

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Гуртлудская основная общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза В.А.Меркушева»
Сюмсинского района Удмуртской Республики

Принято на заседании
педагогического совета
«30» августа 2022 г.

Составлена на основе ФГОС НОО



**Рабочая программа
по кружку
«Разговор о правильном питании»
1 – 4 классы**

Составитель: Кузьминых А.Н.,
учитель начальных классов

2022 - 2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности кружка «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)

2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);

3. Образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: Nestle, 2016.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Задачи:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных и навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Общая характеристика программы

Цель программы «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие детей в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о своём здоровье. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

В ходе изучения программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме

питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

•

Описание места программы

Программа кружка «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

Ценностные ориентиры содержания программы

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания младшего школьника как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

Планируемые результаты изучения курса:

Личностные

- развитие у обучающихся навыков культуры питания;
- принятие учащимися правил здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

Регулятивные

- умение сохранять заданную цель;
- развитие умения планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, учитывать характер сделанных ошибок;
- формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные

- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- умение устанавливать контакт со сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности;

Познавательные

- развитие познавательной активности и интереса у учащихся к изучению данной темы;
- приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания;
- формирование осознанного стремления выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит);
- умение находить в библиотеке, читать и обсуждать книги по заданной тематике;
- формирование мотивации к проектной, научно- исследовательской работе;
- овладение начальными формами исследовательской деятельности;

- познакомиться с традициями русской кухни;
- поиск и выделение необходимой информации.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате реализации программы учащиеся первого года обучения научатся:

- Знать о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день;
- Уметь выбирать самые полезные продукты;
- Знать разнообразие овощей;
- Знать основные принципы гигиены питания и следовать им;
- Знать о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания;
- Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака;
- Сформировать у детей представление об обеде, как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре;
- Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах;
- Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов;
- Иметь представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков;
- Иметь представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания;
- Знать значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
- Знать разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма;
- Знать и применять законы здорового питания; знать полезные блюда для праздничного стола.

учащиеся второго года обучения должны:

- Знать основы рационального питания;
 - Знать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме;
- Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
- Знать блюда, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, иметь представление о пользе овощей, фруктов, соков; знать некоторые традиции и блюда национальной кухни жителей разных регионов;
- Расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека;
- Знать предметы кухонного оборудования, их назначении; знать и применять основные правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать один из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;
- Знать предметы сервировки стола, правила сервировки стола и соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека;
- Иметь представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; знать молочные блюда, которые готовят в разных регионах стран;
- Расширить представление детей о профессиях;
- Знать о полезности продуктов, получаемых из зерна; иметь представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна;

- Иметь представление о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; знать об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; знать флору края; знать и уметь применять правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья;
- Иметь представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности; о местной фауне, знать навыки правильного поведения в походе;
- Иметь представление о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма;
- Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; знать основные требования, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания;
- Иметь представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; знать правила поведения за столом, уметь соблюдать эти правила, как проявления уровня культуры человека.

учащиеся третьего года обучения должны:

- Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Иметь представление о ЗОЖ. Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье
- Иметь представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; знать о роли и регулярности питания для здоровья человека;
- Иметь представление о зависимости рациона питания от физической активности; уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; иметь представление о роли питания и физической активности для здоровья человека; Иметь представление о рационе питания, калорийности пищи, об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; Иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;
- Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно работать с информационными источниками;
- Иметь представление о роли минеральных веществ;
- Иметь представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- Иметь представление о рациональном питании, знать о структуре ежедневного рациона питания;
- Иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, уметь заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Знать о роли витаминов и минеральных веществ; иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно работать с информационными;
- Знать основные группы питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья ;
- Знать продукты, содержащие пищевые волокна; уметь самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия;
- Знать правила полезного питания; иметь навыки, связанные с этикетом в области питания; представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать одно из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; иметь навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы;
- Уметь самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;

- Иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; знать основные признаки несвежего продукта.

