



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «АЛГОРИТМ УСПЕХА» БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором ОГАОУ
ОК «Алгоритм Успеха»
Тяпугиной И.В.

Приказ от «31» августа 2022 г. № 345-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для 1-4 классов

Направление развития личности: спортивно-оздоровительное

Срок реализации программы: 4 года

Составитель: Макеева Ольга Евгеньевна,
учитель начальных классов
ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

п. Дубовое
2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления «Разговор о правильном питании» составлена на основе Программы «Разговор о здоровье и правильном питании», Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А., Методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп.

Преподавание курса «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс - 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа. Общий объём учебного времени составляет 135 часов (теоретических – 51 ч., практических – 84 ч.) В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Планируемые результаты освоения курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предполагаемые результаты:

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников: В 1 – м классе:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты

питания. Во 2 – м классе:

- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Оценка планируемых результатов освоения программы

Система **отслеживания и оценивания результатов** обучения детей проходит через участие их в викторинах, конкурсах, массовых мероприятиях. Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

Содержание курса

Программа состоит из **трех модулей**.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль «Разговор о здоровье и правильном питании»

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,
2. День рождения Зелибобы.

2 модуль «Две недели в лагере здоровья»

разнообразие питания:

1. Из чего состоит наша пища,
2. Что нужно есть в разное время года,
3. Как правильно питаться, если занимаешься спортом;

гигиена питания и приготовление пищи:

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

этикет:

1. Как правильно накрыть стол,
2. Как правильно вести себя за столом;

рацион питания:

1. Молоко и молочные продукты,
2. Блюда из зерна,
3. Какую пищу можно найти в лесу,
4. Что и как приготовить из рыбы,
5. Дары моря;

традиции и культура питания: Кулинарное путешествие по России.

3 модуль «Формула правильного питания»

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. Здоровье - это здорово;
2. Продукты разные нужны, продукты разные важны,

режим питания: Режим питания,

адекватность питания: Энергия пищи,

гигиена питания и приготовление пищи:

1. Где и как мы едим,
2. Ты готовишь себе и друзьям;

потребительская культура: Ты -

покупатель; *традиции и культура*

питания:

1. Кухни разных народов,
2. Кулинарное путешествие,
3. Как питались на Руси и в России,
4. Необычное кулинарное путешествие.

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

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

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	5	5	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14
3.	Этикет	8	8	8	6
4.	Рацион питания	5	5	5	5
5.	Из истории русской кухни	5	4	4	4
Итого		33	34	34	34

Разнообразие питания (20 ч)

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

стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (30 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (17ч)

Содержание программы «Разговор о правильном питании» 1-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой. Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.

4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлебанет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

Ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании» 2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарищанет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.

9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		Выполнение проектов по теме «Самый полезный продукт».
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Ученики должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

Ученики должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании: Две недели в лагере здоровья» 3-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина

8. Блюда из зерна	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		Выполнение проектов по теме «Хлеб всему голова»
10. Творческий отчет.		

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

Ученики должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

Ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании:

Формула правильного питания»

4-й год обучения

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 тетрадах. 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 тетрадах Эстафета поваров «Рыбное мен» Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4. Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадах. Викторина «В гостях у Нептуна»
5. Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадах Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадах «Моё недельное меню» Конкурс «Нане обитаемом острове»

ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

7.Правила поведения за столом	Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадах. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей	Повторения правил сервировки, этикета и поведения за столом	Сюжетно – ролевые игры.
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		

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.

Ученики должны уметь:

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

Тематическое планирование

1 класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)

№ п/п	Тема	Количество часов
1-2	Если хочешь быть здоров	2
3-4	Самые полезные продукты	2
5	Всякому овощу – своё время	1
6-7	Как правильно есть	2
8-9	Удивительные превращения пирожка	2
10-11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	2
12-13	Плох обед, если хлеба нет	2
14-15	Время есть булочки	2
16-17	Пора ужинать	2
18-19	На вкус и цвет товарищей нет	2
20-21	Как утолить жажду	2
22-23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	2
24-25-26	Где найти витамины весной?	3
27-28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	2
29-30	Всякому фрукту – своё время	2
31-32-33	День рождения Зелибобы. Проверь себя	3

