеты

8. Выбери ответ, чем не нужно делиться

- салфетки, яблоко, шоколад

-вилка, ложка, чупа-чупс

### Методические материалы

#### I. Ответы теста «Правильное питание».

1.Б. 2.Б, Г, Д, Е. 3.А, В, Г. 4.А, Б, Г, Д. 5.А, В, Д. 6.Г. 7. В. 8.А, Б, В, Г. 9.А.  
10.Б.

Уровни оценки освоения программы:

1-3 – низкий уровень;

4-7 – средний уровень;

7-10 – высокий уровень.

#### II. Ответы теста «Как правильно питаться».

1.А. 2.В. 3.А. 4.Б. 5.В. 6.А, Г. 7.А. 8.А. 9.А. 10.Б.

Уровни оценки освоения программы:

1-3 – низкий уровень;

4-7 – средний уровень;

7-10 – высокий уровень.

#### III. Ответы теста «Правила питания».

1.Б, Г, Е. 2.Г. 3.Б. 4.А, Г. 5.А. 6.Б. 7.А. 8.В. 9.Б. 10.Б.

Уровни оценки освоения программы:

1-3 – низкий уровень;

4-7 – средний уровень;

7-10 – высокий уровень.

### ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.

#### 1. Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трёх цветов:

в зеленой (продукты ежедневного рациона);

в желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);

в красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

#### 2. Динамическая игра «Поезд»

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!



Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок). Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

### 3. «Помоги Кубику или Бусинке»

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина.

Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

### 4. Доскажи пословицу

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение.

Кто не умерен в еде - (враг себе)

Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)

Когда я ем - (я глух и нем)

Снег на полях - (хлеб в закромах).

### 5. Игра «Знатоки»

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдцах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

### 6. Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечки, сухофрукты, варенье.

Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из отдельного блюда или розетки), а также правил этикета.

Все это также может оцениваться жюри.

### 7. Игра «Поварята»

В блюдцах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

### 8. Венок из пословиц

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

Хлебушко - пирогу дедушка.  
Без печки холодно - без хлеба голодно.  
Не в пору и обед, коли хлеба нет.  
Ешь пироги, а хлеб вперед береги.  
Покуда есть хлеб да вода, все не беда.  
Нет хлеба - нет обеда.  
Много снега - много хлеба.  
Ржаной хлебушко - калачу дедушка.  
Хлеб на стол - и стол престол.  
Хлеб - батюшка-кормилец.  
Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.  
Хлеб - всему голова.  
Все приедается, а хлеб - нет.

9. «Едим ли мы то, что следует есть?» Анкета для обучающихся

Дорогие ребята! Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в **буфете** для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
  - 2) 2 – 3 раза в неделю,
  - 3) редко.
7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?
- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
  - 2) ем иногда, когда заставляют,
  - 3) лук и чеснок не ем никогда.
8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты? 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
  - 3) не употребляю.
9. Какой хлеб предпочитаете?
- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
  - 2) серый хлеб,
  - 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.
10. Рыбные блюда в рацион входят:
- 1) 2 и более раз в неделю,
  - 2) 1-2 раза в месяц,
  - 3) не употребляю.
11. Какие напитки вы предпочитаете?
- 1) сок, компот, кисель;
  - 2) чай, кофе;
  - 3) газированные.
12. В вашем рационе гарниры бывают:
- 1) из разных круп,
  - 2) в основном картофельное пюре,
  - 3) макаронные изделия.
13. Любите ли сладости?
- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
  - 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
  - 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.
14. Отдаёте чаще предпочтение:
- 1) постной, варёной или паровой пище,
  - 2) жареной и жирной пище,
  - 3) маринованной, копчёной.
15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?
- 1) да,
  - 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

#### 10. Анкета для обучающихся «Завтракал ли ты?»

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?
10. Что ты пьёшь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

