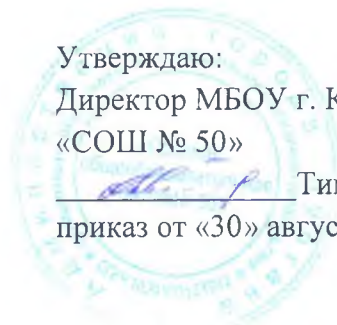


Отдел образования Администрации города Кургана  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа № 50»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» августа 2024 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБОУ г. Кургана  
«СОШ № 50»  
Тимофеев М.А.  
приказ от «30» августа 2024 г. № 410

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«Разговор о правильном питании»**  
**на уровне начального общего образования**

Автор-составитель: Кононенко М.М.,  
заместитель директора по воспитательной работе

г. Курган, 2024 год

## **I. Пояснительная записка**

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009г. №373), на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, программы «Разговор о правильном питании», методического пособия «Разговор о правильном питании» Безруких М.М. Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенных для обучающихся 1-4 классов, Основной образовательной программы ОУ.

Программа «Разговор о правильном питании» в начальной школе включает в себя две части.

Первая часть программы «Разговор о правильном питании», предназначенная для учащихся 1-2 классов, включает в себя 15 занятий. Вторая часть «Две недели в лагере здоровья» состоит из 15 занятий, предназначенных для учеников 3-4 классов.

В методический комплект входят рабочая тетрадь для учащихся, плакаты, информационные материалы для родителей. Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации. Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. В каждый комплект входит методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные материалы для родителей.

### **Цель программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе в рамках реализации ФГОС НОО:**

- формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента – культуры питания.

Программа способствовать воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

### **Задачи курса «Разговор о правильном питании»:**

- Формирование у младших школьников основ рационального питания.
- Ознакомление обучающихся с полезными продуктами.
- Формирование у младших школьников представлений о необходимости заботы о своем здоровье.
- Развитие у обучающихся практических навыков рационального питания.
- Формирование у обучающихся уважительного отношения к традициям питания в семье, к народным традициям, связанных с питанием.

- Развитие у младших школьников представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются частью общей культуры личности.
- Развитие у младших школьников навыков общения со сверстниками и взрослыми, активизация творческих способностей.
- Совершенствование у родителей обучающихся понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья.
- Расширение осведомленности обучающихся и их родителей в области рационального питания.

## II Общая характеристика курса «Разговор о правильном питании»

*«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье...»*

*Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».*

*Я. Корчак*

Сбережение и укрепление здоровья детей - одна из острых проблем современной жизни. По статистическим данным в России до 35% поступающих в школу детей уже имеют хронические заболевания. А за годы обучения в школе их число возрастает в несколько раз, в том числе с заболеваниями желудочно-кишечного тракта в 3 раза. Одной из причин такого печального результата является неправильное питание: отсутствие режима в принятии пищи, еда всухомятку, отсутствие знаний о полезных и вредных свойствах продуктов. Для растущего организма очень важно рациональное питание. Оно обеспечивает поступление в организм веществ, идущих на формирование новых клеток, возмещает энергетические траты организма, способствует нормальному физическому и психическому развитию детей, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.

Для восполнения запасов энергии, роста и развития дети должны правильно питаться. Если в организме ребёнка не хватает того или иного пищевого вещества, то это может проявиться в виде задержки роста, умственного или физического развития, нарушения формирования костного скелета или зубов. Данные проявления недостатка пищевых веществ особенно остро проявляются у дошкольников и детей младшего школьного возраста. Питаться ребёнок должен смешанной пищей (мясо-молочно-растительной), которая содержит все необходимые витамины и минералы.

Правильное питание наших детей в наиболее ответственный период их роста и формирования как личности - это, прежде всего, путь к здоровью нации. М.М. Безруких, директор Института возрастной физиологии РАО, академик РАО, доктор биологических наук, подчёркивает: "Среди

важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед системой образования - забота о здоровье учащихся, их физическом воспитании и развитии. Но для того, чтобы средняя школа могла выполнить эту задачу, необходимо обеспечить её специальными педагогическими технологиями, которые бы позволили формировать культуру здоровья. Программа "Разговор о правильном питании" успешно решает эту задачу".

