УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ РТИЩЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 3 им. Петра Аркадьевича Столыпина
г. Ртищево Саратовской области»
(МОУ «Лицей № 3 им. П. А. Столыпина г. Ртищево Саратовской области»)

ТОЧКА РОСТА
Центр образования естественно-научной и технологической направленностей

«ПРИНЯТО» на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от *30.08.2024 г.*

«УТВЕРЖДЕНО»
И.о. директора МОУ «Лицей № 3
им. П. А. Столыпина г. Ртищево
Саратовской области»
_____ Шиляпова Е.В.
Приказ № *450* от *30.08.2024 г.*

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

естественнонаучной направленности

«Экология питания»

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 3 года
Составитель: Строкова Р.С.
педагог дополнительного образования

г. Ртищево

2024 г.

Содержание

1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»:

1.1. Пояснительная записка.....3
1.2. Цель и задачи программы..... 4
1.3. Планируемые результаты.....7
1.4. Содержание программы:
1.4.1.Учебный план.....11
1.4.2.Содержание учебного плана.....12
1.5. Формы аттестации и их периодичность…….. 15

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»:

2.1. Методическое обеспечение.....17
2.2. Условия реализации программы.....17
2.3. Оценочные материалы ……..... …….. 19
2.4. Календарный учебный график ……..... 23
2.5. Список литературы.....30

Приложение……....……..31

1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»:

1.1 Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Экологи питания» (далее Программа) разработана на основании и в соответствии с Положением о деятельности Центра образования естественно-научной и технологической направленностей «Точка роста» МОУ «Лицей№3 им.П. А. Столыпина г. Ртищева Саратовской области»

Актуальность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Экология питания» разработана для реализации в Центре «Точка роста» естественно – научной и технологической направленности» и обеспечивает развитие детей по приоритетным видам деятельности Саратовской области. Программа с использованием оборудования и инфраструктуры Центра «Точка роста» направлена на формирование интереса и положительного отношения к естественным наукам.

Программа специально разработана в целях сопровождения социально - экономического развития Ртищевского муниципального района.

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. Преподавание программы «Экология питания» 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.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания. Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни. Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста. Всё, что дети узнают и чему научатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Концепция обучения базируется на представлении о правильном питании не только как факторе, влияющем на здоровье, но и как компоненте общей культуры личности и включает следующие идеи:

– представление о правильном питании, формируемом у детей и подростков, определяется 5 основными требованиями: питание должно быть регулярным, разнообразным, оно должно соответствовать энерготратам человека в течении дня, быть безопасным и доставлять удовольствие.

– при обучении правильному питанию не используется деление продуктов и блюд на полезные и вредные. Вместо этого у детей формируется представление о продуктах и блюдах ежедневного рациона, продуктах и блюдах, которые следует есть не очень часто (несколько раз в неделю), а также пище, которую следует включать в свой рацион редко или в небольших количествах (сладости, торты, пирожные и т.д.).

– правильное питание рассматривается не только как важный фактор, влияющий на здоровье человека, но и как часть истории и культуры народа. Это позволяет ребенку и подростку лучше осознать связь питания с повседневной жизнью, воспринимать его не как перечень «внешних требований», а как ценный результат опыта жизни многих поколений. Поэтому при обучении правильному питанию большое внимание уделяется исследованию кулинарных традиций и обычаев народов, отражению кулинарной темы в произведениях искусства и т.д.

Эксперимент является источником знаний и критерием их истинности в науке. Концепция современного образования подразумевает, что в учебном эксперименте ведущую роль должен занять самостоятельный исследовательский ученический эксперимент

Направленность программы.

Программа имеет естественнонаучную направленность. Освоение ее содержания способствует формированию у обучающихся целостной научной картины природного и социокультурного мира, ответственного отношения к своему здоровью, экологически правильного мировоззрения, необходимых для полноценного проявления интеллектуальных и творческих способностей личности ребенка. Учебные материалы и задания подобраны в соответствии с возрастными особенностями детей.

1.2 Цель программы: формирование у обучающихся основ культуры питания и физической активности как составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

Личностные задачи:

-расширять знания о правилах здорового образа жизни, принципах правильного питания, физической активности, формировать навыки применения этих правил в повседневной жизни;

-развивать готовность бережно и ответственно относиться к природным ресурсам;

-побуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, формировать чувство уважения к культуре своего народа;

Метапредметные задачи:

-развивать умение систематизировать полученные знания, преобразовывать учебный материал, критически перерабатывать его, представлять в удобной для себя форме;

-развивать навыки сотрудничества и совместной работы для достижения личностного и общего результатов, умение слушать, обсуждать, подводить итоги работы;

-развивать навыки эффективного общения в устной и письменной форме с использованием соответствующих инструментов в соответствии с общепринятыми нормами культуры общения и вежливости, учиться ведению дискуссий и обсуждения.

Предметные задачи:

-сформировать представление об основной группе продуктов ежедневного рациона, научить правильно выбирать продукты и определять размер порции;

– сформировать представления о пищевой ценности продуктов из зерна, молока и молочных продуктов, мяса и рыбы, а также овощей и фруктов;

– познакомить с кулинарными традициями своего народа и народов других стран, показать, как климат и местонахождение страны влияют на рацион питания народов;

– развивать умение использовать полученные знания и умения при выполнении практических, творческих и исследовательских работ в повседневной жизни;

– развивать умение систематизировать полученные знания, преобразовывать учебный материал, критически перерабатывать его, представлять в удобной для себя форме;

-развивать навыки сотрудничества и совместной работы для достижения личностного и общего результатов, умение слушать, обсуждать, подводить итоги работы;

-развивать навыки эффективного общения в устной и письменной форме с использованием соответствующих инструментов в соответствии с общепринятыми нормами культуры общения и вежливости, учиться ведению дискуссий и обсуждения.

