**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7**

**г. ЛИПЕЦК**

Согласовано Утверждено

Протокол № 1 от 29.08.2023 г. Приказ № 246 от 31.08.2023 г.

Руководитель МО: Сикачева В.А. Директор: Бурлова Г.В.

**Программа курса внеурочной деятельности**

**спортивно-оздоровительного направления**

**«Разговор о правильном питании»**

Учитель:

Бутова Т.С.

Гладышева Н.Н.

Мигунова Е.Н.

Носикова С.Н.

Слукина Л.Л.

Соловьева Д.С.

**Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Разговор о правильном питании».**

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования. «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.

Программа разработана для учащихся 1-4 классов в рамках реализации ФГОС НОО.

Программа рассчитана на 1 час в неделю в 1классах (33 часа в год), во 2 классах 1 час в неделю (35 часов), 3 классах 1 час в неделю (35 часов), 4 классах 1 час в неделю (35 часов) на уровне начального общего образования.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Результативность и практическая значимость определяются перечнем знаний, умений и навыков, формируемых у учащихся по данной программе.

По итогам работы учащиеся должны **знать:**

* **роль правильного питания в здоровом образе жизни;**
* **полезные продукты;**
* **правила этикета;**
* **основные правила питания;**
* **важность употребления в пищу разнообразных продуктов;**
* **роль витаминов в питании,**
* **основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;**
* **условия хранения продуктов;**
* **правила сервировки стола;**
* **важность употребления молочных продуктов.**
* **кулинарные традиции своего края;**
* **растения леса, которые можно использовать в пищу;**
* **необходимость использования разнообразных продуктов,**
* **пищевую ценность различных продуктов.**

По итогам работы учащиеся должны **уметь:**

* соблюдать режим дня;
* выполнять правила правильного питания;
* выбирать в рацион питания полезные продукты;
* соблюдать гигиену питания;
* готовить простейшие витаминные салаты;
* составлять меню;
* соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
* различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду;
* приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен;
* выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
* накрывать праздничный стол**.**

**Основными показателями результативности программы** являютсяактивное участие детей в окружных, муниципальных, региональных и всероссийских конкурсах, которые позволяют им продемонстрировать свои знания, умения и навыки, полученные в результате освоения программы, заинтересованность учащихся в дальнейшем изучении.

Результаты работы по программе фиксируются в журнале.

**Содержание курса внеурочной деятельности (с указанием форм организации и видов деятельности)**

Рабочая программа направлена на содействие здоровому образу жизни, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии.

**Цель и задачи программы**

**Целью программы является**

формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Достижение поставленной цели невозможно без решения конкретных **задач:**

**-**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.

**Формы организации занятий и виды деятельности:**

* чтение и обсуждение;
* экскурсии в 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-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры;
* мини – проекты;
* совместная работа с родителями.

Основные методы обучения:

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

Формы организации занятий и виды деятельности носят преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Программа содержит разделы: «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания».

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1. **"Разговор о правильном питании" (33часа)**

* Разнообразие питания:

"Самые полезные продукты",

"Что надо есть, если хочешь стать сильнее",

"Где найти витамины весной",

"Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",

"Каждому овощу свое время".

* Гигиена питания: "Как правильно есть".
* Режим питания: "Удивительные превращения пирожка".
* Рацион питания:

"Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",

"Плох обед, если хлеба нет",

"Полдник. Время есть булочки",

"Пора ужинать",

"Если хочется пить";

* Культура питания:

"На вкус и цвет товарищей нет",

«Как утолить жажду»,

«Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,

«Где найти витамины весной?»,

«Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»,

«Всякому фрукту – своё время»

День рождения Зелибобы. Проверь себя.

1. **"Две недели в лагере здоровья"(35 часов)**

* Разнообразие питания:

«Вводное занятие. Давайте познакомимся!»,

«Из чего состоит наша пища»,

«Дневник здоровья»,

«Пищевая тарелка»,

«Что нужно есть в разное время года»;

«Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня»,

«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»,

« Пищевая тарелка» спортсмена».

* Гигиена питания и приготовление пищи:

"Где и как готовят пищу",

"Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен".