Эта программа способствует:

- получению общих сведений о питании, продуктах питания, о правилах приготовления пищи,
- расширению представления о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья,
- воспитанию соблюдения режима и гигиены питания, культуры поведения за столом, привычки правильно питаться.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия их активного включения в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемы в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка – самостоятельную или в коллективе. Формы работы, которые могут быть использованы на занятиях: сюжетно-ролевые игры, чтение по ролям, работа в группах, рассказ по картинкам, разыгрывание сценок, познавательные беседы, решение ситуативных задач по экологической тематике, выполнение самостоятельных заданий, игры по правилам, конкурсы, викторины, встречи, выставки рисунков, мини-проекты, совместная работа с родителями... Особое внимание уделяется работе с родителями. Перед началом работы родителей знакомят с содержанием УМК, объясняют цели и задачи обучения по программе, привлекают родителей к участию в работе программы. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – неременное условие для успешной реализации программы.

### **III Описание курса «Разговор о правильном питании» в плане внеурочной деятельности.**

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три части.

Первая часть программы «Разговор о здоровье и правильном питании», предназначенная для учащихся 1-2 классов, включает в себя 15 занятий.

Вторая часть «Две недели в лагере здоровья» состоит из 15 занятий, предназначенных для учеников 3-4 классов.

Третья часть «Формула правильного питания» включает в себя 11 занятий, предназначена для учеников 5 классов.

Программа реализуется во внеурочной деятельности.

#### **IV Описание ценностных ориентиров содержания курса «Разговор о правильном питании».**

**Ценности здоровья и здорового образа жизни:** - осознание ответственности за сохранение и укрепление собственного здоровья, здоровья своей семьи и других людей, ведения здорового образа жизни, важности ЗОЖ для общества и государства:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в сохранении здоровья человека;
- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- первоначальные представления о роли правильного питания для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- знания о возможном негативном влиянии телевидения, рекламы на здоровье человека.

**Ценности гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека:**

- ценностное отношение к России, к своей малой родине, отечественному культурно-историческому наследию, русскому и родному языку, народным традициям; к старшему поколению;
- представления: об этнических традициях и культурном достоянии малой Родины; первоначальный опыт постижения ценностей гражданского общества, национальной истории и культуры;
- опыт социальной и межкультурной коммуникации;
- представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища.

**Ценности нравственных чувств и этического сознания:**

- представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, в том числе об этических нормах взаимоотношений в семье, между поколениями, этносами, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп;
- нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- уважительное отношение к традициям русского народа и народов России;
- почтительное отношение к родителям, уважительное отношение к старшим, заботливое отношение к младшим;

- знание традиций своей семьи и школы, бережное отношение к ним.
- Ценности трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни:**
- ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества;
- ценностное и творческое отношение к учебному труду, труду в семье;
- трудолюбие;
- навыки трудового творческого сотрудничества со сверстниками, старшими детьми и взрослыми;
- осознание приоритета нравственных основ труда, творчества, создания нового;
- участие в различных видах общественно полезной и личностно значимой деятельности;
- выражение себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой деятельности;
- мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

**Ценности отношения к прекрасному, представлений об эстетических идеалах и ценностях:**

- эмоциональное постижение народного творчества, этнокультурных традиций народов России;
- эстетическое переживание, наблюдение эстетических объектов в природе и социуме, эстетическое отношение к окружающему миру и самому себе;
- самореализация в различных видах творческой деятельности, формирование потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества;
- мотивация к реализации эстетических ценностей в пространстве школы и семьи.

**V Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Разговор о правильном питании» внеурочной деятельности**

**Планируемые результаты:**

**Личностные:**

- познавательная мотивация (формирование познавательных интересов, умственной и интеллектуальной активности);
- активная жизненная позиция;
- ориентация на здоровый образ жизни;
- развитие интеллектуальных, эмоционально-волевых и других качеств личности: доброжелательность, отзывчивость, инициативность, адекватность самооценки, самостоятельность и др.;
- общекультурные и гигиенические умения и навыки.

**Метапредметные:**

- 1) **Познавательные** - овладение знаниями и умениями целеполагания, планирования, самооценки учебно-познавательной деятельности; умение использовать справочные материалы для поиска необходимой информации; умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.
- 2) **Коммуникативные** - формирование умения уважительно относиться к позиции собеседника, навыка совместной деятельности со сверстниками и взрослыми, имеющего общесоциальное значение; умение работать в группе; умение формулировать и отстаивать собственное мнение и позицию; умение задавать вопросы.
- 3) **Регулятивные** (обеспечение организации обучающимися своей учебной деятельности): - постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно; - самоконтроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; - самокоррекция в виде внесения необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта; - волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию.