#### 11. Анкета для родителей «Разговор о правильном питании»

1. Укажите, пожалуйста, пол Вашего ребенка \_\_\_\_\_

- мужской - женский \_\_\_\_\_

Укажите месяц и год рождения ребенка

Каков состав вашей семьи (включая ребенка)

- два человека - четыре человека

- три человека - больше четырех

5. Во сколько часов ребенок обычно уходит в школу \_\_\_\_\_

6. Во сколько часов ребенок обычно приходит из школы \_\_\_\_\_

7. Занимается ли Ваш ребенок дополнительно в:

- спортивной секции или

кружке - танцевальном кружке

- музыкальной школе - кружке «рукоделия», рисования

- другое

8. Сколько дней в неделю посещает Ваш ребенок дополнительные занятия \_\_\_\_\_

9. Ваш ребенок

- завтракает каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не завтракает
---------------------------	--------------------	---------------------	----------------------

- обедает каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не обедает
------------------------	--------------------	---------------------	-------------------

- ест полдник каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не ест полдник
----------------------------	--------------------	---------------------	-----------------------

- ужинает каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не ест
------------------------	--------------------	---------------------	---------------

---

день,                              день,                              случаю,                              ужин

10. Ваш ребенок

- завтракает всегда в одно и то же время (укажите время \_\_\_\_\_)  
чаще в одно и то же время (укажите время) зависит от обстоятельств

- обедает всегда в одно и то же время (укажите время )  
чаще в одно и то же время (укажите время \_\_\_\_\_)

зависит от обстоятельств

- ест полдник всегда в одно и то же время (укажите время \_\_\_\_\_)  
чаще в одно и то же время (укажите время )

зависит от обстоятельств,

- ужинает всегда в одно и то же время (укажите время \_\_\_\_\_)  
чаще в одно и то же время (укажите время \_\_\_\_\_)

зависит от обстоятельств

11. Обычно ребенок

- завтракает с аппетитом,  
без принуждения и без удовольствия,  
не хочет есть,

зависит от обстоятельств

- обедает с аппетитом,  
без принуждения и без удовольствия,  
не хочет есть зависит от обстоятельств

- ест полдник с аппетитом без принуждения,  
без удовольствия, не хочет есть,  
зависит от обстоятельств

- ужинает с аппетитом без принуждения,  
без удовольствия, не хочет есть,  
зависит от обстоятельств

12. Обычно ребенок

- завтракает дома в школе

- обедает дома в школе

- ест полдник дома в школе

- ужинает дома в школе

13. Просит ли ребенок есть, между основными приемами пищи

- да,                              - довольно  
постоянно                      часто                              - иногда                              - не просит;

14. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на завтрак

---

Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на обед

---

Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на полдник

---

Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на ужин

---

Оцените, пожалуйста, соблюдение Вашим ребенком правил гигиены, (мытьё рук перед едой)

- ребенок без напоминаний всегда моет руки перед едой

- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, иногда забывает об этом

- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, часто забывает об этом

19. Охотно ли ест Ваш ребенок салаты

- да,  
очень часто

- да - не очень  
охотно

- салаты ему не  
нравятся

20. Охотно ли Ваш ребенок ест супы или борщи

да, очень

охотно

- не очень охотно - супы ему не нравятся

21. Оцените предпочтения Вашего ребенка в напитках.

-выбрав и проставив баллы от 10 — до 0 (самый любимый напиток - 10 баллов)

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

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

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

23. С какими проблемами в организации питания ребенка Вы сталкиваетесь:

- отсутствие аппетита у ребенка

трудности с организацией регулярного питания

недостаток средств для того, чтобы организовать полноценное сбалансированное питание ребенка

недостаточность информации о том, как организовать правильное питание

ребенку не нравятся многие полезные продукты

- другое (укажите что) \_\_\_\_\_

12. Анкета для родителей

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)

2. Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, чет.)

3. Когда ужинает Ваш ребенок? (Перед сном, за один час до сна, за два часа до

сна, не ужинает.)

