

## **Интегрированная программа "Разговор о правильном питании"**

### **Авторы: М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева**

#### **I. Пояснительная записка.**

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009, Стандарты второго поколения (М.: «Просвещение», 2010).

В соответствии с «Программой о правильном питании» материал может быть использован в работе педагогов образовательных учреждений (учителя начальных классов, воспитатели, социальные педагоги):

во внеклассной работе (классные часы, различные мероприятия: праздники, конкурсы и т.д.),

при реализации курсов по формированию здорового образа жизни (региональный и школьный компонент),

за счет интеграции в содержание базовых учебных курсов (Математика, Чтение, Обслуживающий труд, Окружающий мир и т.д.).

**Цель программы** – формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

#### **Задачи:**

развитие представлений о правильном питании

формирование полезных навыков и привычек

формирование ответственного отношения к своему здоровью

формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием

просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей

Данная программа представляет детям широкую панораму правильного и здорового питания как компонент сохранения здоровья и долголетия. В основной школе этот материал будет изучаться дифференцированно на уроках различных предметных областей: химии, биологии, технологии и других дисциплин.

Используя для осмысления личного опыта ребёнка знания, накопленные естественными и социально-гуманитарными науками, программа вводит в процесс ценностного отношения к своему здоровью, а именно здоровому питанию ценностную шкалу, без которой невозможно формирование позитивных целевых установок подрастающего поколения. Программа «Разговор о правильном питании» помогает ученику в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать своё место в окружающем мире и участвовать в созидательной деятельности на благо родной страны и планеты Земля.

Значение программы состоит также в том, что в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке; о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их; учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной школы. Программа использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках чтения и литературы, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства, технологии и физической культуры, совместно с ними приучая детей к рационально-научному и эмоционально-ценностному постижению окружающего мира.

#### **II. Общая характеристика программы**

Обучение школьников по программе строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, информации, объектов природной и социальной среды; в соответствии с использованием форм и методов обучения психологических особенностей детей 1-4 классов.

Программа включает в себя три содержательных части.

**Часть 1 «Разговор о правильном питании»  
(1-2 класс)**

Целью данного курса является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения.

| <b>Название темы</b>                           | <b>Задачи</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Основные понятия</b>                                          |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Если хочешь быть здоров                        | ✓ формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания                                                                                                                                                                                                                                                 | Здоровье, питание, правила питания                               |
| Самые полезные продукты                        | ✓ формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда<br>✓ формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека;<br>✓ формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию | Продукты, блюда, здоровье                                        |
| Как правильно есть                             | ✓ развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения;<br>✓ развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием                                                                                                                                                                    | Питание, здоровье, правила гигиены                               |
| Удивительные превращения пирожка               | ✓ формировать представление о роли регулярного питания для здоровья;<br>✓ формировать представление об основных требованиях к режиму питания                                                                                                                                                                                  | Здоровье, питание, режим                                         |
| Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной | ✓ формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню;<br>✓ расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака;<br>✓ формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде                                                                                              | Завтрак, режим, меню, каша, крупа                                |
| Плох обед, если хлеба нет                      | ✓ формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню;<br>✓ формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»                                                                                                                                   | Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню   |
| Полдник. Время есть булочки                    | ✓ формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню;<br>✓ формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника                                                                                                                                              | Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты |
| Пора ужинать                                   | ✓ формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню;<br>✓ расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина                                                                                                                                                                 | Ужин, меню                                                       |
| Где найти витамины весной                      | ✓ формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов;<br>✓ формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи                                                                                                         | Витамины, фрукты, овощи                                          |
| Как утолить                                    | ✓ формировать представление о роли воды для                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Жажда, здоровье, напитки                                         |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                 |                                   |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| жажду                                       | организма человека;<br>✓ расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков                                                                                                                       |                                   |
| Что надо есть, если хочешь стать сильнее    | ✓ расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья;<br>✓ формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом                      | Здоровье, спорт, питание          |
| На вкус и цвет товарищей нет                | ✓ познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд;<br>✓ формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса;<br>✓ формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд | Вкус, блюда, продукты             |
| Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты | ✓ расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов<br>✓ расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи                                         | Овощи, фрукты, витамины, здоровье |
| Каждому овощу — свое время                  | ✓ развивать представление о пользе фруктов и овощей<br>✓ формировать представление о сезонных фруктах и овощах                                                                                                                  | Овощи, фрукты, витамины, здоровье |
| Праздник урожая                             | ✓ обобщить знания о правильном питании<br>✓ расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах                                                                                                                      | Питание, здоровье, блюда          |