* Этикет:

"Как правильно накрыть стол",

"Как правильно вести себя за столом";

* Рацион питания:

«Молоко и молочные продукты»,

«Кто работает на ферме?»,

«Блюда из зерна»,

«Какую пищу можно найти в лесу»,

«Экскурсия в лес»,

«Что и как приготовить из рыбы»,

«Дары моря».

* Традиции и культура питания:

"Кулинарное путешествие по России",

«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»,

«Как правильно вести себя за столом».

1. **"Формула правильного питания" (70 часов)**

* Рациональное питание как часть здорового образа жизни:

«Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье», «Цветик – семицветик»;

«От каких факторов зависит наше здоровье?»;

«Черты характера и здоровье»;

«Привычки и здоровье»;

«Мой ЗОЖ»;

«Продукты разные нужны, блюда разные важны»;

«Пирамида питания»,

«Рациональное, сбалансированное питание»,

«Белковый круг», « Жировой круг», «Мой рацион питания», «Минеральный круг», «Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников».

* Режим питания**:**

«Режим питания. Пищевая тарелка»,

«Витамины и минеральные вещества»,

«Влияние воды на обмен веществ»,

«Напитки и настои для здоровья».

* Адекватность питания:

«Энергия пищи. Источники «строительного материала», Игра «Что? Где? Когда?»,

«Роль пищевых волокон на организм человека»,

«Где и как мы едим»,

«Фаст фуды».

* Гигиена питания и приготовление пищи:

"Где и как мы едим",

"Ты готовишь себе и друзьям»,

«Меню для похода»,

«Ты – покупатель»,

«Срок хранения продуктов»,

«Пищевые отравления, их предупреждение».

* Потребительская культура: "Ты - покупатель",

«Срок хранения продуктов»,

«Пищевые отравления, их предупреждение»,

«Ты – покупатель. Права потребителя»,

«Ты - покупатель Правила вежливости»,

«Ты готовишь себе и друзья»,

«Бытовые приборы для кухни,

«У печи галок не считают»,

«Помогаем взрослым на кухне»,

«Ты готовишь себе и друзьям,

«Блюдо своими руками»,

«Салаты. Ты готовишь себе и друзьям»,

«Блюдо своими руками».

* Традиции и культура питания:

"Кухни разных народов",

"Кулинарное путешествие",

"Как питались на Руси и в России",

"Необычное кулинарное путешествие".

Для каждого раздела 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.

**Тематическое планирование**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тематика занятий | Кол-во часов |
|  | **Разнообразие питания** | **5** |
| 1-2 | Если хочешь быть здоров. | 2 |
| 3-4 | Самые полезные продукты. | 2 |
| 5 | Всякому овощу – своё время. | 1 |
|  | **Гигиена питания** | **2** |
| 6-7 | Как правильно есть. | 2 |
|  | **Режим питания** | **2** |
| 8-9 | Удивительные превращения пирожка | 2 |
|  | **Рацион питания** | **8** |
| 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 |
|  | **Культура питания** | **16** |
| 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 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**«Разговор о правильном питании»**

**1 классы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тематика занятий | Кол-во часов | Плановые сроки занятий | Фактические сроки занятий | Примечание |
|  | **Разнообразие питания** | **5** |  |  |  |
| 1-2 | Если хочешь быть здоров. | 2 |  |  |  |
| 3-4 | Самые полезные продукты. | 2 |  |  |  |
| 5 | Всякому овощу – своё время. | 1 |  |  |  |
|  | **Гигиена питания** | **2** |  |  |  |
| 6-7 | Как правильно есть. | 2 |  |  |  |
|  | **Режим питания** | **2** |  |  |  |
| 8-9 | Удивительные превращения пирожка | 2 |  |  |  |
|  | **Рацион питания** | **8** |  |  |  |
| 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 |  |  |  |
|  | **Культура питания** | **16** |  |  |  |
| 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 |  |  |  |