### **3. Предметные результаты:**

1. Умение делать сознательный выбор между вредными и полезными продуктами.
2. Иметь представление о рациональном питании, о гигиене и культуре питания.
3. Умение заботиться о своем здоровье (соблюдать режим питания, оценивать рацион питания с точки зрения соответствия его ЗОЖ и корректировать его несоответствия).
4. Знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.
5. Навыки уважительного отношения к народным традициям и культуре питания.

## **VI Содержание курса «РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

### **1 часть (1-2 кл.)**

Целью данной программы является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей.

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя рабочая тетрадь, в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной тетради несколькими учениками.

### **1. Если хочешь быть здоров.**

Цель – познакомить учащихся с героями программы, выяснить круг представлений ребенка о здоровом образе жизни.

### **2. Самые полезные продукты.**

Цель – дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; формирование умения выбирать самые полезные продукты.

### **3. Удивительные превращения пирожка.**

Цель – дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания, познакомить с основными правилами гигиены питания.

### **4. Кто жить умеет по часам.**

Цель – сформировать у школьников представление о значении режима дня и важности его соблюдения.

### **5. Вместе весело гулять.**

Цель – дать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе.

### **6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?**

Цель - формирование представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантах завтрака.

### **7. Плох обед, если хлеба нет.**

Цель - формирование представления об обеде, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

### **8. Время есть булочки.**

Цель – сформировать представление о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином; познакомить детей со значением молока и молочных продуктов.



## **9.Пора ужинать.**

Цель - формирование представления об ужине, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

## **10. Веселые старты.**

Цель - формирование представления о важности систематических занятий физическими упражнениями и спортом, об их положительном влиянии на развитие и здоровье.

## **11.На вкус и цвет товарищей нет.**

Цель – дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.

## **12.Как утолить жажду.**

Цель - сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.

## **13.Что помогает быть сильным и ловким.**

Цель - сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.

## **14.Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.**

Цель – познакомить обучающихся с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма; познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.

## **15. Праздник здоровья.**

Цель - закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.

**Примерное тематическое планирование курса «Разговор о здоровье и правильном питании» с определением основных видов деятельности обучающихся  
(1 часть, 1-2 кл.)**

2 1.02

№ п/п	Тема занятия курса "Разговор о правильном питании"	Кол-во часов(по плану)	Кол-во часов (фактически)	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
<b>1 класс</b>				
1	Если хочешь быть здоров.  (Знакомство с героями программы)	1		Обсуждение проблемного вопроса.
2	Самые полезные продукты	1		Работа в группах. Игры «Мы идем в магазин», «Разноцветные столы», «Поезд»
3	Удивительные превращения пирожка	1		Работа с пословицами. Игры «Помоги Кате», «Законы питания».
4	Кто жить умеет по часам	1		Работа со сказками, с пословицами
5	Вместе весело гулять	1		Работа с пословицами. Игра «Играем в классики», «Хвост и голова», «Вышибалы»
6	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	1		Игры «Пословицы заблудились», «Отгадай загадку», «Знатоки», «Сложные слова», и др.
7	Плох обед, если хлеба нет	1		Работа с пословицами. Игра "Угадай-ка", «Секреты обеда», «Советы Хозяюшки», «Лесенка с секретом».
8	Время есть булочки	1		Конкурс-викторина «Знатоки молока». Игра «Кладовая народной мудрости»
<b>2 класс</b>				
9	Пора ужинать	1		Работа с пословицами. Игра «Что можно есть на ужин».
10	Веселые старты	1		
11	На вкус и цвет товарищей нет	1		Практическая работа.
12	Как утолить жажду	1		Дополнительные сведения о напитках. Игры.
13	Что помогает быть	1		Игра "Меню спортсмена"

	сильным и ловким		
14	Овощи, ягоды и фрукты витаминные продукты	1	Работа в группах. Игры.
15	Праздник здоровья	1	Конкурсы, игры. Анкетирование

## **VI Содержание курса «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» 2 часть, 3-4 класс**

**Использование комплекта «Две недели в лагере здоровья»** в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на **достижение** следующих **результатов**:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
  - дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

### **1. Давайте познакомимся.**

Задачи - обобщить знания об основах рационального питания и здорового образа жизни, полученные ими при изучении первой части программы; формирование представления о темах «Двух недель в лагере здоровья».