## Часть 2 «Две недели в лагере здоровья» (3 класс)

Целью данного курса является формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни, расширение и развитие знаний школьников, связанных с правильным питанием и полученных при изучении первой части программы («Разговор о правильном питании»).

В процессе обучения учащиеся:

Познакомятся:

с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем;

с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;

с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Овладеют:

навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

| <b>Название темы</b>               | <b>Задачи</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>Основные понятия</b>                                       |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Давайте познакомимся               | ✓ обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания<br>✓ развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека                                                                                           | Здоровье, питание                                             |
| Из чего состоит наша пища          | ✓ формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ<br>✓ формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека | Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион |
| Что нужно есть в разное время года | ✓ формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное                                                                                                                                                     | Питание, блюда, погода, кулинарные традиции                   |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                 |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                                  | <p>время года</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ расширять представление о значимости разнообразного питания</li> <li>✓ расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны</li> </ul>                                                                                                                                                                 |                                                                 |
| Как правильно питаться, если занимаешься спортом | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека</li> <li>✓ развивать представление о важности занятий спортом для здоровья</li> </ul>                                                                                                                                                          | Здоровье, питание, спорт, рацион                                |
| Где и как готовят пищу                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи</li> <li>✓ развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне</li> </ul>                                                                       | Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника         |
| Как правильно накрыть стол                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развивать представление о правилах сервировки стола</li> <li>✓ развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)</li> </ul>                                                                                                                                                                                   | Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда        |
| Молоко и молочные продукты                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона</li> <li>✓ расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе</li> </ul>                                                                                                                                      | Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты               |
| Блюда из зерна                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона</li> <li>✓ развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна</li> <li>✓ расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд</li> </ul>                    | Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия  |
| Какую пищу можно найти в лесу                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности</li> <li>✓ расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений</li> <li>✓ расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области</li> </ul> | Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы |
| Что и как можно приготовить из рыбы              | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развивать представление о пользе и значении рыбных блюд</li> <li>✓ расширять представление об ассортименте блюд из рыбы</li> <li>✓ формировать представление о природных ресурсах своего края</li> </ul>                                                                                                                               | Рыба, рыбные блюда                                              |
| Дары моря                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены</li> <li>✓ формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион</li> </ul>                                                                                                 | Морепродукты                                                    |
| «Кулинарное путешествие» по России               | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                              | Кулинария, кулинарные традиции и обычаи                         |

|                                                       |                                                                                                                                                                                    |                                                 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                                                       | ✓ расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны |                                                 |
| Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | ✓ расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов<br>✓ развивать интерес к приготовлению пищи                                | Кулинария, питание, здоровье, блюда             |
| Как правильно вести себя за столом                    | ✓ развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом<br>✓ формировать представление о праздничной сервировке стола              | Этикет, правила поведения за столом, сервировка |

### Часть 3 «Формула правильного питания» (4 класс)

В данной части реализуются следующие воспитательные и образовательные задачи:

Развиваются представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

Расширяются знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.

Развиваются навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Развиваются представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развиваются представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.

Пробуждается у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, к истории и традициям своего народа, формируются чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Развиваются творческие способности, кругозор подростков, их интерес к познавательной деятельности.