**Тематическое планирование**

**2 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тематика занятий | Кол-во часов |
|  | **Разнообразие питания** | **9** |
| 1-2 | Вводное занятие. Давайте познакомимся! | 2 |
| 3 | Из чего состоит наша пища | 1 |
| 4 | Дневник здоровья  Пищевая тарелка | 1 |
| 5 | Что нужно есть в разное время года. | 1 |
| 6-7 | Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня | 2 |
| 8 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 2 |
| 9 | « Пищевая тарелка» спортсмена | 1 |
|  | **Гигиена питания и приготовление пищи** | **3** |
| 10,11,12 | Где и как готовят пищу | 3 |
|  | **Этикет** | **2** |
| 13 | Как правильно накрыть стол. | 1 |
| 14 | Как правильно накрыть стол (практикум) | 1 |
|  | **Рацион питания** | **13** |
| 15-16 | Молоко и молочные продукты. | 2 |
| 17 | Кто работает на ферме? | 1 |
| 18-19-20 | Блюда из зерна. | 3 |
| 21-22-23 | Какую пищу можно найти в лесу.  Экскурсия в лес | 3 |
| 24-25 | Что и как приготовить из рыбы. | 2 |
| 26-27 | Дары моря. | 2 |
|  | **Традиции и культура питания:** | **8** |
| 28-29-30 | Традиции и культура питания | 3 |
| 31-32 | Кулинарное путешествие по России | 2 |
| 33-34 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 2 |
| 35 | Как правильно вести себя за столом. | 1 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**«Разговор о правильном питании»**

**("Две недели в лагере здоровья")**

**2 классы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тематика занятий | Кол-во часов | Плановые сроки занятий | Фактические сроки занятий | Примечание |
|  | **Разнообразие питания** | **9** |  |  |  |
| 1-2 | Вводное занятие. Давайте познакомимся! | 2 |  |  |  |
| 3 | Из чего состоит наша пища | 1 |  |  |  |
| 4 | Дневник здоровья  Пищевая тарелка | 1 |  |  |  |
| 5 | Что нужно есть в разное время года. | 1 |  |  |  |
| 6-7 | Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня | 2 |  |  |  |
| 8 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 2 |  |  |  |
| 9 | « Пищевая тарелка» спортсмена | 1 |  |  |  |
|  | **Гигиена питания и приготовление пищи** | **3** |  |  |  |
| 10-11-12 | Где и как готовят пищу | 3 |  |  |  |
|  | **Этикет** | **2** |  |  |  |
| 13 | Как правильно накрыть стол. | 1 |  |  |  |
| 14 | Как правильно накрыть стол (практикум) | 1 |  |  |  |
|  | **Рацион питания** | **13** |  |  |  |
| 15-16 | Молоко и молочные продукты. | 2 |  |  |  |
| 17 | Кто работает на ферме? | 1 |  |  |  |
| 18-19-20 | Блюда из зерна. | 3 |  |  |  |
| 21-22-23 | Какую пищу можно найти в лесу.  Экскурсия в лес | 3 |  |  |  |
| 24-25 | Что и как приготовить из рыбы. | 2 |  |  |  |
| 26-27 | Дары моря. | 2 |  |  |  |
|  | **Традиции и культура питания** | 8 |  |  |  |
| 28-29-30 | Традиции и культура питания | 3 |  |  |  |
| 31-32 | Кулинарное путешествие по России | 2 |  |  |  |
| 33-34 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 2 |  |  |  |
| 35 | Как правильно вести себя за столом. | 1 |  |  |  |