### **2. Из чего состоит наша пища.**

Задачи - дать 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.

### **3. Здоровье в порядке - спасибо зарядке.**

Задачи – развивать представление о роли физической активности в укреплении здоровья, развитие силы и выносливости, важности физической активности;

- развивать представление о видах двигательной активности в младшем школьном возрасте, зарядке – как обязательном элементе режима дня.

#### **4. Закаляйся, если хочешь быть здоров.**

Задачи – дать представление о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья, вариантах закаливания;

- сформировать представление об основных правилах, которые необходимо соблюдать при проведении закаливающих процедур.

#### **5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.**

Задачи – формировать у детей представление зависимости рациона питания от физической активности;

- расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.

#### **6. Где и как готовить пищу.**

Задачи – дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;

- сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;

#### **7. Блюда из зерна.**

Задачи – расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;

- сформировать представление детей о многообразии продуктов, получаемых из зерна, необходимости их включения в ежедневный рацион.

#### **8. Молоко и молочные продукты.**

Задачи – расширить представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;

- расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах.

#### **9. Что можно есть в походе.**

Задачи – расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания;

- расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений;

- дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющих избежать ситуации, опасных для здоровья.

#### **10. Вода и другие полезные напитки.**

Задачи – развивать представление о питьевом режиме, роли жидкости для нормальной работы организма, необходимом количестве жидкости;

- развивать представление о разнообразии напитков, их пользе для организма.

#### **11. Что и как можно приготовить из рыбы.**

Задачи – расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности;

- расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

#### **12. Дары моря.**

Задачи – расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;

- сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

#### **13. Кулинарное путешествие по России.**

Задачи – сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа;

- расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

#### **14. Спортивное путешествие по России.**

Задачи – развивать представление о важности физической активности для здоровья, пользе занятий спортом;

- развивать представление о многообразии спортивных занятий, возможности выбрать наиболее подходящий вид физической нагрузки.

#### **15. Олимпиада здоровья.**

Задачи – обобщить полученные знания о питании и физической активности;

- развивать навыки, связанные с заботой о собственном здоровье, представление о роли личной ответственности за свое здоровье;

- развивать желание заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни.

**Примерное тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании» с определением основных видов деятельности обучающихся (2 часть, 3-4 кл.)**

№ п/п	Тема занятия курса "Разговор правильном питании"	Кол-во часов(по плану)	Кол-во часов (факти- чески)	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
<b>3 класс</b>				
1	Давайте познакомимся!	1		Обсуждение проблемного вопроса.
2	Из чего состоит наша пища?	1		Изучение нового материала, игра «Меню сказочных героев»
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1		Урок – исследование, в ходе которого дети выясняют, как физическая нагрузка влияет на организм.
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1		Изучение основных видов закаливания. Конкурс стихов "Закаляйся!"
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом .	1		Рацион питания в зависимости от физических нагрузок.
6	Где и как готовят пищу.	1		Экскурсия в школьную столовую. Конкурс кроссвордов.
7	Блюда из зерна.	1		Повторить тему «Плох обед, если хлеба нет». Конкурс «Венок из поговорок». Игра-конкурс «Хлебопеки».
<b>4 класс</b>				
8	Молоко и молочные продукты.	1		Знакомятся с молочными продуктами, отличиями национальных молочных продуктов. Игра-исследование «Это удивительное молоко».
9	Что можно есть в походе.	1		Знакомятся с дикорастущими растениями, как источниках полезных веществ. Блюда из дикорастущих растений. Игра

				«Походная математика». Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках».
10	Вода и другие полезные напитки.	1		Питьевой режим. Роль жидкости для нормальной работы организма. Разнообразие напитков, их польза для организма. Отгадывание кроссворда. Конкурс плакатов «Береги воду».
11	Что и как можно приготовить из рыбы.	1		Знакомятся с ассортиментом рыбных блюд, их полезности. Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок.
12	Дары моря.	1		Знакомятся с морскими съедобными растениями и животными, с многообразием блюд, которые могут быть из них приготовлены. Польза морепродуктов. Викторина «В гостях у Нептуна».
13	Кулинарное путешествие по России	1		Знакомятся с кулинарными традициями, как частью культуры народа. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра-проект «Кулинарный глобус».
14	Спортивное путешествие по России.	1		Знакомятся с многообразием спортивных занятий, с национальными спортивными играми. Выпуск спортивной стенгазеты.
15	Олимпиада здоровья	1		Проведение праздника, связанного с завершением изучения программы «Разговор о правильном питании».