Развиваются коммуникативные навыки у школьников, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Организуется просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Часть тем является логическим продолжением материала, изучавшегося школьниками в предыдущих курсах («Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья»), а часть — представляет новую информацию, связанную с правильным питанием.

| <i><b>Название темы</b></i>               | <i><b>Задачи</b></i>                                                                                                                                                                                                                                        | <i><b>Основные понятия</b></i>                                |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Здоровье — это здорово                    | ✓ развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении<br>✓ развивать представление об ответственности человека за свое здоровье<br>✓ формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый» | Здоровье, питание, образ жизни                                |
| Продукты разные нужны, блюда разные важны | ✓ развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма<br>✓ формировать умение оценивать свой рацион питания                                                                                                                   | Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион |
| Режим питания                             | ✓ развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья<br>✓ формировать представление о разных типах                                                                                                                                  | Режим питания, режим дня, образ жизни                         |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <p>режима питания</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     |
| Энергия пищи                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту</li> <li>✓ развивать представление о влиянии питания на внешность человека</li> <li>✓ формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания</li> </ul>                                                       | Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты                  |
| Где и как мы едим                | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку»</li> <li>✓ формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.</li> </ul>                                                                         | Общественное питание, правила гигиены, режим питания                                |
| Ты — покупатель                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки</li> <li>✓ формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара</li> </ul>                                                                                                         | Покупатель, потребитель, торговля, права покупателя                                 |
| Ты готовишь себе и друзьям       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов</li> <li>✓ развивать представление об этикете и правилах сервировки стола</li> <li>✓ развивать интерес к процессу приготовления пищи</li> <li>✓ формировать практические навыки приготовления пищи</li> </ul>                                         | Бытовая техника, кулинария, сервировка, этикет                                      |
| Кухни разных народов             | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)</li> <li>✓ формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран</li> <li>✓ развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов</li> </ul> | Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура |
| Кулинарная история               | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать представление о кулинарии как части культуры человечества</li> <li>✓ расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи</li> </ul>                                                                                                                                                                           | История, эпоха, культура, кулинария                                                 |
| Как питались на Руси и в России  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа</li> <li>✓ развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны</li> </ul>                                                                                                                                                           | История, кулинария, традиции, обычаи, культура                                      |
| Необычное кулинарное путешествие | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека</li> <li>✓ развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства</li> </ul>                                                                                                                                                 | Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария                  |

|                                        |                                                                                                                                                                                              |  |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Составляем формулу правильного питания | ✓ подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы проанализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые нуждаются в дополнительном изучении |  |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Отбор содержания программы «Разговор о правильном питании» осуществлён на основе следующей ведущей идеи: идея заботы о своём здоровье. Забота о своём здоровье – это представление о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Содержание учебно-методического комплекта, а также используемые формы и методы ее реализации носят преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение подростков в работу по программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочих тетрадях, основаны на творческой работе детей – самостоятельной или в коллективе.

УМК программы «Разговор о правильном питании» включает:

Рабочие тетради для учащихся:

«Разговор о правильном питании»

«Две недели в лагере здоровья»

«Формула правильного питания»

Методические пособия для педагогов

Буклеты для родителей

Плакаты

Сборник конкурсных материалов (конспекты занятий, конкурсов, праздников, викторин, соревнований, тематическое планирование).

Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в очень большой степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

В основе методики преподавания программы лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания. При этом используются разнообразные методы и формы обучения с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду.

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе – игра «Кафе»).

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье – это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки – игра «Угадай-ка»).

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

### **III. Ценностные ориентиры содержания программы**

В результате обучения учащиеся овладеют:

1. знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
2. навыками укрепления здоровья;
3. знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
4. навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

### **IV. Результаты изучения программы**

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

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

Метапредметными результатами освоения программы являются:

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

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

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

В трудовой сфере:

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

В мотивационной сфере:

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

В эстетической сфере:

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

В коммуникативной:

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



# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

## РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ (1-2 класс)

| № | Название темы                  | Цель                                                                                                                                               | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                    | Основные понятия                   | Форма                                    | Результат                                                                 | Формирование УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Если хочешь быть здоров</b> | <i>Познакомить учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания.</i>                                        | <b>формировать</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания                                                                                                                                                                                        | Здоровье, питание, правила питания | Урок-игра                                | -знать героев программы;<br>-уметь называть полезные продукты             | - <i>характеризовать</i> свойства некоторых продуктов;<br>- <i>добывать</i> новые знания: <i>находить</i> ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;<br>- <i>характеризовать</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;                                                                                       |
| 2 | <b>Самые полезные продукты</b> | <i>Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты</i> | <b>формировать</b> представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда<br><b>формировать</b> представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека<br><b>формировать</b> представление о | Продукты, блюда, здоровье          | Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин» | -знать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу. | <i>выполнять</i> различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);<br><i>делать</i> предварительный отбор источников информации:<br><i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).<br><i>анализировать</i> собственные действия по режиму питания;<br><i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля;<br>- <i>определять</i> и <i>формулировать</i> цель |

|   |                                                                   |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          |                                          |                                               |                                                                                                   |                                                                                                                  |
|---|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                   |                                                                                                                                 | необходимости<br>ответственно<br>относиться к<br>своему здоровью<br>и питанию                                                                                                                            |                                          |                                               |                                                                                                   | деятельности на уроке с<br>помощью учителя;<br>- <i>проговаривать</i><br>последовательность<br>действий на уроке |
| 3 | <b>Как<br/>правильно<br/>есть</b>                                 | <i>Сформировать</i> у<br>школьников<br>представление об<br>основных<br>принципах<br>гигиены питания                             | <b>развивать</b><br>представление<br>об основных<br>правилах<br>гигиены<br>питания,<br>важности их<br>соблюдения;<br><b>развивать</b><br>основные<br>гигиенические<br>навыки,<br>связанные с<br>питанием | Питание,<br>здоровье, правила<br>гигиены | Игра-обсуждение<br>«Законы питания»           | -знать правила<br>гигиены питания;<br>-уметь выполнять<br>эти правила в<br>повседневной<br>жизни; |                                                                                                                  |
| 4 | <b>Удивительные<br/>превращения<br/>пирожка</b>                   | <i>Дать</i><br><i>представление</i> о<br>необходимости и<br>важности<br>регулярного<br>питания,<br>соблюдения<br>режима питания | <b>формировать</b><br>представление о<br>роли<br>регулярности<br>питания для<br>здоровья;<br><b>формировать</b><br>представление об<br>основных<br>требованиях к<br>режиму питания                       | Здоровье,<br>питание,<br>режим           | Соревнование<br>Тест.                         | Знать типовой<br>режим питания<br>школьника и<br>уметь его<br>соблюдать                           |                                                                                                                  |
| 5 | <b>Из чего варят<br/>каши, и как<br/>сделать кашу<br/>вкусной</b> | <i>Сформировать</i> у<br>детей<br>представление о<br>завтраке как<br>обязательном                                               | <b>формировать</b><br>представление о<br>завтраке как<br>обязательной<br>части                                                                                                                           | Завтрак,<br>режим, меню,<br>каша, крупа  | Конкурс «самая<br>вкусная и полезная<br>каша» | Знать о<br>компонентах<br>ежедневного<br>меню и<br>различных                                      |                                                                                                                  |