учащиеся четвёртого года обучения должны:

- Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; о предметах кухонного оборудования, их назначении; уметь самостоятельно работать с информационными источниками;
- Знать правила работы с кухонным оборудованием; основные принципы устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;
- Знать правила техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи;
- Знать правила сервировки стола, соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека;
- Иметь представление о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;
- Знать об истории и традициях своего народа и народов других стран; уважать чувства к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; Регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие;
- Знать о кулинарных традициях своей страны и других стран; уметь показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства; иметь представление о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников;
- знать традиционные рецепты приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу);
- Знать взаимосвязь здоровья и потребления сахара;
- Иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; уметь заботиться и укреплять собственное здоровье.

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»

Первый год обучения (34 ч.)

Разнообразие питания: (14 ч)

Самые полезные продукты, что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины зимой. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Каждому овощу свое время.

Гигиена питания: (2 ч.)

Как правильно есть.

Режим питания: (2 ч.)

Удивительные превращения пирожка.

Рацион питания: (10 ч.)

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Если хочется пить.

Культура питания: (6 ч.)

На вкус и цвет товарищей нет. Что готовили наши прабабушки. Здоровое питание - отличное настроение.

Второй год обучения (34 ч.)

Разнообразие питания: (9 ч.)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Дневник здоровья.

Пищевая тарелка. Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня. «Пищевая тарелка» спортсмена.

Гигиена питания и приготовление пищи: (5 ч.)

Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Этикет: (4ч.)

Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом.

Рацион питания: (13 ч.)

Молоко и молочные продукты. Кто работает на ферме? Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.

Традиции и культура питания: (3 ч.)

Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Третий год обучения (34 ч.)

Рациональное питание как часть здорового образа жизни: (13 ч.)

Здоровье - это здорово. Основные понятия о здоровье. Цветик – семицветик. Продукты разные нужны, продукты разные важны. Черты характера и здоровье. Привычки и здоровье. Мой ЗОЖ. Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания».

Рациональное, сбалансированное питание «Белковый круг». «Жировой круг». Мой рацион питания

«Минеральный круг». Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников

Режим питания: (4 ч.)

Режим питания. «Пищевая тарелка». Витамины и минеральные вещества.

Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.

Адекватность питания: (5 ч.)

Энергия пищи. Источники «строительного материала». Игра «Что? Где? Когда?». Роль пищевых волокон на организм человека

Гигиена питания и приготовление пищи: (7 ч.)

Где и как мы едим. «Фаст фуды». Где и как мы едим. Правила гигиены

Меню для похода.

Потребительская культура: (5 ч.)

Ты – покупатель. Срок хранения продуктов. Пищевые отравления, их предупреждение. Ты - покупатель. Права потребителя. Ты - покупатель. Правила вежливости.

Четвёртый год обучения (34 ч.)

Ты готовишь себе и друзьям (9 ч.)

Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни. «У печи галок не считают».

Помогаем взрослым на кухне. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками. Салаты.

Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.

Кухни разных народов (9 ч.)

Кухни разных народов. Традиционные блюда Болгарии и Исландии. Традиционные блюда Японии и Норвегии. Блюда жителей Крайнего Севера. Традиционные блюда России.

Традиционные блюда Кавказа. Традиционные блюда удмуртов. «Календарь» кулинарных праздников. Кухни разных народов праздник.

Кулинарное путешествие (6 ч.)

Кулинарная история. Как питались наши предки? Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. Кулинарные традиции Древнего Египта. Кулинарные традиции Древней Греции. Кулинарные традиции Древнего Рима. Правила гостеприимства средневековья.

Как питались на Руси и в России (3 ч.)

Как питались на Руси. Традиционные напитки на Руси.

Необычное кулинарное путешествие (7ч.)

Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов. «Мелодии, посвящённые каше». «Продукты танцуют». Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания». Сахар его польза и вред. Путешествие по «Аппетитной стране».