Особенность программы.

Программа «Экология питания» - **инновационный образовательный продукт**, включающий множество инструментов, обеспечивающих комплексное воздействие на обучающихся, воспитанников и, как результат, успешное формирование у них важных социально бытовых навыков.

Инновационность продукта связана со следующим

А) комплексный подход при определении содержательного базиса. Питание и здоровье в рамках программы рассматриваются как сложные социально культурные феномены, связанные с разными аспектами жизни человека. Изучая программу школьники, в том числе, узнают о традициях и истории питания, связи экологии и заботы о здоровье, произведениях культуры, в которых отражается тема питания и т.д.

Б) системность воздействия. В отличие от большинства образовательных программ, связанных с питанием и здоровьем, «Экология питания» реализуется через все значимые сферы актуального развития школьника – учебную деятельность, творчество, семью, ближайшее социальное окружение.

В) многообразие *онлайн и оффлайн* образовательных инструментов, позволяющее педагогу реализовать системное воспитание (обучающий курс, система конкурсов, методическая подготовка педагогов и т.д.)

Г) возможность выстраивания индивидуальной модели обучения с учетом актуальных запросов участников. Педагог может выбирать и комбинировать инструментарий программы, ориентируясь на конкретные условия реализации программы и воспитательные запросы.

В основе программы 3 модуля, изучение которых предполагается в рекомендованной последовательности: от знакомства с основными составляющими здорового образа жизни к формированию навыков ответственного отношения к своему здоровью, осознанию важности физической активности, умению составлять и придерживаться правильного рациона питания, а также бережно относиться к природе. Темы включают информационные блоки и комплекс заданий разного уровня сложности, позволяющий обучающимся осваивать полученные знания.

Программа носит интегрированный характер, направлена на активное вовлечение детей и подростков в процесс обучения, исследования, стимулирует их интерес к изучаемым вопросам и темам, позволяет освоить ценностные нормативы и сформировать необходимые навыки. Будучи направленной на решение конкретных педагогических задач, она создает своеобразное поле проблем, для решения которых требуются определенные знания из различных предметных областей и курсов, изучаемых в начальной школе: окружающего мира, литературного чтения, изобразительного искусства, музыки.

Темы и разделы программы можно рассматривать как отдельные модули, которые могут быть включены в базовые учебные предметы общего образования как возможность формирования у обучающихся универсальных учебных действий; компетенций критического и креативного мышления, командной работы, проектной деятельности, самоорганизации.

Формы обучения.

Содержание программы, а также формы и методы ее реализации носят игровой характер и основываются на деятельностном подходе, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивая условия для активного включения их в различные виды деятельности, позволяющие им приобретать новые знания, формировать суждения, осваивать практические навыки.

Формы и методы организации образовательного процесса: беседа, диалог, дискуссия; дидактические и сюжетно-ролевые игры; конкурсы, викторины, турниры, творческие, проектные и исследовательские работы и др.

Совместная работа детей и родителей — необходимо уделять особое внимание привлечению родителей к реализации программы. Перед началом работы рекомендуется познакомить их с содержанием, объяснить цели и задачи обучения по программе. В дальнейшем следует привлекать родителей к подготовке заданий, организации экскурсий, кулинарных мастер-классов, оказании помощи в выполнении творческих заданий и сопровождении при участии в конкурсах. Программа предусматривает организацию *самостоятельной работы*, которая не только мотивирует обучающихся к поиску дополнительных сведений, связанных с темой, но и побуждает их к творческой, практической, проектной, научной деятельности.

Предлагаемые формы реализации программы создают условия не только для восприятия и усвоения знаний, но и побуждают обучающихся высказывать свои оценки и суждения, анализировать ситуации с использованием нравственных, эстетических категорий, с интересом и вниманием относиться к мнениям и оценочным суждениям других людей.

Адресат программы.

Программа **естественнонаучной направленности** «Экология питания» предназначена для обучающихся 7-11лет, составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Дети объединяются в группы с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных. Объединение состоит из группы обучающихся 15-25 человек.

Набор детей в объединение осуществляется в установленные учреждением сроки. Отбор в группы по определенным критериям не ведется, в целях оптимального выявления способностей ребенка в течение учебного процесса и появления возможности каждого ребенка проявить себя.

Возрастные особенности детей. Младший школьный возраст 7-11 лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного

возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия

Режим занятий. Программа рассчитана на трёхлетний срок обучения, проведение **1 часа в неделю - 34 часов год. Общий объём** учебного времени составляет **102 часа**. Выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, научные открытия, исследования, соревнования, конкурсы).

Продолжительность занятия для учащихся 7-11 лет - 45 минут. С целью охраны здоровья детей проводятся паузы в форме релаксаций.

Объем и срок освоения программы.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы:

Модуль 1 – 34 учебных часа, один учебный год. Реализация модуля включает: 14 часов теории и 20 часов практической, творческой и проектной деятельности обучающихся.

Модуль 2 – 34 учебных часа, один учебный год. Реализация модуля включает: 13 часов теории и 21 час практической, творческой и проектной деятельности обучающихся.

Модуль 3 – 34 учебных часа, один учебный год. Реализация модуля включает: 13 часов теории и 21 час практической, творческой и проектной деятельности обучающихся.

