

ПРОГРАММА
«Формула правильного питания»
(система классных часов)
5 – 8 классы

2015 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Формула правильного питания» составлена в соответствии с требованиями Программы «Разговор о правильном питании» часть 3 «Формула правильного питания», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания» (электронная версия ФПП / Методическое пособие) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.

Программа «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три содержательных модуля:

1 модуль: «Разговор о правильном питании»

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья»

3 модуль: «Формула правильного питания»

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов, плакаты, буклеты для родителей.

Выполнение программы рассчитано на срок обучения - 1 год, 1 занятие в неделю. Продолжительность занятия 45 минут. Преподавание программы «Формула правильного питания» проводится на классных часах. Разработана система классных часов для учащихся среднего звена.

Содержание программы «Формула правильного питания»

Цель программы «Разговор о правильном питании» – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Программа состоит из 10 разделов:

Модуль 3 «Формула правильного питания» предназначена для реализации следующих **воспитательных и образовательных задач:**

- Развитие представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье
- Расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила
- Развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни
- Развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности
- Развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа
- Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов
- Развитие творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности
- Развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

- Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей среднего подросткового возраста

Содержание модуля «Формула правильного питания» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей среднего подросткового возраста
- научная обоснованность – содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей и подростков
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей среднего подросткового возраста
- динамическое развитие и системность - содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первого и второго модуля программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом
- модульность структуры – учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся
- культурологическая сообразность – в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа
- социально-экономическая адекватность – предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семьях учащихся

Реализация модуля «Формула правильного питания» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные
- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни
- подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни
- подростки получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора
- подростки получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации

Структура и содержание учебно-методического комплекта.

Учебно-методический комплект модуля «Формула правильного питания» состоит из:

1. Блокнота для школьника «Формула правильного питания»
2. Мультимедийного диска для школьника «Формула правильного питания»
3. Методического пособия для педагога

Содержание комплекта включает 10 тем, охватывающих разнообразные аспекты культуры питания. Каждая тема, в свою очередь, состоит из нескольких структурных подразделов:

Тема	Подразделы
------	------------

1	Здоровье-это здорово	Почему важно быть здоровым Режим дня Питание и здоровье Движение и здоровье
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	Продукты-источники белка Продукты-источники углеводов Продукты-источники жиров Витамины и минеральные вещества
3	Энергия пищи	Калорийные продукты От чего зависит потребность в энергии Движение и энергия
4	Где и как мы едим	Система общественного питания Продукты для длительного похода и экскурсии
5	Ты покупатель	Основные отделы магазина Правила для покупателей О чем рассказала упаковка
6	Ты готовишь себе и друзьям	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне Как правильно хранить продукты Приготовление пищи и правильная сервировка стола
7	Кухни разных народов	Питание и климат Питание и географическое положение страны Кулинарные праздники
8	Кулинарная история	Как питались доисторические люди Как питались в Древнем Египте Как питались в Древней Греции и Риме Как питались в Средневековье
9	Как питались на Руси и в России	Традиционные русские блюда Русская каша Хлеб-всему голова Посуда на Руси
10	Необычное кулинарное путешествие	Кулинарные музеи Кулинарная тема в живописи Кулинарная тема в музыке Кулинарная тема в литературе

Блокнот для школьника

Содержит информационные материалы и различные типы заданий по всем 10 темам модуля. Для их обозначения используются специальные значки:

- новая информация о различных аспектах питания и здоровья
- вопрос по изучаемой теме
- задание, которое должно быть выполнено в блокноте
- исследовательская работа
- задание, которое выполняется с помощью мультимедийного диска (результаты выполнения задания вносятся в блокнот)

В каждом разделе блокнота есть специальный словарь, содержащий описание основных понятий и терминов, используемых при изучении темы.

Блокнот предназначен для работы школьника во время занятий по обучению правильному питанию, для организации коллективной, групповой работы.

Мультимедийный диск

Мультимедийное приложение - новая версия третьей части программы, обеспечивающая обучению интерактивный характер, привлекательный для подростков. Диск содержит задания по каждой из 10 тем, описанных в блокноте. С помощью этих заданий подростки могут закрепить те знания, которые

они получили в школе. Работать с диском подростки могут самостоятельно, в классе или дома. Последовательность выбора заданий определяется порядком изучения материала на занятиях с педагогом.

В каждой теме используются разные типы заданий:

- аналитические. Позволяют подростку проанализировать свой образ жизни - режим дня, двигательный режим, рацион питания и т.д. После выполнения этих заданий подросток получает рекомендацию - что именно ему нужно исправить или изменить, чтобы сохранить здоровье.
- проверочные. Позволяют определить уровень усвоения новой информации, полученной на занятии и содержащейся в блокноте. Для выполнения некоторых из проверочных заданий школьник может воспользоваться специальными «подсказками»- дополнительной информацией, к которой он может перейти, используя специальную кнопку на панели экрана
- обучающие. При выполнении этих заданий подросток получает новую информацию о питании.