**Тематическое планирование**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тематика занятий | Кол-во часов |
|  | **Рациональное питание как часть здорового образа жизни** | **13** |
| 1 | Вводное занятие | 1 |
| 2 | Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье  Цветик - семицветик | 1 |
| 3 | От каких факторов зависит наше здоровье? | 1 |
| 4 | Черты характера и здоровье | 1 |
| 5 | Привычки и здоровье | 1 |
| 6-7 | Мой ЗОЖ | 2 |
| 8 | Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания» | 1 |
| 9 | Рациональное, сбалансированное питание | 1 |
| 10 | «Белковый круг» | 1 |
| 11 | « Жировой круг» | 1 |
| 12 | Мой рацион питания  «Минеральный круг» | 1 |
| 13 | Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников | 1 |
|  | **Режим питания.** | **4** |
| 14 | Режим питания. «Пищевая тарелка» | 1 |
| 15-16 | Витамины и минеральные вещества | 2 |
| 17 | Влияние воды на обмен веществ.  Напитки и настои для здоровья. | 1 |
|  | **Адекватность питания** | **8** |
| 18-19-20 | Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?» | 3 |
| 21-22 | Роль пищевых волокон на организм человека | 2 |
| 23-24 | Где и как мы едим | 2 |
| 25 | «Фаст фуды» | 1 |
|  | **Гигиена питания и приготовление пищи** | **10** |
| 26-27 | Где и как мы едим. Правила гигиены | 2 |
| 28-29 | Меню для похода | 2 |
| 30-31 | Ты - покупатель | 2 |
| 32-33 | Срок хранения продуктов | 2 |
| 34-35 | Пищевые отравления, их предупреждение | 2 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**«Разговор о правильном питании»**

**("Формула правильного питания")**

**3 классы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тематика занятий | Кол-во часов | Плановые сроки занятий | Фактические сроки занятий | Примечание |
|  | **Рациональное питание как часть здорового образа жизни** | **13** |  |  |  |
| 1 | Вводное занятие | 1 |  |  |  |
| 2 | Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье  Цветик - семицветик | 1 |  |  |  |
| 3 | От каких факторов зависит наше здоровье? | 1 |  |  |  |
| 4 | Черты характера и здоровье | 1 |  |  |  |
| 5 | Привычки и здоровье | 1 |  |  |  |
| 6-7 | Мой ЗОЖ | 2 |  |  |  |
| 8 | Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания» | 1 |  |  |  |
| 9 | Рациональное, сбалансированное питание | 1 |  |  |  |
| 10 | «Белковый круг» | 1 |  |  |  |
| 11 | « Жировой круг» | 1 |  |  |  |
| 12 | Мой рацион питания  «Минеральный круг» | 1 |  |  |  |
| 13 | Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников | 1 |  |  |  |
|  | **Режим питания.** | **4** |  |  |  |
| 14 | Режим питания. «Пищевая тарелка» | 1 |  |  |  |
| 15-16 | Витамины и минеральные вещества | 2 |  |  |  |
| 17 | Влияние воды на обмен веществ.  Напитки и настои для здоровья. | 1 |  |  |  |
|  | **Адекватность питания** | **8** |  |  |  |
| 18-19-20 | Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?» | 3 |  |  |  |
| 21-22 | Роль пищевых волокон на организм человека | 2 |  |  |  |
| 23-24 | Где и как мы едим | 2 |  |  |  |
| 25 | «Фаст фуды» | 1 |  |  |  |
|  | **Гигиена питания и приготовление пищи** | **10** |  |  |  |
| 26-27 | Где и как мы едим. Правила гигиены | 2 |  |  |  |
| 28-29 | Меню для похода | 2 |  |  |  |
| 30-31 | Ты - покупатель | 2 |  |  |  |
| 32-33 | Срок хранения продуктов | 2 |  |  |  |
| 34-35 | Пищевые отравления, их предупреждение | 2 |  |  |  |