1.3 Планируемые результаты

1 год обучения:

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

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

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

-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 Познавательные УУД;

-Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; -Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;

-Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;

-Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;

-Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

-Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;

-Слушать и понимать речь других;
-Читать и пересказывать текст;
-Совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
-Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика.)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:
-Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
-Выделять существенные признаки предметов;
-Сравнивать между собой предметы, явления; -
Обобщать, делать несложные выводы;
-Определять последовательность действий;

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.
Ученики должны знать:
-полезные продукты;
-правила этикета;
-роль правильного питания в здоровом образе жизни.
После первого года обучения ученики ***должны уметь:***
-соблюдать режим дня;
-выполнять экологию правильного питания;
-выбирать в рацион питания полезные продукты;

<u>2 год обучения</u>

Личностными результатами обучающихся являются;
- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:
- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:
- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; - умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:
- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;

- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

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

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

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

После 2-года обучающиеся *должны уметь:*

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

<u>3 год обучения:</u>

Личностные результаты:

- осознание необходимости правильно питаться,
- целостное восприятие термина «экология питание»,
- уважительное отношение к другому мнению,
- принятие и освоение социальной роли ученика, развитие мотивации учения, формирование личностного смысла учения,
- формирование эстетических потребностей, чувств,
- развитие этических чувств, доброжелательности, толерантности.

Метапредметные

УУД

Регулятивные УУД:

- способность принимать, понимать учебную задачу,
- сформировать на начальном этапе умение планировать свою деятельность, - начальный уровень формирования умения проводить самоконтроль и самооценку.
- **Познавательные УУД:**
- овладение навыками смыслового чтения текста,
- осознанно строить речевое высказывание, - начальное освоение способов решения задач поискового и творческого характера,
- начальное умение излагать своё мнение,
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, общения, классификации.

Коммуникативные УУД:

- активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных задач, - готовность слушать собеседника, вести диалог, принять возможность существования другого мнения,

- умение понимать общую цель и пути её решения,
- умение договариваться о распределении ролей и функций при совместной деятельности.

Предметные УУД:

- первоначальные представления о правильном питании,
- осознание необходимости правильно питаться для сохранения здоровья, - отличать полезные продукты от вредных, понимать причины вреда; - знать и соблюдать нормы поведения за столом, гигиену питания.
- ***После третьего года обучения 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.
- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов, - пищевую ценность различных продуктов.

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

1.4. Содержание программы

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. Программа «Экология питания» 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. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

1 .4.1. Учебный план.

Программа состоит из **трех модулей (всего 102ч)**

№п/п	Модуль	Уровень освоения материала и количество часов			
		Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма аттестации
1 модуль для детей 7-8 лет (первый год обучения)					
1	**Разговор о здоровье и правильном питании**	34	14	20	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: беседа, дискуссия, тестирование, практические, творческие, конкурсные работы. Итоговый контроль
2 модуль для детей 9-10лет (второй год обучения)					
2	**Две недели в лагере здоровья**	34	13	21	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: беседа, дискуссия, тестирование, практические, творческие, конкурсные работы. Итоговый контроль.
3 модуль для детей 10-11 лет (третий год обучения)					
3	**Формула правильного питания**	34	13	21	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: беседа, дискуссия, тестирование, практические, творческие, конкурсные работы. Итоговый контроль
	Итого:	**102**	**40**	**62**	

№п/п	Раздел	**1 модуль**, для детей 7-8 лет, (первый год обучения)	**2 модуль**, для детей 9-10 лет (второй год обучения)	**3 модуль,** для детей 10-11 лет (третий год обучения)
1	**Разнообразие питания**	5	5	5
2	**Экология питания и приготовление пищи**	12	12	13
3	**Этикет**	5	5	5
4	**Рацион питания**	8	8	6
5	**Из истории русской кухни**	4	4	5
	ИТОГО: 102ч	34	34	34

1.4.2. Содержание учебного плана

Модуль 1. «Разговор о здоровье и правильном питании». 1-й год обучения (7-8лет)

1. ***Разнообразие питания (5 ч)***

Теория. 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

Практика. Экскурсия в столовую. Работа в тетрадях, сюжетно - ролевые игры, экскурсии в магазин. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Входное тестирование.

2.Экология питания и приготовление пищи (12 ч)

Теория. Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.

Удивительные превращения пирожка. Кто жить умеет по часам. Всё ли полезно, что в рот полезло. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать.

Практика. Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания, сюжетно-ролевая игра, соревнование, демонстрация удивительного превращения пирожка. Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». Составление меню.

3.Этикет (5ч.)

Теория. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом

Практика. Экскурсия в столовую, сюжетно-ролевая игра, практическая работа «Умение пользоваться вилкой и ножом».

4. Рацион питания (8ч.)

Теория. Какую пищу можно найти в лесу. Почему полезно есть рыбу. 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.

Практика. Игры, конкурсы, викторины. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки». КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Проект «Соки компании «Сады Придонья»

5. Из истории русской кухни (4ч.)

Теория. Народные праздники, их меню. Что готовили наши прабабушки. Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение». Проверь себя.

Практика. Игры, викторины, конкурсы. Творческий отчет вместе с родителями. Итоговое тестирование.

Модуль 2. «Две недели в лагере здоровья». 2-й год обучения (9-10лет)

1. Разнообразие питания. (5ч.)

Теория. Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Из чего состоит наша пища. Где и как готовят пищу. Эко кухня. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины.

Практика. Путешествие по улице правильного питания. Памятка «Техника безопасности при

использовании электрических, острых приборов, горячей посуды.» Сюжетно - ролевые игры. Выполнение тестовых и интерактивных заданий. Входное тестирование.

2. Экология питания и приготовление пищи (12ч.)

Теория. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря.

Практика. Составление меню. Подготовка минипрезентаций о традиционных блюдах из зерна. Составление рецептов блюд из остатков хлеба. Практическая работа «Обнаружение жира в молоке». Практическая работа «Состав молока и молочных продуктов Практическая работа
«Приготовление творожного десерта с хлопьями и ягодами Памятка «Правила поведения в лесу, разведения костра, сбора грибов». Оформление рецептов блюд из морепродуктов.

2. Этикет (5ч.)