Формы организации занятий:

– чтение и обсуждение;

- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Тематическое планирование

Первый год обучения

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
Разнообразие питания.	14ч.	Если хочешь быть здоров.	2	Знать о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.
		Самые полезные продукты.	2	Уметь выбирать самые полезные продукты.
		Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2	Иметь представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
		Где найти витамины зимой?	3	Знать значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
		Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2	Знать разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма.
		Всякому овощу – своё время.	3	Знать разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма.
Гигиена питания.	2ч.	Как правильно есть.	2	Знать основные принципы гигиены питания и следовать им.
Режим питания.	2ч.	Удивительные превращения пирожка.	2	Знать о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
Рацион питания.	10ч.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	2	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.
		Плох обед, если хлеба нет.	2	Сформировать у детей представление об обеде, как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.

		Время есть булочки.	2	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.
		Пора ужинать.	2	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов
		Как утолить жажду.	2	Иметь представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
Культура питания.	6 ч.	На вкус и цвет товарищей нет.	2	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее часто употребляемых продуктов. Знать и применять законы здорового питания; дать представление о полезных блюдах, которые готовили наши прабабушки. Знать, какое влияние оказывает пища на наше настроение.
		Что готовили наши прабабушки	3	
		Здоровое питание – отличное настроение	1	
Итого:	34ч.			
Второй год обучения				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
Разнообразие питания.	9ч.	Вводное занятие	1	Знать основы рационального питания.
		Давайте познакомимся!	1	
		Из чего состоит наша пища.	1	Знать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме
		Дневник здоровья. Пищевая тарелка	1	
		Что нужно есть в разное время года.	1	формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.
		Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	2	Знать блюда, которые могут использоваться в лет-

				ний и зимний периоды, иметь представление о пользе овощей, фруктов, соков; знать некоторые традиции и блюда национальной кухни жителей разных регионов.
		Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека
		«Пищевая тарелка» спортсмена	1	физической активности для здоровья человека
Гигиена питания и приготовление пищи.	5ч.	Где и как готовят пищу.	3	Знать предметы кухонного оборудования, их назначения; знать и применять основные правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать один из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;
		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	2	Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; знать основные требования, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.
Этикет	4ч.	Как правильно накрыть стол.	1	Знать предметы сервировки стола, правила сервировки стола и соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека
		Как правильно накрыть стол (практикум)	1	
		Как правильно вести себя за столом.	2	Иметь представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; знать правила поведения за столом, уметь соблюдать эти правила, как проявления уровня культуры человека.
Рацион питания.	13 ч.	Молоко и молочные продукты.	2	Иметь представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; знать молочные блюда, которые готовят в разных регионах страны.
		Кто работает на ферме?	1	Расширить представление детей о профессиях

		Блюда из зерна.	3	Знать о полезности продуктов, получаемых из зерна; иметь представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна;
		Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес.	3	Иметь представление о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; знать об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; знать флору края; знать и уметь применять правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.
		Что и как приготовить из рыбы.	2	Иметь представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности; о местной фауне, знать навыки правильного поведения в походе.
		Дары моря.	2	Иметь представление о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.
Традиции и культура питания.	3ч.	Кулинарное путешествие по России.	3	Иметь
Итого:	34ч.			

Третий год обучения				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
Рациональное питание как часть здорового образа жизни.	13ч.	Вводное занятие	1	Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье.
		Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик - семицветик	1	
		От каких факторов зависит наше здоровье?	1	Иметь представление о ЗОЖ. Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье.
		Черты характера и здоровье	1	Иметь представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; знать о роли и регулярности питания для здоровья человека;
		Привычки и здоровье	1	
		Мой ЗОЖ	2	Иметь представление о зависимости рациона питания от физической активности; уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; иметь представление о роли питания и физической активности для здоровья человека.
		Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1	Иметь представление о рационе питания, калорийности пищи. об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. Иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах. Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно работать с информационными источниками. Иметь представление о роли
		Рациональное, сбалансированное питание	1	
		« Белковый круг»	1	
		« Жировой круг»	1	
		Мой рацион питания «Минеральный круг»	1	

