

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
общекультурного направления  
«Разговор о правильном питании»  
4 класс**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ с изменениями «Об образовании в Российской Федерации»
2. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий.
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р
5. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 N 03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования"
6. Письмо МО и науки от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
7. Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе проектной деятельности. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 № 09-1672

### **Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы.**

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Содержание программы отвечает следующим принципам:

1. - возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения
2. - возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
3. - научная обоснованность;
4. - практическая целесообразность;
5. - динамическое развитие и системность;
6. - необходимость и достаточность предоставляемой информации;
7. - вовлечение в реализацию программы родителей;
8. - культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

## **Цели и задачи программы**

**Цель:** формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;

- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

### **Описание места программы в структуре образовательной программы**

Программа внеурочной деятельности общекультурного направления «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 4 классов, составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 4 классы - 34 часа в год.

### **Формы и методы обучения**

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

✓ разнообразие питания:

1. «Самые полезные продукты»,
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
3. «Где найти витамины весной»,
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
5. «Каждому овощу свое время»;

✓ гигиена питания:

«Как правильно есть»;

✓ режим питания:

«Удивительные превращения пирожка»;

✓ рацион питания:

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной», -
2. «Плох обед, если хлеба нет»,
3. «Полдник. Время есть булочки»,
4. «Пора ужинать»,
5. «Если хочется пить»;

✓ культура питания:

1. «На вкус и цвет товарищей нет»,

## **Ожидаемый результат**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

### **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ**

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

### **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

**Личностными результатами** являются:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

**Метапредметными результатами** изучения курса являются:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

### Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме « _____ » Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1
3.	Правила поведения в лесу	1
4.	Лекарственные растения	1
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1
6.	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	1
7.	Эстафета поваров	1
8.	Конкурс половиц поговорок	1
9.	Дары моря.	1
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	1
12.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1
13.	Меню из морепродуктов	1
14.	Кулинарное путешествие по России.	1
15.	Традиционные блюда нашего края	1
16.	Практическая работа по составлению меню	1
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1
18.	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1
19.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
21.	Составление недельного меню	2
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1
23.	Конкурс « На необитаемом острове»	1
24.	Как правильно вести себя за столом	1
25.	Практическая работа	1
26.	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	2
27.	Накрываем праздничный стол	1
28-31	Проект	4
32-34	Подведение итогов	1

### **Предполагаемые результаты четвёртого года обучения**

#### **Ученики должны знать:**

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

#### **должны уметь:**

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

## **Формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, в виде защиты творческих проектов.

. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить

### **Методическое обеспечение программы « Разговор о правильном питании»**

#### **Учебная деятельность.**

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
- рацион питания,
- культура питания,
- разнообразие питания,
- этикет,
- традиции и культура питания.

Для занятий используются рабочие тетради « Разговор о правильном питании» и « Две недели в лагере здоровья». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания , выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

#### **Воспитывающая деятельность.**

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

#### **Развивающая деятельность.**

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков , умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

## **Список литературы:**

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

### **Список литературы для детей.**

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

## ***Приложение 1.***

### **Анкета для родителей**

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)
2. Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, чет.)
3. Когда ужинает Ваш ребенок? (Перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает.)
4. Часто ли ест Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
  - каши;
  - яйца;
  - молочную пищу;
  - конфеты;
  - соленья;
  - жирную и жареную пищу;
  - белый хлеб, булочки, пироги, печенье?
5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко, йогурт, кефир? \_\_\_\_\_
6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за один день?  
\_\_\_\_\_
7. Часто ли пьет Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
  - газированные напитки;
  - соки;
  - молоко или кефир;
  - воду;
  - минеральную воду;
  - чай;
  - кофе;
  - компот;
  - настой из трав?
8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна для здоровья? (Да, нет.)
9. Каков, по Вашему мнению, вес Вашего ребенка? (Нормальный, недостаточный, избыточный.)