**Тематическое планирование**

**4 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тематика занятий | Кол-во часов |
|  | **Потребительская культура: "Ты - покупатель"** | **14** |
| 1 | Ты - покупатель | 1 |
| 2 | Срок хранения продуктов | 1 |
| 3 | Пищевые отравления, их предупреждение | 1 |
| 4 | Ты - покупатель Права потребителя | 1 |
| 5 | Ты - покупатель Правила вежливости | 1 |
| 6-7 | Ты готовишь себе и друзьям  Бытовые приборы для кухни | 2 |
| 8-9 | «У печи галок не считают» | 2 |
| 10 | Помогаем взрослым на кухне | 1 |
| 11 | Ты готовишь себе и друзьям  Блюдо своими руками | 1 |
| 12-13- 14 | Салаты. Ты готовишь себе и друзьям  Блюдо своими руками | 3 |
|  | **Традиции и культура питания:** | **21** |
| 15 | Кухни разных народов | 1 |
| 16 | Традиционные блюда Болгарии и Исландии | 1 |
| 17 | Традиционные блюда Японии и Норвегии | 1 |
| 18 | Блюда жителей Крайнего Севера | 1 |
| 19 | Традиционные блюда России | 1 |
| 20 | Традиционные блюда Кавказа | 1 |
| 21 | Традиционные блюда Кубани | 1 |
| 22 | «Календарь» кулинарных праздников | 1 |
| 23 | Кухни разных народов. Праздник | 1 |
| 24 | Кулинарная история. Как питались наши предки? | 1 |
| 25 | Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. | **1** |
| 26 | Кулинарные традиции Древнего Египта | 1 |
| 27 | Кулинарные традиции Древней Греции | 1 |
| 28 | Кулинарные традиции Древнего Рима | 1 |
| 29 | Правила гостеприимства средневековья | 1 |
| 30 | Как питались на Руси. Традиционные напитки на Руси | 1 |
| 31 | Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов | 1 |
| 32 | «Мелодии, посвящённые каше» | 1 |
| 33 | «Продукты танцуют» | 1 |
| 34 | Составляем формулу правильного питания  «Формула правильного питания» | 1 |
| 35 | Путешествие по «Аппетитной стране» | 1 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**«Разговор о правильном питании»**

**("Формула правильного питания")**

**5 классы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тематика занятий | Кол-во часов | Плановые сроки занятий | Фактические сроки занятий | Примечание |
|  | **Потребительская культура: "Ты - покупатель"** | **14** |  |  |  |
| 1 | Ты - покупатель | 1 |  |  |  |
| 2 | Срок хранения продуктов | 1 |  |  |  |
| 3 | Пищевые отравления, их предупреждение | 1 |  |  |  |
| 4 | Ты - покупатель Права потребителя | 1 |  |  |  |
| 5 | Ты - покупатель Правила вежливости | 1 |  |  |  |
| 6-7 | Ты готовишь себе и друзьям  Бытовые приборы для кухни | 2 |  |  |  |
| 8-9 | «У печи галок не считают» | 2 |  |  |  |
| 10 | Помогаем взрослым на кухне | 1 |  |  |  |
| 11 | Ты готовишь себе и друзьям  Блюдо своими руками | 1 |  |  |  |
| 12-13- 14 | Салаты. Ты готовишь себе и друзьям  Блюдо своими руками | 3 |  |  |  |
|  | **Традиции и культура питания:** | **21** |  |  |  |
| 15 | Кухни разных народов | 1 |  |  |  |
| 16 | Традиционные блюда Болгарии и Исландии | 1 |  |  |  |
| 17 | Традиционные блюда Японии и Норвегии | 1 |  |  |  |
| 18 | Блюда жителей Крайнего Севера | 1 |  |  |  |
| 19 | Традиционные блюда России | 1 |  |  |  |
| 20 | Традиционные блюда Кавказа | 1 |  |  |  |
| 21 | Традиционные блюда Кубани | 1 |  |  |  |
| 22 | «Календарь» кулинарных праздников | 1 |  |  |  |
| 23 | Кухни разных народов. Праздник | 1 |  |  |  |
| 24 | Кулинарная история. Как питались наши предки? | 1 |  |  |  |
| 25 | Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. | **1** |  |  |  |
| 26 | Кулинарные традиции Древнего Египта | 1 |  |  |  |
| 27 | Кулинарные традиции Древней Греции | 1 |  |  |  |
| 28 | Кулинарные традиции Древнего Рима | 1 |  |  |  |
| 29 | Правила гостеприимства средневековья | 1 |  |  |  |
| 30 | Как питались на Руси. Традиционные напитки на Руси | 1 |  |  |  |
| 31 | Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов | 1 |  |  |  |
| 32 | «Мелодии, посвящённые каше» | 1 |  |  |  |
| 33 | «Продукты танцуют» | 1 |  |  |  |
| 34 | Составляем формулу правильного питания  «Формула правильного питания» | 1 |  |  |  |
| 35 | Путешествие по «Аппетитной стране» |  |  |  |  |