Теория. Правила поведения за столом. Столовые приборы. За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи Накрываем стол для родителей

Практика. Экскурсия в столовую, сюжетно-ролевая игра, практическая работа. Проект «Вкусные традиции моей семьи»

4.Рацион питания(8ч.)

Теория. Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания». «Белковый круг», «Жировой круг», Мой рацион питания «Минеральный круг». Режим питания. «Пищевая тарелка». Витамины и минеральные вещества. Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья. Энергия пищи. Мясо и мясные блюда. Источники «строительного материала». Срок хранения продуктов Бабушкины рецепты.

Практика. Игры, конкурсы, викторины. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки». КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи. Игра «Что? Где? Когда?». Проект «Книга бабушкиных рецептов»

5. Из истории русской кухни (4ч.)

Теория. «Кулинарное путешествие», Ты – покупатель. Права потребителя. Ты – покупатель. Правила вежливости. Необычное кулинарное путешествие «Музеи продуктов».

Практика. Викторины, конкурсы. Ролевые игры «Ты – покупатель». Итоговое тестирование. Проект «Продукты питания Ртищевского района Саратовской области»

Модуль 3. «Формула правильного питания». 3-й год обучения (10-11лет)

1. Разнообразие питания (5ч.)

Теория. Начинаем составлять формулу правильного питания. От чего зависит здоровье. Мое здоровье в моих руках. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья». Полезные и вредные привычки. Окружающая среда и здоровье. Продукты разные нужны – блюда разные важны. Кулинарная лаборатория.

Практика. Практическое задание «Цветик - семицветик». Входное тестирование. Выполнение тестовых и интерактивных заданий.

2.Экология питания и приготовление пищи (13ч)

Теория. Кухни разных народов Традиционные блюда России. «Мелодии, посвящённые каше». «Продукты танцуют». Традиционные блюда Кубани. Блюда жителей Крайнего Севера. Кулинарные традиции Древней Греции, Древнего Рима и Спарты. Как питались в Средние века. Картины художников Средневековья как отражение кулинарных традиций: Питер Артсен «Чудесная кухня», Ян Стен «Пекарь и его жена». Отрывок из литературного произведения В. Скотта «Айвенго». Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Практика. Работа с текстом и литературным произведением, чтение, ответы на вопросы, беседа. Работа с аудио фрагментами. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности. Ролевые игры. Приготовление салатов, дегустация.

3. Этикет (5ч.)

Теория. Правила гостеприимства средневековья. Что такое калории. Вкусная математика. Рацион и образ жизни. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет. Знакомимся с предприятиями общественного питания. Секреты поварского искусства. Оформление и подача блюда. Практическое задание «Составление инструкции по оформлению блюда». Вкусные традиции моей семьи.

Практика. Экскурсия на предприятие общественного питания, сюжетно-ролевая игра, практическая работа Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности.

Практическое задание «Составление инструкции по оформлению блюда». Проект «Вкусные

традиции моей семьи»

4.Рацион питания (6ч.)

Теория. «Календарь» кулинарных праздников. Что такое кулинарный рецепт. Способы кулинарной обработки блюд. Секреты поварского искусства. Оформление и подача блюда. Практическое занятие «Питание в походе и на экскурсии». Ты готовишь себе и друзьям. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Практика. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня. сложности.

Практическое занятие «Питание в походе и на экскурсии». Практическое занятие «Ты готовишь себе и друзьям». Составляем меню на день.

4. Из истории русской кухни (5ч.)

Теория. Кулинарное путешествие по России. Традиции питания на Руси и России. Традиционные напитки на Руси. Проект «Традиционная кухня моего региона». Проект-викторина «Необычное кулинарное путешествие». Составляем памятку «Формула правильного питания»

Практика. Итоговое тестирование. Проекты. Составляем памятку «Формула правильного питания». Проект «Традиционная кухня моего региона».

1.5. Формы аттестации и их периодичность

Формы аттестации. Для отслеживания динамики освоения программ проводится педагогический мониторинг, который осуществляется в течение всего учебного года и включает входной контроль (первичную диагностику), текущий (промежуточный) и итоговый.

Входный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения стартового уровня подготовки учащихся. Форма проведения – тестирование.

Текущий контроль осуществляется в процессе каждого занятия и направлен на закрепление и проверку материала по изучаемой теме и на формирование практических умений и определенных компетенций. Форма проведения – собеседование, выполнение творческих и практических заданий, исследований, тестирование, конкурсов, проектов. Задания предлагаются разного уровня сложности. *Итоговый контроль* проводится в конце учебного года для определения уровня усвоения материала. Форма проведения – тестирование.

Формы отслеживания и фиксации результатов: тестирование (входное, промежуточное, итоговое), проблемная и эвристическая беседа, анализ и интерпретация текста и ситуаций, задания на формирование критического и креативного мышления, умение работать в команде, самостоятельные, исследовательские, практические, творческие работы, участие в конкурсах, портфолио, фото, отзывы детей и родителей и др.

Фронтальная беседа является основной формой определения результативности усвоения материала модуля. Она позволяет выяснить степень усвоения материала, в то же время корректируя знания обучающихся по изученной теме.

Творческие работы (рисунки, аппликации и др.) позволяют оценить знания обучающихся о многообразии животного мира, умение работать по образцу и самостоятельно, навыки работы в команде; предоставляют обучающимся возможность творческой самореализации.

Дискуссия дает возможность педагогу оценить не только уровень владения обучающимися теоретическим материалом, но и умение самостоятельно работать с информацией, подбирать интересующий материал из различных источников, анализировать полученные знания, получить опыт создания демонстрационных материалов и публичной защиты.

Тестирование позволяет оценить системность полученных знаний каждого обучающегося по выбранному разделу за сравнительно короткое время.

Формы предъявления и демонстрации результатов: выставка фотографий и творческих работ, защита проектов, конкурсная активность, итоговый отчет, портфолио обучающихся.