## Приложение 2

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

1. Укажите, пожалуйста, пол Вашего ребенка \_\_\_\_\_  
- мужской \_\_\_\_\_ - женский \_\_\_\_\_

2. Укажите месяц и год рождения ребенка \_\_\_\_

3. Каков состав вашей семьи (включая ребенка)

- два человека
- три человека
- четыре человека
- больше четырех

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

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

7. Занимается ли Ваш ребенок дополнительно в:

- спортивной секции или кружке
- танцевальном кружке
- музыкальной школе
- кружке «рукоделия», рисования

- другое \_\_\_\_\_

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

9. Ваш ребенок

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

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

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

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

10. Ваш ребенок

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

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

- *ест полдник* всегда в одно и то же время (укажите время \_\_\_\_\_)  
чаще в одно и то же время (укажите время )  
зависит от обстоятельств,

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

11. Обычно ребенок

- *завтракает* с аппетитом,  
без принуждения и без удовольствия,  
не хочет есть,  
зависит от обстоятельств
- *обедает* с аппетитом,  
без принуждения и без удовольствия,  
не хочет есть зависит от обстоятельств
- *ест полдник* с аппетитом без принуждения,  
без удовольствия, не хочет есть,  
зависит от обстоятельств
- *ужинает* с аппетитом без принуждения,  
без удовольствия, не хочет есть,  
зависит от обстоятельств

**12. Обычно ребенок**

- *завтракает* дома в школе
- *обедает* дома в школе
- *ест полдник* дома в школе
- *ужинает* дома в школе

**13. Просит ли ребенок есть, между основными приемами пиши**

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

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

-----  
**15. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на обед**

-----  
**16. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на полдник**

-----  
**17. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на ужин**

-----  
**18. Оцените, пожалуйста, соблюдение Вашим ребенком правил гигиены, (мытьё рук перед едой)**

- ребенок без напоминаний всегда моет руки перед едой
- ребенок знает о необходимости мытьё рук, однако, иногда забывает об этом
- ребенок знает о необходимости мытьё рук, однако, часто забывает об этом

**19. Охотно ли ест Ваш ребенок салаты**

- да,                              - да - не очень                      - салаты ему не  
очень часто                      охотно                              нравятся

**20. Охотно ли Ваш ребенок ест супы или борщи**

- да, очень                              - не очень                      - супы ему не  
охотно                              охотно                              нравятся

**21.** Оцените предпочтения Вашего ребенка в напитках.

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

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

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

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

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

- отсутствие аппетита у ребенка
- трудности с организацией регулярного питания
- недостаток средств для того, чтобы организовать полноценное сбалансированное питание ребенка
- недостаточность информации о том, как организовать правильное питание
- ребенку не нравятся многие полезные продукты
- другое (укажите что)\_\_\_\_\_

**24.** Вы узнали о программе из:

- рассказов ребёнка
- школьной газеты
- родительских собраний
- телевидения

**25.** Прочитайте разнообразные мнения о программе «Разговор о правильном питании» Выберите среди них три самых важных и подчеркните.

- необходима
- увлекательна
- бесполезна
- эффективна
- нейтральна
- познавательна

## **Приложение 3**

### **Едим ли мы то, что следует есть?»**

(Анкета для учащихся)

Дорогие ребята!

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

#### **1. Сколько раз в день Вы едите?**

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

#### **2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?**

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

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

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

#### **4. Едите ли Вы на ночь?**

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

#### **5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?**

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

#### **6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?**

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

#### **7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?**

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

#### **8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?**

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

**9. Какой хлеб предпочитаете?**

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

**10. Рыбные блюда в рацион входят:**

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

**11. Какие напитки вы предпочитаете?**

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

**12. В вашем рационе гарниры бывают:**

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

**13. Любите ли сладости?**

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

**14. Отдаёте чаще предпочтение:**

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

**15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?**

- 1) да,
- 2) нет.

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

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

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

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

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

## **Приложение 4**

### **Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?»**

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

**Даты проведения курса «Разговор о правильном питании»  
1-й год обучения**

<b>п/п</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Роспись</b>
1	Вводное занятие	1		
2	Экскурсия в столовую	1		
3	Питание в семье	1		
4	Оформление плаката любимые продукты и блюда	1		
5	Полезные продукты	1		
6	Экскурсия в магазин.	1		
7	Оформление дневника.	1		
8	Практическая работа.	1		
9	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	1		
10	Правила питания.	1		
11	Гигиена питания.	1		
12	Работа с дневником правильного питания.	1		
13	Практическое занятие «Законы питания».	1		
14	Оформление плаката правильного питания.	1		
15	Удивительное превращение пирожка.	1		
16	Режим питания школьника.	1		
17	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».	1		
18	Тестирование по теме «Режим питания».	1		
19	Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака.	1		
20	Составление меню для завтрака.	1		
21	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1		
22	«Плох обед, если хлеба нет»	1		
23	Экскурсия в булочную.	1		
24	Составление меню обеда.	1		
25	Практическая работа «Советы Хозяюшки».	1		
26	Секреты обеда.	1		
27	Брейн-ринг	1		
28	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»	1		
29	Проведения «Праздника хлеба»	1		
30	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1		
31-32	Подведение итогов.	2		