**VIII Диагностика результатов** (см. Приложение 1) проводится через:

- анкетирование обучающихся и их родителей;
- тестирование обучающихся и их родителей;
- опросы обучающихся и их родителей;
- творческие работы (рисунки, фотографии) обучающихся.

**IX Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

### Информационные источники:

1. Интернет: издательство "Фарос Плюс", статьи о правильном питании детей.
2. Завуч начальной школы. Научно- практический журнал./Гл. редактор журнала Лизинский В. М.
3. Коростелёв Н.В. От А до Я детям о здоровье. М. Медицина , 1987
4. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь для школьников./М. Безруких, Т. Филиппова.- М. : ОЛМА Медиа Групп, 2009.- 71 с.
5. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя./ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.- 805 с.
6. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании»  
<http://www.food.websib.ru/>
7. Сборник Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" ИД "Первое сентября", 2009 год.
8. <http://www.eda-server.ru/cook-book/osnovnye/makaron/st00004>



Анкета по программе «Разговор о правильном питании»

(для родителей)

**1. Насколько важна, по вашему мнению, программа «Разговор о правильном питании?»**

**Подчеркните нужное:**

- крайне важна, так как правильное питание - это залог здорового будущего ребенка;
- важна, так как необходима для общего развития ребенка;
- программа необходима;
- программа не нужна (по причине \_\_\_\_\_).

**2. Сталкивались - ли вы с проблемами организации питания ребенка: Да. Нет.**

**Если сталкивались, то, с какими? Подчеркните нужное.**

- неправильное поведение за столом;
- плохой аппетит;
- плохо кушает молочные продукты;
- много употребляет сладкого;
- мало знает о свойствах полезных продуктов питания;
- отказывается от мясных и рыбных блюд;
- не соблюдает режим питания;
- др. проблемы (укажите какие) \_\_\_\_\_

**3. Какие вопросы, на ваш взгляд, желательно раскрыть при проведении занятий? Подчеркните нужное.**

- правильное поведение за столом, этикет;
- о пользе овощей и фруктов, каш, супов;
- значение витаминов;
- соблюдение режима питания, посещение школьной столовой;
- другое (укажите) \_\_\_\_\_

**4. Хорошо ли вы знаете, какое питание считается правильным и рациональным для ребенка младшего школьного возраста?**

**Подчеркните нужное.**

- мало знаком, но хотелось бы узнать больше;
- имею общее представление;
- имею достаточные знания по данному вопросу.

**5. Считаете ли вы необходимым проведение совместных мероприятий родителей и детей по данной программе?**

**Подчеркните нужное.**

- мероприятия необходимы;
- не знаю;
- не нужны.

**Оценка эффективности программы**  
**(для родителей и педагогов)**

- Понравилась ли программа детям (Да, нет, не знаю)
- Считаете ли Вы необходимым продолжить работу программы? ( Да, нет, не знаю)
- Оказалось ли обучение по программе «Разговор о правильном питании» полезным для Ваших детей, обучающихся? (Да, очень полезно. Нет. Не знаю.)
- Повлияла ли программа на организацию питания в Вашей семье? (Да, повлияла. Нет. Не достаточно.)

**Диагностика детей по программе «Разговор о правильном питании»»**  
**(для педагогов)**

№ п/п	Ф.И. обуча-ся, класс	Представле- ния о правильном питании	Знания о содержании витаминов в продуктах	Умение выбирать полезных продукты	Отноше- ние к продуктам	Пониман- ие значения продукто в в здоровье человека	Отноше- ние к гигиене и режиму питания	Сформиро- ванность основ рациональног о питания
1		О	О	О	О	О	О	О
2		О	О	О	О	О	О	О
3		О	О	О	О	О	О	О
4		О	О	О	О	О	О	О
5		О	О	О	О	О	О	О
6		О	О	О	О	О	О	О
7		О	О	О	О	О	О	О
8		О	О	О	О	О	О	О
9		О	О	О	О	О	О	О
10		О	О	О	О	О	О	О
11		О	О	О	О	О	О	О
12		О	О	О	О	О	О	О
13		О	О	О	О	О	О	О
14		О	О	О	О	О	О	О
15		О	О	О	О	О	О	О
16		О	О	О	О	О	О	О
17		О	О	О	О	О	О	О
18		О	О	О	О	О	О	О
19		О	О	О	О	О	О	О
20		О	О	О	О	О	О	О
21		О	О	О	О	О	О	О