|   |                                            |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                    |                                               |                                                       |  |
|---|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|
|   |                                            | компоненте<br>ежедневного<br>меню, различных<br>вариантах завтрака                                                                      | ежедневного<br>меню;<br><b>расширить</b><br>представление о<br>блюдах, которые<br>могут входить в<br>меню завтрака<br><b>формировать</b><br>представление о<br>каше как<br>полезном и<br>вкусном блюде                                  |                                                                                    |                                               | вариантах<br>завтрака.                                |  |
| 6 | <b>Плох обед,<br/>если хлеба нет</b>       | <i>Сформировать</i><br>представление об<br>обеде как<br>обязательном<br>компоненте<br>ежедневного<br>рациона питания,<br>его структуре. | <b>формировать</b><br>представление об<br>обеде как<br>обязательной<br>части<br>ежедневного<br>меню<br>формировать<br>представление об<br>основных<br>блюдах,<br>входящих в<br>состав обеда, об<br>опасности<br>питания<br>«всухомятку» | Обед, блюдо,<br>первое блюдо,<br>второе блюдо,<br>десерт,<br>закуска, меню         | Урок –<br>представление<br>(театрализованный) | Знать о<br>ежедневном<br>рационе питания<br>школьника |  |
| 7 | <b>Полдник.<br/>Время есть<br/>булочки</b> | <i>-познакомить</i><br>детей с<br>вариантами<br>полдника, дать<br>представление о<br>значении и роли<br>молока                          | формировать<br>представление о<br>полднике как<br>обязательной<br>части<br>ежедневного<br>меню                                                                                                                                          | Полдник,<br>меню,<br>хлебобулочные<br>изделия,<br>молоко и<br>молочные<br>продукты | Конкурс-викторина<br>«Знатоки молока»         | Знать о пользе<br>молока и<br>молочных<br>продуктах;  |  |

|   |                                  |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                             |                         |                                            |                                                                                             |  |
|---|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|   |                                  |                                                                                                     | формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника                                                                                                 |                         |                                            |                                                                                             |  |
| 8 | <b>Пора ужинать</b>              | <i>-формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания</i> | формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина                                       | Ужин, меню              | Урок-практикум                             | -знать об основных блюдах, подаваемых на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина. |  |
| 9 | <b>Где найти витамины весной</b> |                                                                                                     | формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания | Витамины, фрукты, овощи | Урок - блиц-турнир «Где прячутся витамины» |                                                                                             |  |

|    |                                                 |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                    |                          |                                  |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                 |                                                                                                          | растительной пищи                                                                                                                                                                                  |                          |                                  |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 10 | <b>Как утолить жажду</b>                        | -сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков  | формировать представление о роли воды для организма человека расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков                                                      | Жажда, здоровье, напитки | Урок-игра «Посещение музея воды» | -знать о вреде газированных напитков, Знать о важности достаточного потребления воды                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 11 | <b>Что надо есть, если хочешь стать сильнее</b> | -сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания | расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом | Здоровье, спорт, питание | Урок- игра «Мой день»            | Знать, когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах, а когда количество углеводов увеличивать не стоит | высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника;<br>-работать по предложенному учителем плану;<br>- отличать верно выполненное задание от неверного;<br>- давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками; |
| 12 | <b>На вкус и цвет товарищей нет</b>             | -познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить                        | познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд                                                                                                                      | Вкус, блюда, продукты    | Урок-исследование                | -знать, что школьнику важно соблюдать режим питания                                                                                | - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;<br>- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате                                                                                                                           |

|    |                                                    |                                                                                       |                                                                                                                                                                                     |                                   |                                                                     |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                    | практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов | формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса<br>формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд                                              |                                   |                                                                     |                                                               | совместной работы всего класса;<br><br>добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;<br>- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы; |
| 13 | <b>Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты</b> | -познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма          | расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов<br>расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи | Овощи, фрукты, витамины, здоровье | Урок – панорама «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» | Знать о пользе витаминов и их значении для организма человека | - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;<br><br>- слушать и понимать речь других;<br>- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;                 |
| 14 | <b>Каждому овощу — свое время</b>                  | -познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами                    | развивать представление о пользе фруктов и овощей<br>формировать представление о сезонных фруктах и                                                                                 | Овощи, фрукты, витамины, здоровье | Урок - блиц-турнир «Где прячутся витамины»                          | Знать о пользе овощей;<br>уметь готовить витаминные салаты    | - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).<br>- добывать новые знания: находить ответы на                                                                                       |

|    |                        |                                                                                                                                   |                                                                                                                   |                          |                                        |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 | <b>Праздник урожая</b> | <i>-закрепить</i> полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. | овоощах<br>обобщить знания о правильном питании<br>расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах | Питание, здоровье, блюда | Урок - ролевая игра «Русская трапеза»; | Знать основные законы здорового питания | вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;<br>- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;<br>- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; |
|----|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ (3 класс)