4. Часто ли ест Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)

- каши;
- яйца;
- молочную пищу;
- конфеты;
- соленья;
- жирную и жареную пищу;
- белый хлеб, булочки, пироги, печенье?

5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко, йогурт, кефир?

6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за один день?

---

7. Часто ли пьет Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)

- газированные напитки;
- соки;
- молоко или кефир;
- воду;
- минеральную воду;
- чай;
- кофе;
- компот;
- настой из трав?

8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна для здоровья? (Да, нет.)

9. Каков, по Вашему мнению, вес Вашего ребенка? (Нормальный, недостаточный, избыточный.)

## **Конспект мероприятия по теме “Вот это каша – пища наша!” 1 класс**

Цель:

сформировать у детей представление о продукте питания каше как об обязательном компоненте в ежедневном меню завтрака; развивать знания учащихся о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру, используя сюжетную линию, развивать читательский интерес; воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и **взаимопомощи**.

Оборудование:

картинки с набором продуктов и готовых блюд, печка, скатерть-самобранка, иллюстрации из сказок “Лиса и журавль”, “Каша из топора”, костюмы и предметы интерьера деревенской избы для инсценировки сказки “Каша из топора”, набор круп в мешочках, пакетики с кашами быстрого приготовления.

Ход проведения

1. Организационный момент.

Учитель: Сегодня мы продолжим разговор о правильном питании и вместе с героями улицы Сезам отправимся в сказочное путешествие, где нас ждут интересные встречи. Герои ваших любимых сказок помогут мне рассказать об удивительном продукте питания, который вы не все любите, но который очень полезен и необходим для нашего здоровья. Вы готовы?

Сказка, сказка, прибаутка,  
Рассказать её не шутка,  
Чтобы сказочка сначала  
Словно реченька журчала,  
Чтоб к концу ни стар, ни мал  
От неё не задремал,  
Нужно вместе постараться  
И в нашу сказочку пробраться.

2. Мобилизующий момент.

А) Проведение игры “Скатерть-самобранка”.

Чтобы не топтать по сказочным дорожкам, скажем волшебные слова: “По щучьему велению, по нашему хотению появись .... Догадались? Конечно печка!”

Но что-то не хочется путешествовать на голодный желудок. Нужно подкрепиться. Где наша скатерть-самобранка?

Раз, два, три, скатерть развернись

Какие угощения приготовила нам скатерть! Всё ли здесь полезно для нашего здоровья? Ребята, по часам сейчас время завтрака - утреннего приёма пищи. Что можно взять со скатерти-самобранки на завтрак? (Дети выбирают то, что в основном кушают на завтрак).

Б) Сообщение темы занятия.

Ребята, среди ваших блюд нет традиционного продукта питания, которое любили употреблять в пищу наши предки – это... КАША. И сегодня мы о каше разговор свой поведём, чтобы доказать себе, вам и тем, кто не понимает, что каша – эта пища наша.

3. Основная часть.

А) Вступительная беседа.

- А знаете, как каша приходит к нам на стол? Откройте ваши рабочие тетради на странице 24, и прочитаем с вами о приключении зёрнышка.

- Почему в колоске стало много зёрнышек? Из чего же варят кашу?

Б) Начинаем путешествовать.

А теперь в путь-дорогу. Печка наша запыхтела и поехала по лесам и полям, по заливным лугам и кисельным берегам. А вот и первая встреча. Кто же нас встречает?

Читается отрывок из сказки “Лиса и журавль”:

“Лиса наварила манной каши и размазала по тарелке. Журавль стук-стук носом по тарелке, стучал, стучал – ничего не попадает! А лисица лижет себе кашу, так всё сама и съела”.

- Как вы думаете, почему лисица наварила манной каши? (Ответы детей)

Оказывается, каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события, когда приглашали званых гостей. Самые древние каши – пшённая, манная, овсяная. А для вас каша должна стать самым подходящим блюдом на завтрак, так как она содержит необходимое количество питательных



веществ и легко усваивается, что немаловажно утром, ведь организм ваш только “просыпается”. А манная крупа, из которой лисица сварила журавлю каши, относится к лёгкоусвояемым и калорийным продуктам, поэтому её необходимо кушать на завтрак перед серьёзными нагрузками: **контрольной работой** и соревнованиями.

