

краевое государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Шарыповская школа»

**Дополнительная образовательная программа
«Разговор о правильном питании»**

Возраст детей: 7-16 лет.

Утверждаю:
Директор КГБОУ «Шарыповская
школа»
С.В. Лохова



Приказ №77 от 31.08.2020г.

г. Шарыпово
2020 г.

I. Пояснительная записка.

Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д.

Основы культуры питания закладываются в семье. Здесь ребенок знакомится с традициями питания, здесь происходит формирование его вкусовых пристрастий, осваивается правила поведения за столом и т.д. К сожалению, сегодня роль семьи в этой сфере воспитания снижается. Из нашей жизни постепенно уходят традиции семейных застолий (ужин, когда вся семья собирается за столом, воскресные завтраки), нередко получается, что 5 раз в неделю ребенок завтракает, обедает, а то и ужинает вне дома – в школе. Таким образом, семейное воспитание существенно дополняется и корректируется воспитанием в школьном коллективе. Обойтись без поддержки родителей в этой сфере воспитания школа, безусловно, не может. Формирование культуры питания – это всегда сотрудничество родителей и педагога. Поэтому одна из важнейших задач, стоящих перед педагогом, заключается в эффективном взаимодействии с родителями. Первый шаг на этом пути – сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их осведомленность в этой области (вариантов много – лектории, клубы для родителей, выступление медиков, диетологов). Второй шаг – убедить родителей в практической пользе воспитательной работы, проводимой школой. И третий – не допустить неуважительного отношения к традициям питания в семье. Упоминаемые педагогом продукты, блюда должны быть доступны для семей с различным уровнем достатка, знакомы всем детям.

Обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с такими проблемами, как нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы, но далеко не все родители считают

необходимостью рассказать детям о важности правильного питания. Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале года (до проведения программы) и в конце учебного года (после её проведения). Результаты покажут – изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Задачи:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

II. Общая характеристика программы «Разговор о правильном питании»

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность

-динамическое развитие и системность;
-вовлеченность семьи и реализацию программы;
-культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Участники программы: дети от 7 до 16 лет.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей. В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа состоит из **трех модулей**.

- 1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для учащихся 2-4 классов;
- 2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для учащихся 5-7 классов;
- 3 модуль: «Формула правильного питания» - для учащихся 8-9 классов.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль "Разговор о 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:

1. "Режим питания"

адекватность питания:

1. "Энергия пищи"

гигиена питания и приготовление пищи:

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

потребительская культура:

1. "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".

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

Основные методы обучения:

фронтальный метод;

групповой метод;

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

Формы обучения:

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);
сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
мини – проекты;
совместная работа с родителями.

III. Описание места программы «Разговор о правильном питании» в учебном плане.

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Программа «Разговор о правильном питании» изучается со 2 по 9 класс по одному часу в неделю. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

IV. Предполагаемый результат

1. Умение делать выбор между вредными и полезными продуктами.
2. Наличие представления о рациональном питании.
3. Умение заботиться о себе
4. Изменение отношения ребенка и родителей к режиму, гигиене и продуктам питания.

Диагностика результатов проводится через:

- анкетирование учащихся и их родителей;
- тестирование;
- опросы учащихся и их родителей;
- рисунки учащихся.

Тематическое планирование

I модуль

2-4 классы (34 часа в год, 1 час в неделю)

Тема	Цель	Формы работы
Если хочешь быть здоров.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.
Самые полезные продукты.	Научить детей выбирать самые полезные продукты.	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.
Всякому овощу – своё время.	Познакомить детей с разнообразием овощей	Праздник урожая.
Как правильно есть.	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.
Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».
Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Каше-вар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника»
Плох обед, если хлеба нет.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.
Время есть булоч-	Познакомить с вариантами	Конкурс «Знатоки мо-

ки.	полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.	лочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», изучение песни «Кто пасётся на лугу», рассказ о народном блюде «жаворонки»
Пора ужинать.	Сформировать представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.
На вкус и цвет товарищей нет.	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, прививать практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай, с чем блинчик», рассказ о масленице.
Как утолить жажду.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.
Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.
Где найти витамины весной?	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия
Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»
Всякому фрукту – своё время	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод	Праздник урожая.

День рождения Зеллибобы. Проверь себя.	Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.	Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет
--	---	---

II модуль

5-7 класс (34 часа в год, 1 час в неделю)

Тема	Цели	Формы работы
Вводное занятие Давайте познакомимся!	Обобщить знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы.	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.
Из чего состоит наша пища. Дневник здоровья Пищевая тарелка	Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Игра «Третий лишний», исценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.
Что нужно есть в разное время года. Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	Сформировать 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.	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток»

<p>Как правильно питаться, если занимаешься спортом.</p>	<p>Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения.</p>	<p>Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты».</p>
<p>« Пищевая тарелка» спортсмена</p>		
<p>Где и как готовят пищу.</p>	<p>Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомить с основными признаками несвежего продукта.</p>	<p>Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).</p>
<p>Как правильно накрыть стол.</p>	<p>Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.</p>	<p>Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом, конкурс « Салфеточка»</p>
<p>Как правильно накрыть стол (практикум)</p>		
<p>Молоко и молочные продукты.</p>	<p>Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных ре-</p>	<p>Практическая работа «Молочное меню», игра – исследование « Это удивительное молоко»</p>

	гионах страны.	
Кто работает на ферме?	Расширить представление детей о профессиях	Отгадывание загадок, игры, составление рассказа по картинкам, викторина
Блюда из зерна.	Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна.	Отгадывание загадок; игра- конкурс «Хлебопеки»; составление рассказа по картинкам; викторина.
Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес	Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.	Игра «Походная математика», спектакль «Там, на неведомых дорожках», «Мы рисуем мультфильм». Экскурсия в лес.
Что и как приготовить из рыбы.	Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представление детей о местной фауне, продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.	Конкурс рисунков «В подводном царстве», конкурс пословиц и поговорок
Дары моря.	Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	Викторина «В гостях у Нептуна», экскурсия в магазин, работа с энциклопедиями, творческая работа.