				минеральных веществ Иметь представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания
		Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	1	Иметь представление о рациональном питании, знать о структуре ежедневного рациона питания
Режим питания.	4ч.	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1	Иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, уметь заботиться и укреплять своё здоровье
		Витамины и минеральные вещества	2	Знать о роли витаминов и минеральных веществ; иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно работать с информационными источниками.
		Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1	Знать о взаимосвязи здоровья и воды. Иметь представление о напитках здоровья;
Адекватность питания.	5ч.	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	3	Знать основные группы питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья .
		Роль пищевых волокон на организм человека	2	Знать продукты, содержащие пищевые волокна; уметь самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия; иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

Гигиена питания и приготовление пищи.	7ч.	Где и как мы едим	2	Знать правила полезного питания; иметь навыки, связанные с этикетом в области питания; представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать одно из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; иметь навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы.
		« Фаст фуды»	1	Иметь представление о заведениях общественного питания; иметь навыки, связанные с этикетом в области питания; иметь представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать.
		Где и как мы едим. Правила гигиены	2	Иметь навыки, связанные с этикетом в области питания о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены.
		Меню для похода	2	Знать об особенностях питания в походе; иметь знания о здоровом правильном питании, иметь навыки правильного поведения в походе.
Потребительская культура.	5ч.	Ты - покупатель	1	Иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; знать основные признаки несвежего продукта.
		Срок хранения продуктов	1	
		Пищевые отравления, их предупреждение	1	
		Ты - покупатель Права потребителя	1	Уметь самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.
		Ты - покупатель Правила вежливости	1	
Итого:	34ч.			

Четвёртый год обучения				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
Ты готовишь себе и друзьям.	9ч.	Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни	2	Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; о предметах кухонного оборудования, их назначении; уметь самостоятельно работать с информационными источниками.
		« У печи галок не считают»	2	Знать правила работы с кухонным оборудованием; основные принципы устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.
		Помогаем взрослым на кухне	1	Иметь практические навыки рационального питания; Знать правила техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи; соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека.
		Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками	1	
		Салаты. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.	3	
Кухни разных народов.	9ч.	Кухни разных народов.	1	Иметь представление о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, Знать об истории и традициях своего народа и народов других стран; уважать чувства к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; Знать об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания.
		Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1	
		Традиционные блюда Японии и Норвегии	1	
		Блюда жителей Крайнего Севера	1	
		Традиционные блюда России	1	
		Традиционные блюда Кавказа	1	
		Традиционные блюда удмуртов	1	
		«Календарь» кулинарных праздников	1	
		Кухни разных народов праздник	1	
Кулинарное путешествие.	6ч.	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1	Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; Регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие.
		Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1	Знать о кулинарных традициях своей страны и других стран; уметь показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностей ведения хозяйства;
		Кулинарные традиции Древнего Египта	1	
		Кулинарные традиции	1	

		Древней Греции		иметь представление о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников;
		Кулинарные традиции Древнего Рима	1	
		Правила гостеприимства средневековья	1	
Как питались на Руси и в России	3ч.	Как питались на Руси	2	знать традиционные рецепты приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу).
		Традиционные напитки на Руси	1	
Необычное кулинарное путешествие.	7ч.	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1	Иметь представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания; о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, уметь заботиться и укреплять своё здоровье.
		«Мелодии, посвящённые каше»	1	
		«Продукты танцуют»	1	
		Составляем формулу правильного питания.	1	Знать взаимосвязь здоровья и потребления сахара.
		«Формула правильного питания»	1	
		Сахар его польза и вред	1	Иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; уметь заботиться и укреплять своё здоровье.
		Путешествие по «Аппетитной стране»	1	
Итого:	34ч.			

Методическое и материально-техническое обеспечение

Оборудование и обеспечение программы

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- письменные столы и ученические стулья.

Список литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Список литературы для детей.

- 1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
2. Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
- 3.Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
- 4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.