#### В) Путешествие продолжается...

##### 1) Физкультминутка “Сорока-белобока”.

А вот новая встреча.

Она кашу варила, гостей скликала.

Гости услышали, быть обещали.

Гости на двор, кашницу на стол.

Узнали, заботливую хозяйшку? (Это сорока – белобока)

Покажем, как она кашку варила и гостей кормила.

(дети повторяют русскую народную потешку и выполняют движения, имитирующие действия сороки.)

Этому дала на блюдечке.

Этому на тарелочке.

Этому на ложечке,

Этому поскребышки...

А этому нет ничего!

##### 2) Игровой момент “Сорока-белобока кашу варила”

А из какой крупы Сорока-белобока варила кашу?

Определите на ощупь, какая крупа находится в мешочке. Какая каша получается из риса (рисовая), из гречки (гречневая), из пшена (пшённая), из овсяных хлопьев (овсяная или геркулес)?

##### 3) Инсценировка русской народной сказки “Каша из топора”.

Наша печка запыхтела, и снова отправляемся в путь-дорожку. А кто это поет? (Солдат напевает походную песню “Солдатушки, бравы ребятушки...)

После просмотра сказки проводится беседа.

- Из чего солдат варил кашу? А зачем солдат положил топор? Можно ли из топора кашу сварить?

Ребята, как вы думаете, что можно положить в кашу, чтобы она стала вкусней? Для того чтобы улучшить вкус каши, в неё добавляют изюм, семечки, сухофрукты, фрукты из варенья, орешки. При помощи фруктовых и овощных соков можно изменить цвет каши, сделать её более привлекательной. Мы с вами сейчас попробуем улучшить вкус наших каш. (Выполнение задания №4 из рабочей тетради, стр. 29, используются наклейки из приложения).

##### 4) Презентация “Терпеливая, полезная кашка – минутка”.

Ребята, самая терпеливая каша – геркулесовая. В неё можно положить очень много добавок, и она со всеми живёт мирно, а ещё её большой плюс – она главная помощница людям, страдающим заболеванием желудка. Сегодня много компаний, которые выпускают каши быстрого приготовления для детей и взрослых. Достаточно несколько минут, чтобы содержимое из этого пакетика превратилась в полезную и вкусную кашу.

##### 5) Игровой момент “Горшочек каши”.

Пока вы кашеварили, наша печка сварила самую полезную кашку. Вы узнаете её название, если правильно соберёте части пословицы.

(Из горшочка учитель достает части пословицы: “Гречневая, каша, сама себя хвалит: я - де с маслом, хороша”. Дети собирают пословицу и объясняют, почему так в народе говорят).

Учитель добавляет ответы уч-ся:

- Гречневая каша одна из самых полезных, потому что в гречневой крупе много растительных белков, жиров, углеводов, но самое главное то, что в ней много железа, которое необходимо людям, страдающим малокровием.

Вот и сказочке конец, а кто слушал молодец!

Итог внеклассного мероприятия.

Ребята, угольки в нашей печке догорают, наше путешествие подходит к концу. Надеюсь, вы провели его с пользой для себя, узнали много интересного, и думаю, об этом сможете рассказать своим родителям дома.

Что же лучше кушать на завтрак? Какую кашу любите вы? Приготовьте презентацию своей любимой каши. Если у вас будет желание, то вместе с Кубиком, Бусей и Зелибобой выполните задания на стр. 28.

А на следующем занятии мы продолжим открывать секреты правильного завтрака.

Пронхкероовано, процинуровано  
и среветено-нечатъю

*39* Пршеваръ ветъи листъ а

Директор МКОВ СОИИ № 3

Д.И.Кулаканова

