

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

И.Н.Габдрахманов

« » 2018 г.

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического
совета № 2

«15» октября 2018 г.

Программа «Разговор о правильном питании»

Возраст детей: 1-4 классы

Срок реализации 2018- 2023 гг

Тематическое планирование

Программа состоит из следующих разделов:

- гигиена питания;
- режим питания;
- полезные продукты

Программа включает два модуля: «Разговор о правильном питании» - для детей 6-8 лет и «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-11 лет.

Тематика курса «Здоровое питание»:

1 часть. «Разговор о правильном питании»

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. Как правильно есть.
6. Режим питания.
7. «Каждому овощу свое время».
8. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной».
9. «Плох обед, если хлеба нет».
10. «Удивительные превращения пирожка»
11. «Полдник. Время есть булочки».
12. «Пора ужинать».
13. «Если хочется пить».
14. «На вкус и цвет товарищей нет».
15. Культура питания.
16. «День рождения Зелибобы».

2 часть. «Две недели в лагере здоровья»

1. «Из чего состоит наша пища».
2. Разнообразие питания
3. «Что нужно есть в разное время года»,
4. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом».
5. Гигиена питания и приготовление пищи.
6. «Где и как готовят пищу».
7. «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен».
8. *Этикет:*
9. «Как правильно накрыть стол».
10. «Как правильно вести себя за столом».
11. Рацион питания.
12. «Молоко и молочные продукты».
13. «Блюда из зерна».
14. «Какую пищу можно найти в лесу».
15. «Что и как приготовить из рыбы».

16. «Дары моря».

17. «Кулинарное путешествие по России»

Содержание курса

1. Давайте познакомимся (2 ч.)

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

2. Из чего состоит наша пища (2 ч.)

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

3. Меню сказочных героев. (1 ч.)

Дети обсуждают – чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридцатого царства и т. д., составляют меню для этих героев.

4. Что нужно есть в разное время года (3 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 ч.)

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

6. Где и как готовят пищу (2 ч.)

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

7. Как правильно накрыть стол (2 ч.)

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

8. Молоко и молочные продукты (3 ч.)

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

9. Блюда из зерна (1 ч.)

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

10. Какую пищу можно найти в лесу (1 ч.)

Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

11. Что и как приготовить из рыбы (1 ч.)

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

12. Дары моря (2 ч.)

Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

13. Кулинарное путешествие по России (2 ч.)

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

14. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (1 ч.)

Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

15. Как правильно вести себя за столом (1 ч.)

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.