Для оценки выполнения заданий используется специальная система баллов.

- проверочные задания. Если задание выполнено правильно с первой попытки, школьник получает 3 балла («яблоко»). Если задание выполнено правильно со второй попытки – 1 балл («апельсин»). Если задание выполнено неправильно после второй попытки - -1 балл («перчик»).

-аналитические и обучающие задания. За выполнение задания (без учета количества попыток) школьник получает «вишенку». Три «вишенки» приравняются при подведении итогов к 1 баллу.

Все оценки фиксируются в специальном разделе игры - дневнике. После того, как все задания выполнены, специальная программа подсчитывает общее количество баллов, набранных учащимся. Если результаты оказались недостаточно высокими, школьнику предлагается еще раз выполнить задания, за которые он получил низкий балл.

Школьник также может распечатать специальный диплом, в который внесены набранные во время игры баллы.

Требования к уровню подготовки учащихся

- знать и выполнять основные правила питания;
- соблюдать режим питания;
- выполнять компоненты ежедневного рациона питания;
- придерживаться здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Личностными результатами обучающихся:

- 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 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.

В комплект **технических и информационно-коммуникативных средств обучения** входят: компьютер, мультимедиапроектор, интерактивная доска, электронный диск – приложение к занятиям, компьютерные презентации учителя и детей к занятиям.

Использование электронных средств обучения позволяет активизировать деятельность обучающихся, получать более высокие качественные результаты обучения, формировать ИКТ-компетентность.

Изучение программного материала позволяет педагогу и учащимся участвовать в конкурсах в рамках программы «Разговор о правильном питании»: методических разработок педагогов, детских проектов, семейной фотографии «Кулинарное путешествие»

Содержание Блокнота и электронного диска

Название темы	Понятия	Содержание блокнота для школьников	Содержание электронного диска	Примечание
Тема 1. Здоровье – это здорово	Здоровье Здоровый образ жизни Наследственность Рацион	-Высказывания знаменитых людей о здоровье -Примеры о знаменитых людях, преодолевших тяжелый недуг -5 правил правильного питания -составить меню для школьной столовой - движение и здоровье (виды спорткружков, посещаемые детьми) -Правила для организации дня -Составить распорядок дня по предложенному списку дел -«Режим дня» на 2 дня	3 задания: - Тест «Твой образ жизни» - Тест «Твой рацион питания» - Тест «Твой распорядок дня»	
Тема. Режим питания	Режим дня			Данная тема не содержится в Блокноте для школьников
Тема 2. Продукты разные нужны, блюда разные важны	Пищевые вещества, белки, витамины (А,В,С,Д,Е), железо, жиры, углеводы, иод, калий, кальций,	- анализ меню на содержание белка (РЖ) - анализ меню на содержание углеводов, жиров (РЖ)	5 заданий: - Продукты – источники белка (Р+Ж) - Продукты – источники углеводов (Р+	Упаковки любимых продуктов

	макро- и микроэлементы Пищевая тарелка	- информация на упаковке – источник каких пищевых веществ являются	кондитерские) - Продукты – источники жиров (Р+Ж) - Суточные нормы витаминов (взвешивание продуктов) – витамины А и С - Ежедневные продукты (взвешивание) – минеральные вещества и кальций	
Тема 3. Энергия пищи	Рацион Калорийность Калория Пищевая ценность продукта	- калорийность любимых продуктов (высоко- и низкокалорийные) - различие рационов литературных героев - табл. Вид деятельности и кол-во энергии - как понимаешь высказывания известных личностей	4 задания: - Проверь свой вес! (знать свой вес, рост) - Калорийность продуктов (разложить на 3 группы) - Движение и энергия (проблема лишнего веса) - Потребность в энергии в зависимости от пола, возраста и образа жизни	Упаковки любимых продуктов Дж Свифт «Путешествие Гулливера», ГХ Андерсен «Дюймовочка»
Тема 4. Где и как мы едим	Съедобные и ядовитые грибы и ягоды Правила поведения в столовой, кафе Продукты для длительного похода и экскурсии Система общественного питания фастфуд	- правила поведения в общественных местах - проверь себя: где и как ты ешь - кроссворд «Первые блюда» - правила выбора продуктов для путешествия - отметь признаки испорченности продуктов - правила сбора грибов - обсуждение правил безопасного поведения маленького Мука в чужой стране	3 задания: - Съедобные грибы и ягоды - Продукты для длительного похода и экскурсии - Правила поведения в кафе или в столовой	Презентация «Фаст фуд. Польза или медленная смерть!» Презентация «Ядовитые и съедобные грибы» В. Гауф «Приключения маленького Мука»