**Даты проведения курса «Разговор о правильном питании»  
2-й год обучения**

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата	Роспись
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1		
2	Путешествие по улице правильного питания.	1		
3	Время есть булочки.	1		
4	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1		
5	Конкурс, викторина знатоки молока.	1		
6	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1		
7	Пора ужинать	1		
8	Практическая работа как приготовить бутерброды	1		
9	Составление меню для ужина.	1		
10	Значение витаминов в жизни человека.	1		
11	Практическая работа.	1		
12	Морепродукты.	1		
13	Отгадай мелодию.	1		
14	«На вкус и цвет товарища нет»	1		
15	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1		
16	Как утолить жажду	1		
17	Игра «Посещение музея воды»	1		
18	Праздник чая	1		
19	Что надо есть, что бы стать сильнее	1		
20	Практическая работа « Меню спортсмена»	1		
21	Практическая работа «Мой день»	1		
22	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1		
23	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1		
24	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1		
25	Оформление плаката «Витаминная страна»	1		
26	Посадка лука.	1		
27	Каждому овощу свое время.	1		
28	Инсценирование сказки вершки и корешки	1		
29	Конкурс «Овощной ресторан»	1		
30	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		
31	Проект	1		
32	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1		



**Даты проведения курса «Разговор о правильном питании»  
3-й год обучения**

<b>п/п</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Роспись</b>
1	Введение	1		
2	Практическая работа.	1		
3	Из чего состоит наша пища	1		
4	Практическая работа «еню сказочных героев»	1		
5	Что нужно есть в разное время года	1		
6	Оформление дневника здоровья	1		
7	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1		
8	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1		
9	Конкурс кулинаров	1		
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1		
11	Составление меню для спортсменов	1		
12	Оформление дневника «Мой день»	1		
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1		
14	Где и как готовят пищу	1		
15	Экскурсия в столовую.	1		
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1		
17	Как правильно накрыть стол.	1		
18	Игра накрываем стол	1		
19	Молоко и молочные продукты	1		
20	Экскурсия на молокозавод	1		
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1		
22	Молочное меню	1		
23	Блюда из зерна	1		
24	Путь от зерна к батону	1		
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1		
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1		
27	Выпуск стенгазеты	1		
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1		
29	Экскурсия на хлебкомбинат	1		
30-31	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	2		
32	Подведение итогов.	1		

**Даты проведения курса «Разговор о правильном питании»  
4-й год обучения**

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата	Роспись
1	Вводное занятие	1		
2	Какую пищу можно найти в лесу.	1		
3	Правила поведения в лесу	1		
4	Лекарственные растения	1		
5	Игра – приготовить из рыбы.	1		
6	Конкурсов рисунков»В подводном царстве»	1		
7	Эстафета поваров	1		
8	Конкурс половиц поговорок	1		
9	Дары моря.	1		
10	Экскурсия в магазин морепродуктов	1		
11	Оформление плаката « Обитатели моря»	1		
12	Викторина « В гостях у Нептуна»	1		
13	Меню из морепродуктов	1		
14	Кулинарное путешествие по России.	1		
15	Традиционные блюда нашего края	1		
16	Практическая работа по составлению меню	1		
17	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1		
18	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1		
19	Праздник « Мы за чаем не скушаем»	1		
20	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1		
21	Составление недельного меню	1		
22	Конкурс кулинарных рецептов	1		
23	Конкурс « На необитаемом острове»	1		
24	Как правильно вести себя за столом	1		
25	Практическая работа	1		
26	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	1		
27	Накрываем праздничный стол	1		
28-31	Проект	4		
32	Подведение итогов.	1		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575839

Владелец Усова Ольга Николаевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022