| № | Название темы               | Цель                                                                                                                                                                                         | Задачи                                                                                                                                       | Основные понятия       | Форма                         | Результат                               | Формирование УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Давайте познакомимся</b> | <i>-обобщение</i> знаний об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы;<br><i>-формирование</i> представления о темах «Двух недель в лагере здоровья» | обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания<br>развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека | Здоровье, питание      | Урок – викторина «поле чудес» | Знать новых героев программы            | ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;<br>- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;<br>- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему<br>- <i>высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника; |
| 2 | <b>Из чего состоит наша</b> | <i>-формирование</i> представления о                                                                                                                                                         | формировать представления об                                                                                                                 | Белки, жиры, углеводы, | Проектная деятельность        | - знать об основных группах питательных |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|   |                                           |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                  |                                             |                                |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                               |
|---|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <b>пища</b>                               | необходимости разнообразного питания как обязательного условия здоровья                                                                 | основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека                           | витамины, минеральные вещества, рацион      |                                | веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. | - <i>работать</i> по предложенному учителем плану;<br>- <i>отличать</i> верно выполненное задание от неверного;<br>- <i>давать</i> эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками |
| 3 | <b>Что нужно есть в разное время года</b> | - <i>формирование</i> представления об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменения в рационе питания | формировать представление о сезонности питания — в рационе питания в жаркое и холодное время года расширять представление о значимости разнообразного питания расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны | Питание, блюда, погода, кулинарные традиции | Урок – совместный с родителями | Знать о традициях своего народа;<br>Знать о пользе овощей и фруктов.                                  | <i>определять</i> и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;<br>- <i>проговаривать</i> последовательность действий на уроке;                                                                               |



|   |                                                         |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                         |                                 |                                                                                                                                                        |                                                                                                   |
|---|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | <b>Как правильно питаться, если занимаешься спортом</b> | - <i>формирование</i> представления о зависимости рациона питания от физической активности                                                                              | развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека<br>развивать представление о важности занятий спортом для здоровья                                                                                    | Здоровье, питание, спорт, рацион                        | Урок-рассказ по картинкам       | Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности;<br>Знать о роли питания и физической активности для здоровья человека. |                                                                                                   |
| 5 | <b>Где и как готовят пищу</b>                           | - <i>формирование</i> представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;<br>- <i>формировать</i> навыки осторожного поведения на кухне. | формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи<br>развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне | Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника | Сюжетно-ролевая игра «На кухне» | Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены.                                                                                |                                                                                                   |
| 6 | <b>Как правильно накрыть стол</b>                       | - <i>формирование</i> представлений детей о предметах                                                                                                                   | Развивать представление о правилах сервировки стола                                                                                                                                                                                           | Сервировка, столовые приборы, столовая и                | Сюжетно-ролевая игра            | - знать правила сервировки стола,<br>-уметь применять эти правила.                                                                                     | - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в |

|   |                                           |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                               |                           |                                                     |                                  |
|---|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------|
|   |                                           | сервировки<br>стола                                                                                                                                                                     | развивать желание<br>и готовность<br>помогать<br>родителям по<br>дому (накрывать<br>стол)                                                                                                                                     | кухонная<br>посуда                                                            |                           |                                                     | оглавлении, в словаре).<br><br>- |
| 7 | <b>Молоко и<br/>молочные<br/>продукты</b> | <i>-формирование</i><br>представлений<br>о молоке и<br>молочных<br>продуктах как<br>обязательно<br>компоненте<br>ежедневного<br>рациона.                                                | развивать<br>представление о<br>молоке и<br>молочных<br>продуктах как<br>обязательном<br>компоненте<br>ежедневного<br>рациона<br>расширять<br>представление об<br>ассортименте<br>молочных<br>продуктов, их<br>пользе         | Молоко,<br>молочные<br>продукты,<br>кисломолочные<br>продукты                 | Проектная<br>деятельность | Знать о пользе молока<br>и молочных продуктах       |                                  |
| 8 | <b>Блюда из<br/>зерна</b>                 | <i>- формирование</i><br>представление<br>детей о<br>многообразии<br>ассортимента<br>продуктов,<br>получаемых из<br>зерна,<br>необходимости<br>их ежедневного<br>включения в<br>рацион. | развивать<br>представление о<br>продуктах и<br>блюдах,<br>приготавливаемых<br>из зерна, как<br>обязательном<br>компоненте<br>ежедневного<br>рациона<br>развивать<br>представление о<br>пользе и значении<br>продуктов и блюд, | Зерно, злаки,<br>зерновые<br>продукты и<br>блюда,<br>хлебобулочные<br>изделия | Проектная<br>деятельность | Знать о пользе<br>продуктов,<br>получаемых из зерна |                                  |