Система оценивания курса «Экология питания» основана на критериальном подходе и предполагает вовлечение учащихся в процесс оценивания, включая самооценку и взаимооценку.

В основе критериев лежат универсальные учебные действия.

Критерии оценивания:

Знание, понимание основных принципов экономической жизни семьи; понимание и правильное использование экономических терминов.

Обработка, анализ и представление информации в виде простых таблиц, схем и диаграмм.

Сравнение, обобщение, классификация, установление аналогий и причинно-следственных связей.

Исследовательские навыки: определение проблемы, постановка цели, подбор источников информации с помощью учителя.

Определение позитивных и негативных последствий решений и действий.

Представление результатов: соответствие темы и содержания, структурированный материал, логичное и понятное изложение, умение задавать вопросы и отвечать на них, использование видеоряда.

Творческий подход: оригинальность, разнообразие выразительных средств, качество оформления.

Исследовательские навыки: определение проблемы, постановка цели, подбор источников информации с помощью учителя.

Определение позитивных и негативных последствий решений и действий.

Представление результатов: соответствие темы и содержания, структурированный материал, логичное и понятное изложение, умение задавать вопросы и отвечать на них, использование видеоряда.

Творческий подход: оригинальность, разнообразие выразительных средств, качество оформления.

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»:

2.1. Методическое обеспечение

Особенности методического обеспечения по уровням программы

Методы: интерактивные методы обучения (игра, экскурсии, праздники), методы проблемного обучения, активная самостоятельная работа, проектные методы, групповая и командная работа.

Образовательные технологии: игровые, репродуктивные, проектные, творческопродуктивные, модульного обучения, дифференцированного и индивидуализированного обучения, учебной дискуссии, проблемного обучения, дистанционного обучения, экологически направленные, здоровьесберегающие и др., направленные на формирование компетенций критического и креативного мышления, самоорганизации и командной работы.

Методические материалы: программа, сайт программы, видеосюжеты, дидактические материалы, методические разработки, уроки цифровой школы, рабочие листы с заданиями, материал для выполнения практических работ, педагогические технологии, система педагогического мониторинга. Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно - и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов.

2.2. Условия реализации

Оборудование

Материально-технические условия реализации модуля.

Для реализации программы модуля необходим специально оборудованный в соответствии с санитарными нормами и технически оснащенный учебный кабинет, компьютер с подключением к сети Интернет, мультимедийный проектор с экраном, принтер и сканер, ноутбуки.

Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля.

УМК:

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» часть I, Просвещение, 2021. – 55 с.

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья» часть I I – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно-методическое пособие для учителей начальной школы Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.

Наглядные материалы:

- Плакат «Как правильно есть»
- Плакат «Что полезно есть»
- Примеры творческих работ (рисунки, аппликации, фотосюжеты, минипроекты и др.)

Интернет-ресурсы:

- Сайт программы «Разговор о правильном питании» – https://www.prav- pit.ru/
- Календарно-тематическое планирование (1 год обучения – 34 часа)
- Презентации и методические рекомендации на сайте программы

Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и презентации занятий – https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation

Видеоматериалы:

- Видеоролики на сайте программы – https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know

Дидактические материалы:

- Тесты
- Вопросы викторины
- Оценочные материалы по темам модуля.

Кадровое обеспечение

№	Специалист	Образование	Количество	Функция
1	Педагог дополнительного образования	Высшее педагогическое	1	Педагог обучает теоретическим и практическим основам

2.3. Оценочные материалы

Оценочные материалы

Модуль 2. Две недели в лагере здоровья

№	Знания, умения, навыки	Уровень обученности в начале учебного года						Уровень обученности в конце учебного года					
		Низкий		Средний		Высокий		Низкий		Средний		Высокий	
		Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%
1	Знать основные группы питательных веществ, их значение для организма. Определять продукты - источники белков, углеводов, жиров												
2	Определять размер порции овощей, фруктов, молочных продуктов и продуктов – источников белка												
3	Объяснять роль физической активности в укреплении здоровья, развития силы и выносливости												
4	Объяснять роль закаливания в укреплении здоровья. Знать основные правила и варианты закаливания												
5	Иметь навыки составления рациона при занятиях спортом												
6	Иметь представление об организации кухни. Знать принципы хранения сырых и готовых продуктов. Иметь навыки соблюдения правил гигиены												
7	Знать основные блюда из зерна, молока и молочных продуктов, их значение в ежедневном меню. Объяснять важность бережного отношения к хлебу												
8	Знать правила сбора основных грибов и дикорастущих растений, которые используются в пищу человека. Знать правила поведения в лесу												

9	Иметь представление о питьевом режиме, роли жидкости для нормальной работы организма. Уметь готовить полезные напитки												
1 0	Знать основные блюда из рыбы и морепродуктов, их пользе.												

Оценочные материалы

Модуль 3. **Формула правильного питания**

№	Знания, умения, навыки	Уровень обученности в начале учебного года						Уровень обученности в конце учебного года					
		Низкий		Средний		Высокий		Низкий		Средний		Высокий	
		Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%
1.	Знать, почему нужно заботиться о своем здоровье. Объяснять роль питания в сохранении и укреплении здоровья												
2.	Уметь составлять рацион питания. Знать правила выбора продуктов и блюд.												
3.	Знать, как расходуется энергия, которую человек получает с пищей. Уметь рассчитать свой рацион питания, с учетом возраста и образа жизни												
4.	Знать отличия разных предприятий общественного питания. Знать правила питания, которые необходимо соблюдать, если предполагается есть не дома												

