

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-
Совхозная средняя общеобразовательная школа
Корсаковского района Орловской области

РАССМОТРЕНО
на ШУМО
Протокол № 1
От «27» 08 2018
Руководитель ШУМО
 В.И.Симонова

СОГЛАСОВАНО
от «28» 08 2018
методист
 Н.В. Белоусова

УТВЕРЖДАЮ
Директор
 В.И.Симонов
Приказ № 10 от «28» 08 2018
СРЕДНЯЯ
ШКОЛА



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Правильное питание» для 1-4 классов на 2018 – 2019 учебный год

Составители:

учителя начальных классов
Горлатых Наталия Сергеевна,
учитель первой категории
Симонова Валентина Ивановна,
учитель первой категории

Нечаево – 2018

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности предназначена для изучения курса «Правильное питание», составлена в соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе примерной программы «Разговор о правильном питании», авторской программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких.

Программа «Правильное питание» направлена на формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбрать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Программа предполагает использование **тетрадей** для обучающихся 1-4 классов:

- М.М.Безруких, Т.А.Филиппова. Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании. М.: ОЛМА Медиа Групп-для детей 7-8 лет
- М.М.Безруких, Т.А.Филиппова. Рабочая тетрадь. Две недели в лагере здоровья. М.: ОЛМА Медиа Групп -для детей 9-10 лет
- М.М.Безруких, Т.А.Филиппова. Рабочая тетрадь. «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет

На изучение курса отводится — **68 ч. (0,5 ч в неделю)**. 1 класс — 17 часов, 2 класс - 17 часов, 3 класс - 17 часов, 4 класс - 17 часов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Правильное питание»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты освоения программы

«Правильное питание» (1 класс)

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

Обучающиеся должны знать:

- - полезные продукты;
- - правила этикета;
- - роль правильного питания в здоровом образе жизни.

Обучающиеся должны уметь:

- - соблюдать режим дня
- - выполнять правила правильного питания;
- - выбирать в рацион питания полезные продукты

Планируемые результаты освоения программы

«Правильное питание» (2 класс)

- 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.

Обучающиеся должны знать:

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

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;

- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Планируемые результаты освоения программы

«Правильное питание» (3 класс)

- 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.

Обучающиеся научатся:

- понимать роль правильного питания для здоровья человека,
- соблюдать правила питания.
- выполнять санитарно-гигиенические требования питания,
- соблюдать правила культуры поведения за столом,
- составлять меню приёма пищи,
- соблюдать режим питания.

Обучающиеся должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться 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.

Обучающиеся 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.

Планируемые результаты освоения программы

«Правильное питание» (4 класс)

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающиеся должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

Обучающиеся должны уметь:

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

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
- рацион питания,
- культура питания,

- разнообразие питания,
- этикет,
- традиции и культура питания.

Содержание (1 класс)

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

В качестве организации занятий используются следующие формы:

- сюжетно-ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- выполнение самостоятельных заданий;
- игры по правилам — конкурсы, викторины;
- мини-проекты;
- совместная работа с родителями.

Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — неперемное условие для успешной реализации задач программы.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания)
- Объяснительно-иллюстративный.

№ п/п	Название темы	Задачи	Основные понятия
1-2	Если хочешь быть здоров	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о ценности здоровья, значении 	Здоровье, питание, правила питания

		правильного питания	
3-4	Самые полезные продукты	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда • формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека • формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию 	Продукты, блюда, здоровье
5-6	Как правильно есть	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения • развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием 	Питание, здоровье, правила гигиены
7-8	Удивительные превращения пирожка	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о роли регулярного питания для здоровья • формировать представление об основных требованиях к режиму питания 	Здоровье, питание, режим
9-10	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню • расширить представление 	Завтрак, режим, меню, каша, крупа

		<p>о блюдах, которые могут входить в меню завтрака</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде 	
11-12	Плох обед, если хлеба нет	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню • формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку» 	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню
13-14	Полдник. Время есть булочки	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню • формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника 	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты
15-16	Пора ужинать	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню • расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина 	Ужин, меню

17	Наши итоги	<ul style="list-style-type: none"> • чему научились за год 	тест
-----------	-------------------	---	------

Содержание (2 класс)

№ п/п	Название темы	Задачи	Основные понятия
1-2	Где найти витамины весной	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов • формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи 	Витамины, фрукты, овощи
3-4	Как утолить жажду	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о роли воды для организма человека • расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков 	Жажда, здоровье, напитки
5-6	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	<ul style="list-style-type: none"> • расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья • формировать представление о 	Здоровье, спорт, питание

		<p>продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом</p>	
7-8	На вкус и цвет товарищей нет	<ul style="list-style-type: none"> • познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд • формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса • формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд 	Вкус, блюда, продукты
9-10	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	<ul style="list-style-type: none"> • расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов • расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи 	Овощи, фрукты, витамины, здоровье
11-12	Каждому овощу — свое время	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о пользе фруктов и овощей • формировать представление о сезонных фруктах и овощах 	Овощи, фрукты, витамины, здоровье
13-14	Праздник урожая	<ul style="list-style-type: none"> • обобщить знания о правильном питании • расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах 	Питание, здоровье, блюда
15-16	Из чего состоит наша пища	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представления об 	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные

		<p>основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека 	вещества, рацион
17	Наши итоги	<ul style="list-style-type: none"> • чему научились за год 	тест

Содержание (3 класс)

№ п/п	Название темы	Задачи	Основные понятия
1	Что нужно есть в разное время года	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года • расширять представление о значимости разнообразного питания • расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны 	Питание, блюда, погода, кулинарные традиции
2	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека • развивать представление о важности занятий спортом для здоровья 	Здоровье, питание, спорт, рацион
3	Где и как готовят пищу	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление об основных правилах гигиены и техники 	Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая

		<p>безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне 	техника
4-5	Как правильно накрыть стол	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о правилах сервировки стола • развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол) 	Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда
6-7	Молоко и молочные продукты	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона • расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе 	Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты
8	Блюда из зерна	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона • развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна • расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд 	Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия
9-10	Какую пищу можно	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о 	Дикорастущие растения, съедобные

	найти в лесу	<p>дикорастущих съедобных растениях, их полезности</p> <ul style="list-style-type: none"> • расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений • расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области 	растения, растительные ресурсы
11	Что и как можно приготовить из рыбы	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о пользе и значении рыбных блюд • расширять представление об ассортименте блюд из рыбы • формировать представление о природных ресурсах своего края 	Рыба, рыбные блюда
12	Дары моря	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены • формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион 	Морепродукты
13-14	«Кулинарное путешествие» по России	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа • расширять представление о кулинарных традициях 	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи

		и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны	
15	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	<ul style="list-style-type: none"> • расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов • развивать интерес к приготовлению пищи 	Кулинария, питание, здоровье, блюда
16	Как правильно вести себя за столом	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом • формировать представление о праздничной сервировке стола 	Этикет, правила поведения за столом, сервировка
17	Наши итоги	<ul style="list-style-type: none"> • чему научились за год 	тест

Содержание (4 класс)

№ п/п	Название темы	Задачи	Основные понятия
1	Здоровье — это здорово	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении • развивать представление об ответственности человека за свое здоровье • формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый» 	Здоровье, питание, образ жизни

2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма • формировать умение оценивать свой рацион питания 	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион
3	Режим питания	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья • формировать представление о разных типах режима питания • формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться 	Режим питания, режим дня, образ жизни
4	Энергия пищи	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту • развивать представление о влиянии питания на внешность человека • формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания 	Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты
5	Где и как мы едим	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку» • формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д. 	Общественное питание, правила гигиены, режим питания

6	Ты — покупатель	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки • формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара 	Покупатель, потребитель, торговля, права покупателя
7-8	Ты готовишь себе и друзьям	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов • развивать представление об этикете и правилах сервировки стола • развивать интерес к процессу приготовления пищи • формировать практические навыки приготовления пищи 	Бытовая техника, кулинария, сервировка, этикет
9-10	Кухни разных народов	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.) • формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран • развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов 	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура
11-12	Кулинарная история	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о кулинарии как части культуры человечества • расширять представление о 	История, эпоха, культура, кулинария

		традициях и культуре питания в различные исторические эпохи	
13-14	Как питались на Руси и в России	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа • развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны 	История, кулинария, традиции, обычаи, культура
15-16	Необычное кулинарное путешествие	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека • развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства 	Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария
17	Составляем формулу правильного питания	<ul style="list-style-type: none"> • подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы • проанализировать уровень освоения материала. 	

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

1 КЛАСС (17 Ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1	Если хочешь быть здоров	2		
2	Самые полезные продукты	2		
3	Как правильно есть	2		
4	Удивительные превращения пирожка	2		
5	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	2		
6	Плох обед, если хлеба нет	2		
7	Полдник. Время есть булочки	2		
8	Пора ужинать	2		
9	Конкурс рисунков на тему: «Полезные продукты»	1		

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ» 2 КЛАСС (17Ч)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1	Где найти витамины весной.	2		
2	Как утолить жажду	2		
3	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	2		
4	На вкус и цвет товарищей нет	2		
5	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	2		
6	Каждому овощу — свое время	2		
7	Праздник урожая	2		
8	Из чего состоит наша пища	2		
9	Итоговая тестовая работа	1		

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ» 3 КЛАСС (17Ч)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1	Что нужно есть в разное время года	1		
2	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1		
3	Где и как готовят пищу	1		
4	Как правильно накрыть стол	2		
5	Молоко и молочные продукты	2		
6	Блюда из зерна	1		
7	Какую пищу можно найти в лесу	2		
8	Что и как можно приготовить из рыбы	1		
9	Дары моря	1		
10	«Кулинарное путешествие» по России	2		
11	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1		
12	Как правильно вести себя за столом	1		
13	Проект «Любимое блюдо»	1		

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ» 4 КЛАСС (17Ч)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1	Здоровье — это здорово	1		
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1		
3	Режим питания	1		
4	Энергия пищи	1		
5	Где и как мы едим	1		
6	Ты — покупатель	1		
7	Ты готовишь себе и друзьям	2		
8	Кухни разных народов	2		
9	Кулинарная история	2		
10	Как питались на Руси и в России	2		
11	Необычное кулинарное путешествие	2		
12	Проект «Кухня в России»	1		