2 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Если хочешь быть здоров. Вводное занятие. Повторение правил питания.	1
2.	Если хочешь быть здоров. Путешествие по улицам правильного питания	1
3.	Самые полезные продукты. Время есть булочки	1
4.	Самые полезные продукты. Оформление плаката «Молоко и молочные продукты»	1
5.	Удивительные превращения пирожка. Конкурс, викторина «Знатоки молока»	1
6.	Удивительные превращения пирожка. Изготовление книжки – самоделки «Кладовая народной мудрости»	1
7.	Кто жить умеет по часам. Пора ужинать	1
8.	Кто жить умеет по часам. Практическая работа по приготовлению бутербродов	1
9.	Кто жить умеет по часам. Составление меню для ужина	1
10.	Вместе весело гулять. Значение витаминов в жизни человека	1
11.	Вместе весело гулять. Подвижные игры	1
12.	Вместе весело гулять. Подвижные игры	1
13.	Вместе весело гулять. Морепродукты	1
14.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Отгадай мелодию вкуса	1
15.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. «На вкус и цвет товарища нет»	1
16.	Плох обед, если хлеба нет. Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1
17.	Плох обед, если хлеба нет. Как утолить жажду	1
18.	Плох обед если хлеба нет. Игра «Посещение музея воды»	1
19.	Время есть булочки. Праздник чая	1
20.	Время есть булочки. Что надо есть, чтобы стать сильнее	1
21.	Пора ужинать. Практическая работа «Меню спортсмена»	1
22.	Пора ужинать. Практическая работа «Мой день»	1
23.	Весёлые старты. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
24.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1
25.	КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»	1
26.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1
27.	Посадка лука	1
28.	Каждому овощу свое время	1
29.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»	1
30.	Конкурс «Овощной ресторан».	1
31.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1
32.	Проект «Реклама овощей и фруктов»	1
33.	Проект «Реклама овощей и фруктов»	1
34.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей»	1

3 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Если хочешь быть здоров. Вводное занятие. Повторение правил питания	1
2.	Основные понятия о здоровье	1
3.	Черты характера и здоровье	1
4.	Мой ЗОЖ	1

ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

5.	«Пирамида питания»	1
6.	Рациональное, сбалансированное питание. «Минеральный круг»	1
7.	Мой рацион питания	1
8.	Умейте правильно питаться	1
9.	Витамины и минеральные вещества	1
10.	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья	1
11.	Энергия пищи. Источники «строительного материала»	1
12.	Где и как мы едим	1
13.	«Фаст фуды»	1
14.	Где и как мы едим. Правила гигиены	1
15.	Меню для похода	1
16.	Ты покупатель	1
17.	Срок хранения продуктов	1
18.	Пищевые отравления, их предупреждение	1
19.	Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы на кухне	1
20.	Помогаем взрослым на кухне	1
21.	Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками	1
22.	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками	1
23.	Традиционные блюда России	1
24.	Блюда жителей Крайнего Севера	1
25.	Традиционные блюда Кавказа	1
26.	Традиционные блюда Кубани	1
27.	Календарь кулинарных праздников	1
28.	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1
29.	Правила здорового питания	1
30.	Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника	1
31.	Как питались на Руси	1
32.	Традиционные напитки на Руси	1
33.	Сахар, его польза и вред	1
34.	Путешествие по «Аппетитной стране»	1

4 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Здоровье — это здорово	1
2.	Роль правильного питания в сохранении здоровья	1
3.	Мой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый»	1
4.	Продукты разные нужны. Блюда разные важны. Белки	1
5.	Жиры	1
6.	Углеводы	1
7.	Минералы и витамины	1
8.	Рацион питания	1
9.	Режим питания	1
10.	Типы режима питания	1
11.	Энергия пищи. Калорийность продуктов	1
12.	Влияние питания на внешность человека	1

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

13.	Где и как мы едим. Правила гигиены питания	1
14.	Питание вне дома. Опасность питания «всухомятку»	1
15.	Общественное питание	1
16.	Ты покупатель. Права обязанности покупателя	1
17.	Поведение покупателя в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки	1
18.	Сроки хранения продуктов	1
19.	Учимся читать упаковку пищевых продуктов	1
20.	Полезные советы при покупке продуктов	1
21.	Ты готовишь себе и друзьям	1
22.	Бытовые приборы. Правила безопасного поведения на кухне	1
23.	Кулинарные секреты	1
24.	Сервировка стола	1
25.	Кухни разных народов	1
26.	Кулинарное путешествие. Кулинарные обычаи и традиции	1
27.	Кулинарная история. Первобытная кулинария	1
28.	Кулинария в Древней Греции и Риме	1
29.	Кулинария в Средние века	1
30.	Как питались на Руси и в России	1
31.	Необычное кулинарное путешествие	1
32.	Культура питания как составляющий компонент общей культуры человека	1
33.	Образы русской кухни в искусстве	1
34.	Составляем формулу правильного питания	1