5.	Знать правила покупок в магазине. Иметь представление о правилах ответственного потребителя												
6.	Знать правила хранения продуктов в домашних условиях. Иметь навыки приготовления вкусных и полезных блюд, сервировки стола и правильного поведения во время еды.												
7.	Иметь представление о кулинарных традициях и обычаях в разных странах												
8.	Иметь представление о кулинарных традициях питания на Руси и в России. Уметь готовить простые блюда региональной кухни.												
9.	Иметь навыки подготовки творческих проектов: составление плана работы, поиск и оформление информации, защита												

2.4. Примерный календарный учебный график

№ п/п	Дата	Время проведения	Тип занятия	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
	Модуль 1. «Первый год обучения. (7 - 8 лет) ».						
1			Комбинированное	1	Самые полезные продукты.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
2			Комбинированное	1	Из чего состоит наша пища Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	МОУ «Лицей № 3»	Входное тестирование
3			Комбинированное	1	Где найти витамины весной.	МОУ «Лицей № 3»	Практическая работа
4			Комбинированное	1	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	МОУ «Лицей № 3»	Беседа, викторина
5			Закрепление полученных знаний и навыков	1	Всякому овощу – своё время. Если хочешь быть здоров.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
6			Комбинированное	1	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	МОУ «Лицей № 3»	Опрос
7			Комбинированное	1	Удивительные превращения пирожка	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
8			Комбинированное	1	Кто жить умеет по часам. Твой режим питания.	МОУ «Лицей № 3»	Опрос
9			Комбинированное	1	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
10			Комбинированное	1	Плох обед, если хлеба нет.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
11			Закрепление полученных знаний и навыков	1	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	МОУ «Лицей № 3»	Проект
12			Комбинированное	1	Полдник. Время есть булочки.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
13			Комбинированное	1	Пора ужинать.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
14			Комбинированное	1	Всё ли полезно, что в рот полезло.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
15			Применение полученных	1	Как правильно есть.	МОУ «Лицей № 3»	Ролевая игра

			знаний и навыков		настроение».		
			знаний и навыков				
16			Закрепление полученных знаний и навыков	1	Составление меню .	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
17			Закрепление полученных знаний и навыков	1	Конкурс проектов «Витаминная семейка».	МОУ «Лицей № 3»	Проект
18			Комбинированное	1	Правила поведения в столовой.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
19			Комбинированное	1	Как правильно накрыть стол.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
20			Применение полученных знаний и навыков	1	Как правильно вести себя за столом.	МОУ «Лицей № 3»	Тематический контроль
21			Применение полученных знаний и навыков	1	Как правильно есть.	МОУ «Лицей № 3»	Практическая работа
22			Комбинированное	1	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	МОУ «Лицей № 3»	Практическая работа
23			Комбинированное	1	Какую пищу можно найти в лесу.	МОУ «Лицей № 3»	Индивидуальный проект
24			Комбинированное	1	Почему полезно есть рыбу.	МОУ «Лицей № 3»	Тестирование
25			Закрепление полученных знаний и навыков	1	На вкус и цвет товарищей нет	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
26			Комбинированное	1	Как утолить жажду.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
27			Комбинированное	1	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
28			Комбинированное	1	Где найти витамины весной?	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
29			Закрепление полученных знаний и навыков	1	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	МОУ «Лицей № 3»	Ролевая игра
30			Комбинированное	1	Что готовили наши прабабушки	МОУ «Лицей № 3»	Проект
31			Комбинированное	1	Народные праздники, их меню.	МОУ «Лицей № 3»	Проект
32			Закрепление полученных	1	Игровое занятие «Здоровое питание – отличное	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия

33			Закрепление полученных знаний и навыков	1	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
34			Проверка знаний и умений	1	Проверь себя	МОУ «Лицей № 3»	Итоговое тестирование
Итого		**34ч**					
Модуль 2. «Второй год обучения. (8 - 9 лет)».							
1			Комбинированное	1	Гигиена школьника. Здоровье – это здорово!	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
2			Комбинированное	1	Из чего состоит наша пища.	МОУ «Лицей № 3»	Входное тестирование
3			Комбинированное	1	Что нужно есть в разное время года.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
4			Комбинированное	1	Особенности национальной кухни	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
5			Комбинированное	1	Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	МОУ «Лицей № 3»	Проект
6			Комбинированное	1	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Составление меню	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
7			Комбинированное	1	Продукты быстрого приготовления.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
8			Комбинированное	1	Всегда ли нужно верить рекламе?	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
9			Комбинированное	1	Вредные и полезные привычки в питании.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
10			Комбинированное	1	Молоко и молочные продукты. Исследование «Состав молока и молочных продуктов»	МОУ «Лицей № 3»	Исследование
11			Закрепление полученных знаний и навыков	1	Практическая работа «Приготовление творожного десерта с хлопьями и ягодами	МОУ «Лицей № 3»	Практическая работа
12			Комбинированное	1	Блюда из зерна.	МОУ «Лицей № 3»	Мини-презентации

13			Закрепление полученных знаний и навыков	1	Составление рецептов блюд из остатков хлеба.	МОУ «Лицей № 3»	Практическая работа
14			Комбинированное	1	Какую пищу можно найти в лесу	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
15			Закрепление полученных знаний и навыков	1	Правила поведения в лесу, разведения костра, сбора грибов.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
16			Комбинированное	1	Что и как можно приготовить из рыбы.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
17			Закрепление полученных знаний и навыков	1	Дары моря. Оформление рецептов блюд из морепродуктов.	МОУ «Лицей № 3»	Практическая работа
18			Комбинированное	1	Правила поведения за столом	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
19			Комбинированное	1	Столовые приборы	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
20			Комбинированное	1	За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
21			Закрепление полученных знаний и навыков	1	Правила поведения в гостях	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
22			Закрепление полученных знаний и навыков	1	Вкусные традиции моей семьи. Накрываем стол для родителей	МОУ «Лицей № 3»	Практическая работа
23			Комбинированное	1	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания» .	Коллективная рефлексия	Практическая работа
24			Комбинированное	1	«Белковый круг». Источники «строительного материала».	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
25			Комбинированное	1	«Жировой круг». Энергия пищи. Мясо и мясные блюда	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
26			Комбинированное	1	«Минеральный круг».	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия

27			Закрепление полученных знаний и навыков	1	«Пищевая тарелка».	МОУ «Лицей № 3»	Сюжетно-ролевая игра

28			Комбинированное	1	Витамины и минеральные вещества.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
29			Закрепление полученных знаний и навыков	1	Мой рацион питания. Срок хранения продуктов Бабушкины рецепты	МОУ «Лицей № 3»	Сюжетно-ролевая игра
30			Комбинированное	1	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	МОУ «Лицей № 3»	Проект
31			Комбинированное	1	Необычное кулинарное путешествие «Музеи продуктов»	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
32			Комбинированное	1	Ты - покупатель Права потребителя	МОУ «Лицей № 3»	Сюжетно-ролевая игра
33			Комбинированное	1	Ты - покупатель Правила вежливости	МОУ «Лицей № 3»	Сюжетно-ролевая игра
34			Проверка знаний и умений	1	Кулинарное путешествие	МОУ «Лицей № 3»	Итоговое тестирование
Итого				**34ч**			
Модуль 3. «Третий год обучения» (10-11лет).							
1			Комбинированное	1	Начинаем составлять формулу правильного питания. От чего зависит здоровье. Ты готовишь себе и друзьям	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
2			Комбинированное	1	Мое здоровье в моих руках	МОУ «Лицей № 3»	Входное тестирование
3			Закрепление полученных знаний и навыков	1	Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чиполино и его друзья».	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
4			Комбинированное	1	Полезные и вредные привычки.	МОУ «Лицей № 3»	Кулинарная лаборатория.
5			Закрепление полученных знаний и навыков	1	Окружающая среда и здоровье. Продукты разные нужны – блюда разные важны. Кулинарная лаборатория.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия

6			Комбинированное	1	Кухни разных народов	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
7			Закрепление полученных знаний и навыков	1	Традиционные блюда России. Салаты. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками	МОУ «Лицей № 3»	Практическая работа
8			Закрепление полученных знаний и навыков	1	«Мелодии, посвящённые каше». Рациональное, сбалансированное питание. Блюдо своими руками	МОУ «Лицей № 3»	Практическая работа
9			Комбинированное	1	«Продукты танцуют». Кухни разных народов	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
10			Комбинированное	1	«Продукты танцуют». Традиционные блюда Кубани.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
11			Комбинированное	1	«Продукты танцуют». Блюда жителей Крайнего Севера	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
12			Комбинированное	1	«Продукты танцуют». Кулинарные традиции Древней Греции, Древнего Рима и Спарты.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
13			Комбинированное	1	Как питались в Средние века. Картины художников Средневековья как отражение кулинарных традиций: Питер Артсен «Чудесная кухня», Ян Стен «Пекарь и его жена».	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
14			Комбинированное	1	Как питались в Средние века. Отрывок из литературного произведения В. Скотта «Айвенго».	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
15			Комбинированное	1	Вредные и полезные привычки в питании.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
16			Закрепление полученных знаний и навыков	1	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.	МОУ «Лицей № 3»	Тестироватие
17			Комбинированное	1	Полезные напитки.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия

18			Закрепление полученных знаний и навыков	1	Ты – покупатель	МОУ «Лицей № 3»	Ролевая игра
19			Комбинированное	1	Правила гостеприимства средневековья.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
20			Комбинированное	1	Что такое калории. Вкусная математика.	МОУ «Лицей № 3»	Практическая работа
					Рацион и образ жизни.		
21			Закрепление полученных знаний и навыков	1	Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
22			Комбинированное	1	Знакомимся с предприятиями общественного питания. Секреты поварского искусства. Оформление и подача блюда.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
23			Закрепление полученных знаний и навыков	1	Практическое задание «Составление инструкции по оформлению блюда». Вкусные традиции моей семьи.	МОУ «Лицей № 3»	Практическая работа
24			Комбинированное	1	«Календарь» кулинарных праздников.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
25			Комбинированное	1	Что такое кулинарный рецепт.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
26			Комбинированное	1	Способы кулинарной обработки блюд. Секреты поварского искусства. Оформление и подача блюда.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
27			Закрепление полученных знаний и навыков	1	Оформление и подача блюда.	МОУ «Лицей № 3»	Практическая работа
28			Закрепление полученных знаний и навыков	1	Практическое занятие «Питание в походе и на экскурсии». Ты готовишь себе и друзьям.	МОУ «Лицей № 3»	Практическая работа
29			Закрепление полученных знаний и навыков	1	Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.	МОУ «Лицей № 3»	Практическая работа

30			Закрепление знаний и умений	1	Кулинарное путешествие по России. Традиции питания на Руси и России.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
31			Закрепление знаний и умений	1	Традиционные напитки на Руси.	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
32			Комбинированное	1	Проект «Традиционная кухня моего региона».	МОУ «Лицей № 3»	Проект
33			Проверка знаний и умений	1	«Формула правильного питания»	МОУ «Лицей № 3»	Итоговое тестирование
34			Комбинированное	1	Проект-викторина «Необычное кулинарное путешествие».	МОУ «Лицей № 3»	Коллективная рефлексия
Ито го				**34ч**			

2.5. Список литературы и интернет – источников Список литературы:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. / Формула правильного питания Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020
4. Безруких М.М. и др. Основы возрастной физиологии. М., 2012. 5. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В. Здоровьесберегающая школа. Лекции 1 – 4, М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. 48 с.
6. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001.
7. Макеева А.Г. О формировании основ культуры здоровья у подростков. Биология в школе; 2008, №1: 3-10.
8. Макеева А.Г. Научно-методические аспекты проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков. Вестник московского образования, 2011.
9. Никифоров Г.С. Психология здоровья.-СПБ, 2002.
10. Сонькин В.Д. Законы растущего организма. М, 2007.