|    |                                            |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                 |                              |                                                                                                |                                                                                                                  |
|----|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                            |                                                                                                                                  | приготавливаемых из зерна<br>расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд                                                                                                                                                                                                        |                                                                 |                              |                                                                                                |                                                                                                                  |
| 9  | <b>Какую пищу можно найти в лесу</b>       | - <i>формирование</i> знаний о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания | формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области | Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы | Проектная деятельность       | -знать основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья. |                                                                                                                  |
| 10 | <b>Что и как можно приготовить из рыбы</b> | - <i>формирование</i> представлений детей об ассортименте рыбных блюд;                                                           | развивать представление о пользе и значении рыбных блюд расширять                                                                                                                                                                                                                                     | Рыба, рыбные блюда                                              | Викторина «По рыбным местам» | -знать о местной фауне, животных, мясо которых человек использует в пищу.                      | - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; |

|    |                                           |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                        |                                         |                        |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                           |                                                                                                       | представление об ассортименте блюд из рыбы<br>формировать представление о природных ресурсах своего края                                                                                                               |                                         |                        |                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;</li> <li>- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;</li> </ul> |
| 11 | <b>Дары моря</b>                          | <i>-формирование представлений о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма</i> | формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них<br>приготовлены<br>формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион | Морепродукты                            | Проектная деятельность | - знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 12 | <b>«Кулинарное путешествие» по России</b> | <i>-формирование представлений о кулинарных традициях своего народа</i>                               | формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа<br>расширять представление о кулинарных                                                                                 | Кулинария, кулинарные традиции и обычаи | Проектная деятельность | Знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд |                                                                                                                                                                                                                                                             |

|     |                                                              |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                |                                                 |                        |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                              |                                                                                                                                                  | традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны                    |                                                 |                        |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 13. | <b>Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен</b> | <i>-формирование представлений о блюдах, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.</i>                                    | расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов развивать интерес к приготовлению пищи                   | Кулинария, питание, здоровье, блюда             | Урок-презентация       | Знать об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).</li> <li>- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;</li> </ul> |
| 14  | <b>Как правильно вести себя за столом</b>                    | <i>-формирование представлений о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.</i> | развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом формировать представление о праздничной сервировке стола | Этикет, правила поведения за столом, сервировка | Проектная деятельность | Знать и уметь применять правила поведения за столом                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;</li> <li>- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;</li> </ul>                                                 |

**ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ (4 класс)**

| № | Название темы                                    | Цель                                                                                              | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                | Основные понятия                                              | Форма                                                                                                      | Результат                                                                                                                                                                  | Формирование УУД                                                                                                                                                 |
|---|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Здоровье — это здорово</b>                    | <b>Сформировать</b> представление о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении | Развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении<br>Развивать представление об ответственности человека за свое здоровье<br>формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый» | Здоровье, питание, образ жизни                                | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект.                     | <i>Знать</i> о питательных веществах необходимых организму ребёнка;<br><i>Уметь</i> оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое» | <i>Обобщать</i> знания о роли правильного питания для здоровья человека;<br><i>Выявлять</i> представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей. |
| 2 | <b>Продукты разные нужны, блюда разные важны</b> | Познакомить с основными питательными веществами и научить оценивать свой рацион питания           | развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма<br>формировать умение оценивать свой рацион питания                                                                                                                 | Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, дискуссия, мини-проект, мини-лекция. | <i>Знать</i> о режиме питания;<br><i>уметь</i> анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.                            | Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.                                                      |
| 3 | <b>Режим питания</b>                             | Научить планировать свой день с учётом необходимости                                              | развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья                                                                                                                                                                            | Режим питания, режим дня, образ жизни                         | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах,                                                         | <i>Знать</i> о рационе питания                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |

|   |                          |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                    |                                                                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |
|---|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                          | регулярного питания                                                                  | формировать представление о разных типах режима питания<br>формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться                                                                                                                              |                                                                    | мини-проект, мини-лекция.                                                                    |                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |
| 4 | <b>Энергия пищи</b>      | Научить определять энергетическую ценность продуктов питания                         | развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту<br>развивать представление о влиянии питания на внешность человека<br>формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания | Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция.                 | Знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания                              | Классифицировать пищу как источник энергии для организма, Моделировать питание в соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека. |
| 5 | <b>Где и как мы едим</b> | Сформировать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания | развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку»<br>формировать                                                                                                                                          | Общественное питание, правила гигиены, режим питания               | Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект. | Знать о структуре общественного питания, О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать | Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома.                                                            |

|   |                                   |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                     |                                                                                                         |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                   |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                   |                                                                                                  | представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.                                                                                                   |                                                     |                                                                                                         | осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными.           |                                                                                                                                                                   |
| 6 | <b>Ты — покупатель</b>            | Сформировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара                      | формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки<br>формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара | Покупатель, потребитель, торговля, права покупателя | Самостоятельная работа учащихся, ролевая игра, работа в группах.                                        | Знать права и обязанности покупателя                                                                                      | Понимать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя.                                                  |
| 7 | <b>Ты готовишь себе и друзьям</b> | Сформировать представления о правилах безопасного поведения на кухне во время приготовления пищи | развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов<br>развивать представление об этикете и правилах сервировки стола<br>развивать интерес к                                   | Бытовая техника, кулинария, сервировка, этикет      | Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-лекция, викторины. | Уметь помогать на кухне, сервировать стол, знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета | Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни, обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома. |



|   |                                     |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                             |
|---|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                     |                                                                                                                 | процессу приготовления пищи<br>формировать<br>практические навыки<br>приготовления пищи                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                             |
| 8 | <b>Кухни<br/>разных<br/>народов</b> | Сформировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран | формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)<br>формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран<br>развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов | Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини – лекция, проект. деятельность. | Знать о традициях и обычаях питания в разных странах, об истории и культуре питания на Руси и разных народов. | Обобщать особенности национальной кухни,<br>Выявлять особенности питания на Руси,<br>Обосновывать роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности |
| 9 | <b>Кулинарная история</b>           | Сформировать представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи                        | формировать представление о кулинарии как части культуры человечества<br>расширять представление о традициях и культуре питания в различные                                                                                                                                                                                      | История, эпоха, культура, кулинария                                                 | Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, викторина.                          |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                             |

|    |                                               |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                    |                                                                                             |  |  |
|----|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 10 | <b>Как питались на Руси и в России</b>        | Познакомить с историей кулинарии народов России                                                   | исторические эпохи<br>развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа<br>развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны | История, кулинария, традиции, обычаи, культура                     | Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах.                       |  |  |
| 11 | <b>Необычное кулинарное путешествие</b>       | Сформировать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека | развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека<br>развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства             | Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария | Самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина. |  |  |
| 12 | <b>Составляем формулу правильного питания</b> | Составить индивидуальную формулу питания.                                                         | подвести итоги работы, подсчитать набранные баллы<br>проанализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые нуждаются в дополнительном изучении                                         |                                                                    | Самостоятельная работа.                                                                     |  |  |