22		О	О	О	О	О	О	О
23		О	О	О	О	О	О	О
24		О	О	О	О	О	О	О
25		О	О	О	О	О	О	О

- О - Высокий
- О - Выше среднего
- О - Средний
- О -Ниже среднего
- О -Низкий.

### Тестовый материал

#### Анкета

(для обучающихся 1-2 класс)

1. Что полезно есть?
2. Какие продукты можно есть редко?
3. В каком продукте больше всего витаминов?
4. Что полезно есть на завтрак, на обед, на полдник, на ужин
5. Что ты знаешь о хлебе?
6. Как правильно есть?
6. Что на уроке было интересно?

#### Анкета «Как вы питаетесь?»

(для обучающихся 3-4 классов)

- 1.Завтракал ли ты?
- 2.Что ел на завтрак?
- 3.Считаешь ли ты, что завтрак необходим?
- 4.Сколько раз в день ты ешь?
- 5.Сколько раз в день ты пьёшь молоко?
- 6.Твои любимые молочные продукты?
- 7.Ты любишь пробовать новые блюда?

8. Считаешь ли ты, что ешь полезные продукты?

**Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»**

(для обучающихся 3-4 классов)

1. **Как часто в течение дня Вы питаетесь?**
  - а) Три раза в день.
  - б) Два раза.
  - в) Один раз.
2. **Всегда ли Вы завтракаете?**
  - а) Всегда.
  - б) Не всегда.
  - в) Никогда.
3. **Из чего состоит Ваш завтрак?**
  - а) Каша и чай.
  - б) Мясное блюдо и чай.
  - в) Чай.
4. **Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?**
  - а) Никогда.
  - б) Один-два раза в день.
  - в) Три раза и более.
5. **Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?**
  - а) Три раза в день.
  - б) Один-два раза в день.
  - в) Два-три раза в неделю.
6. **Как часто Вы едите жареную пищу?**
  - а) Один раз в неделю.
  - б) Три-четыре раза в неделю.
  - в) Каждый день.
7. **Как часто Вы едите выпечку?**
  - а) Один раз в неделю.
  - б) Три-четыре раза в неделю.
  - в) Каждый день.
8. **Что Вы намазываете на хлеб?**
  - а) Маргарин.
  - б) Масло с маргарином.
  - в) Только масло.
9. **Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?**
  - а) Три-четыре раза.
  - б) Один-два раза.
  - в) Один раз и реже.
10. **Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?**
  - а) Менее трёх раз в неделю.

- б) От 3 до 6 раз в неделю.
- в) За каждой едой.
- 11. **Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?**
  - а) Одну-две.
  - б) От трёх до пяти.
  - в) Шесть и более.
- 12. **Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:**
  - а) убрать весь жир;
  - б) убрать часть жира;
  - в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, б-1 балл, в - 0 баллов.

**Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:**

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

### Тест

(для обучающихся 3-4 классов)

**1.Для чего мы едим?**

- чтобы не быть голодными
- еда нужна организму для жизни
- не знаю

**2.Принимать пищу надо...**

- в одно и то же время
- по мере возможности

**3.Сколько раз в день надо питаться?**

- 3 раза
- 4-5 раз
- 7 раз

**4.Нужно ли завтракать в школе?**

- нет
- да
- не знаю

**5.Каким должно быть питание?**

- разнообразным
- кушать только то, что люблю
- не знаю

**6.Сколько жидкости в день нужно выпивать?**

- 4 литра
- 2 литра
- 1 литр

**7.Какие продукты входят в ежедневный рацион?**

- молоко, мясо, овсяные хлопья, рыба, хлеб, соки
- макароны, орехи, сосиски, сахар
- пончики, газированная вода, пирожные, конфеты

**8.Выбери ответ, чем не нужно делиться**

- салфетки, яблоко, шоколад
- вилка, ложка, чупа-чупс.