11. Сонькин В.Д., Зайцева В.В. Такие разные дети. Шаги физического развития. М., 2006.

12. Тутельян В.А. и др. Руководство по детскому питанию. М, 2004.

13. Шилова Л.С. Подростки и молодежь в России - перспективная группа распространения социальных заболеваний // Здоровье и здравоохранение в условиях рыночной экономики. - М.: ИС РАН, 2000

Интернет-источники:

14. Видеоролики – https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know2

15. .Сайт «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/healthyconsumer

Приложение 1

Анкета для родителей (рекомендуется проводить перед началом реализации программы)

1. Сталкиваетесь ли вы с трудностями в организации питания?
   – плохо ест,
   – не завтракает,
   – поздно ужинает,
   – не ест супы,
   – не ест (не любит) каши,
   – не любит овощи,
   – отказывается от завтраков, – отказывается от обедов.
2. Какие блюда ребенок ест (предпочитает) больше всего?
3. Сколько раз в день ест ребенок?
4. Любит ли ребенок рыбу?
5. Любит ли ребенок молоко и молочные продукты?
6. Как часто пьет сладкие газированные напитки

Анкета для родителей

(после изучения первой части программы)

1. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?
2. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?
3. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей? Какие?
4. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания?

Мы благодарим вас за совместную работу и внимание к предложенной программе «Экология питания». Надеемся, что эта программа была интересна и полезна для ваших учеников, дала им возможность не только узнать что-то новое, но и самим активно заботиться о своем здоровье, сознательно выбирая наиболее полезные продукты и соблюдая основные правила рационального питания

Пищевая ценность	на 100 г продукта
Белки	13 г
Жиры	7 г
Углеводы	58 г
В том числе сахара	1,3 г
Пищевые волокна	10 г
Натрий	6,8 мг
Энергетическая ценность	367 ккал

Приложение 2

Вариант теста для тематического контроля

1. Отметьте верное окончание предложения. «Масса нетто – это … .»

А. **вес продукта без упаковки**

Б. вес продукта с упаковкой

В. вес продукта, помещающегося в 1 стакане

С. вес продукта в 1 литре

А. вес нетто

2. Выберите отходы, которые не подлежат переработке.

А. консервная банка

Б. стеклянная бутылка

В. крышки от пластиковых бутылок

Г. пищевые остатки

Д. старая куртка

Е. упаковка от яиц

3. Отметьте верное окончание предложения. «Пищевая ценность – это ….» А. **количество основных питательных веществ в 100 граммах продукта**

Б. количество основных питательных веществ в 1 кг продукта

8. количество калорий в 100 граммах продукта

Г. количество калорий в 1 кг продукта

4. Выберите утверждения, которые относятся к обязанностям покупателя.

А. оплачивать покупку

Б. сохранять чек до выхода из магазина

В. не входить в магазин с домашним питомцем

Г. получить информацию о товаре

Д. заменить испорченный товар на качественный

Е. использовать тележку или корзину во время совершения покупок

5.Расположите правила взвешивания томатов на весах по порядку сверху вниз. А. Положите томаты в отдельный пакет.

Б. Запомните номер товара, указанный на ценнике. Его нужно выбрать на весах.

В.На весах выберите закладку «Овощи».

Г. Выберите номер, соответствующий товару. Д.
Чек наклейте на пакет.

6.Укажите, какую информацию, кроме пищевой ценности, можно получить на данной части упаковки.

Б. калорийность продукта

В. срок хранения

Г. состав продукта

7. Прочитайте текст, выберите номера предложений, демонстрирующие неверное поведение в магазине. Номера предложений впишите через запятую.

(1)Бабушка попросила Митю купить продукты в магазине. **(2)Он решил пойти вместе со своим щенком, при входе в магазин Митя взял питомца на руки, чтобы не мешать другим покупателям.** (3)Выбирая молоко, Митя проверил срок годности. **(4)Огурцы двух сортов положил в один пакет, так как они были по одной цене.** (5)Затем попросил продавца взвесить 200 г сыра. **(6)Хлеб выбрал у дальнего края полки, там, как правило, лежит самый свежий продукт.** (7)Покупку оплатил на кассе, продукты сложил в сумку-шоппер. (8)Чек выбросил в урну на выходе из магазина.

8.Все утверждения, кроме одного, относятся к правам покупателя. Выберите это утверждение.

А. получить информацию о товаре

Б. заменить испорченный товар на качественный

В. сохранять чек до выхода из магазина

Г. пользоваться тележками для покупок

9. Используя информацию о продукте, заполните таблицу. В ответы, кроме состава продукта, впишите только цифры. Состав продукта укажите через запятую. Творог из натурального молока Содержит молоко и закваску.

Пищевая ценность в 100 г продукта: белка – 9,0 г; жира – 5,0 г; углеводов – 4,0 г.

Калорийность в 100 г продукта: 97,0 ккал.

Хранить при температуре: от +2˚С до +6˚С 14 суток.

	Жирность на 100 г продукта	**Энергетическая ценность на 100 г продукта**	**Состав продукта**	**Срок годност и**
Творог				

10. Установите соответствие между полезным советом и рисунком, который он демонстрирует.

Покупатель может самостоятельно взвесить товар или попросить об этом продавца отдела.		
Складывать развесной товар лучше в специальные многоразовые экопакеты.		
Если вы берёте 1-2 овоща или фрукта, можно обойтись без пакета.		
Чтобы не покупать лишнего, вы можете попросить продавца отрезать меньший кусок сыра.		
При взвешивании развесного товара используйте специальную лопатку, перчатки или пакет.		