Кулинарное путешествие по России	Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут», игра – проект «Кулинарный глобус».
Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	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.	Практическая работа, дневник здоровья «Моё недельное меню», конкурс «На необитаемом острове».
Как правильно вести себя за столом.	Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	Практическая работа, сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве»

III модуль

8-9 класс (34 часа в год, 1 час в неделю)

Тема	Цели	Формы работы
Вводное занятие Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье	Формировать представление детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; готовность заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей развивать коммуникативные навыки у подростков, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Анкетирование родителей, «Цветик – семицветик», практическая работа

<p>От каких факторов зависит наше здоровье? Черты характера и здоровье Привычки и здоровье</p>	<p>Формировать представление детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, готовность заботиться и укреплять собственное здоровье; развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; расширить представления детей о роли и регулярности питания для здоровья человека.</p>	<p>Практическая работа «Древо здоровья» Дневник здоровья «Помоги Кубику или Бусинке»</p>
<p>Продукты разные нужны, блюда разные важны. Рациональное, сбалансированное питание</p>	<p>Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формировать умения самостоятельно работать с информационными источниками.</p>	<p>Тест «Самые полезные продукты» конкурс загадок</p>
<p>« Белковый круг» « Жировой круг» Мой рацион питания «Минеральный круг»</p>	<p>Дать детям представление о роли минеральных веществ.</p>	<p>Игра «Третий лишний» Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник» Игра «Чем не стоит делиться»</p>
<p>Режим питания. «Пищевая тарелка» Витамины и минеральные вещества</p>	<p>Формировать представление детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, готовность заботиться и укреплять собственное здоровье. Дать детям представление о роли витаминов и минеральных веществ.</p>	<p>Дидактическая игра «Морские продукты», игра «Вкусные истории», игра «Отгадай название», игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп»</p>
<p>Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои</p>	<p>Дать детям представление о взаимосвязи здоровья и воды. Дать детям представление о на-</p>	<p>Игра-демонстрация «Из чего готовят соки», игра «Кладо-</p>

для здоровья.	питках здоровья. Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	вая народной мудрости» (пословицы и поговорки)
Где и как мы едим	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы.	Викторина, соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина», тестирование учащихся, дидактическая игра «Доскажи пословицу»
Ты - покупатель Срок хранения продуктов	Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формировать умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; познакомить с основными признаками несвежего продукта	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»
Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы для кухни	Развивать творческие способности и кругозор у детей, их интересы и познавательную деятельность; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.	Игра «Угадай прибор», викторина «Печка в русских сказках»

Кухни разных народов Блюда жителей Крайнего Севера	Дать информацию о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа и народов других стран; формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.	Игра «Поварята», игра «Пословицы запутались», вопросы тетушки Почемучки».
Традиционные блюда Кавказа	Расширять знания об истории и традициях народов Кавказа; формировать чувства уважения к культуре и традициям других народов.	Игра «Знатоки»
Традиционные блюда России	Дать информацию о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа и народов других стран	Русская сказка «Вершки и корешки», игра «Какие овощи выросли в огороде», игра-эстафета «Собираем овощи»
Кулинарная история. Как питались наши предки?	Дать информацию о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа и народов других стран	Старинный рецепт, «В гостях у Алены Ивановны»
Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания	Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Мини – проект «Здоровое питание»
Как питались на Руси Традиционные напитки на Руси	Дать информацию о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа; взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства.	Выставка «Уголок крестьянской избы», Кроссворд, сказки современной кухни

<p>Составляем формулу правильного питания « Формула правильного питания»</p>	<p>Закрепить представления об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания; формировать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.</p>	<p>Игра «Правильно-неправильно», игра «Доскажи словечко», конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов), мини – проект « Секреты здорового питания».</p>
<p>Путешествие по «Аппетитной стране»</p>	<p>Закрепить представления об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания; формировать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, готовность заботиться и укреплять собственное здоровье. Развивать творческое воображение, кругозор, интересы и познавательную деятельность.</p>	<p>Игра – путешествие Сказки современной кухни</p>

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наглядные пособия:

- гербарии; продукты питания; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
- таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Оборудование:

- компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомagniтофон, фото- и видеокамера

Примерная тематика родительских собраний:

- «Правильное питание – залог здоровья»
- «Здоровая пища для всей семьи».
- «Учите детей быть здоровыми».
- «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».
- «Формирование здорового образа жизни младших школьников».
- «Режим питания школьника».
- «Основные принципы здорового питания школьников».
- «Рецепты правильного питания для детей».
- «Вредные для здоровья продукты питания».
- «При ослаблении организма принимайте витамины».