<p>Тема 5. Ты-покупатель</p>	<p>Гигиена личная Закон о защите прав потребителей Потребитель магазин Основные отделы магазина Бакалея, гастрономия</p>	<p>- соедини описание различных предприятий и их названия - правила для покупателей - тест. Правила вежливости - работа с упаковкой продукта</p>	<p>4 задания: - О чем расскажет упаковка - Правила гигиены - Отделы магазина - Тест «Правила для покупателя»</p>	<p>Упаковка продукта</p>
<p>Тема 6. Ты готовишь себе и друзьям</p>	<p>Кулинария Этикет Кулинарный рецепт Сервировка стола Безопасное поведение на кухне Тостер, электромясорубка, миксер, блендер, микроволновая печь, пароварка</p>	<p>- правила безопасного поведения на кухне, бытовые приборы -кроссворд «Бытовые приборы» - холодильник. -исследование «Картофель на свету» - исследование «Условия для хранения хлеба» - тест «Моя помощь на кухне» - рецепт «Любимого блюда» - согласен ли ты с высказыванием! - проверь себя «Правила поведения за столом» - запомни «Правила сервировки стола»</p>	<p>5 заданий: - Украшаем блюдо (по трафарету) - Правила сервировки стола (разложить столовые приборы) - Правила хранения продуктов - Безопасное поведение на кухне - Техника – помощница на кухне</p>	
<p>Тема 7. Кухни разных народов</p>	<p>Национальная кухня Кулинарные праздники Обычай Климат</p>	<p>- соотнеси пословицу и страну - проведи собственное кулинарное исследование о стране и ее кулинарных традициях, обычаях - проверь себя – знаешь ли ты</p>	<p>3 задания: - Питание и географическое положение страны (распределение нац блюд) - Питание и климат (календарь блюд) - Кулинарные праздники</p>	<p>Создание книжки - малышки</p>

		<p>праздничные кулинарные традиции народов своей страны</p> <p>- традиции и кулинарные праздники своей местности</p>	<p>(праздник риса, лука, лимонов, селеди)</p>	
<p>Тема 8. Кулинарная история</p>	<p>Первобытное общество Средние века Древний Египет Древняя Греция Пифос, амфора, гидрия</p>	<p>- работа с текстом, вопросы к тексту</p> <p>- работа с рисунком «Орудия и питание людей племени»</p> <p>- работа с произведениями, вопросы к тексту</p> <p>- работа с картинками фресок о жизни людей в Др. Египте</p> <p>- «Литературное исследование», составить два меню для знатного жителя Афин и воина – Спортанца</p> <p>- кроссворд «Питание в Др. Греции и Риме»</p>	<p>4 задания:</p> <p>- Тест «Как питались доисторические люди»</p> <p>- Тест Как питались в Др. Египте</p> <p>- Тест Как питались в Средневековье</p> <p>- Как питались в Др. Греции</p>	<p>Д. Эрвильи «Приключения доисторического мальчика»</p> <p>С.Лурье «Путешествие Демокрита»</p> <p>М.Матье «День египетского мальчика»</p> <p>В.Скотт «Айвенго»</p>
<p>Тема 9. Как питались на Руси и в России</p>	<p>Русская кухня Рогатина, скобкарь, туес, братина, ендова, блюдо, крынка, горшок, каравай, калач, сайка</p>	<p>- работа с текстом, вопросы по тексту</p> <p>- как ты понимаешь пословицы</p> <p>- виды щей, продукты для данного блюда</p> <p>-заготовки продуктов дома</p> <p>- каши, информация о входящих питательных веществах, полезность, рецепт</p>	<p>4 задания:</p> <p>- Хлеб – всему голова (соотнести картинки с названиями русских традиц хлебов)</p> <p>-традиционные русские блюда (вставить пропуски в старинный русский текст)</p> <p>- Русская каша (из какой крупы каша)</p> <p>- Посуда на Руси</p>	<p>Презентации «Как питались на Руси и в России»</p> <p>«Путешествие в Древнюю Русь с Ильей Муромцем»</p> <p>«Традиции Русской кухни»</p>
<p>Тема 10. Необычное кулинарное</p>	<p>Бытовая живопись Музей Натюрморт</p>	<p>- составить художественную галерею, собрав</p>	<p>4 задания:</p> <p>- Кулинарная тема в</p>	<p>Презентация «Кулинарные музеи»</p>

путешествие.	Национальная кухня Портрет	репродукции известных картин - придумай мелодию для каши, хлеба и молоко - кроссворд «Кулинарная тема в литературе» - придумай литературное произведение для любимого блюда	литературе - Кулинарные музеи - Кулинария в Живописи - Кулинарная тема в музыке (видео)	
---------------------	-------------------------------	--	--	--

Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения	Тема занятия	Задачи	Формы работы
1		Здоровье — это здорово	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей • Формирование представления о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья • Обобщение имеющихся у учащихся знаний о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представления о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, анкетирование детей, самоанализ результатов
2		Режим дня	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о разных типах режима питания • формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО,
3		Питание и здоровье	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию 	Беседа с использованием презентации, работа в ТПО

			«рациональное», «здоровое»	
4		Продукты разные нужны, блюда разные важны. Продукты – источники белка.	<ul style="list-style-type: none"> развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма формировать умение оценивать свой рацион питания 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, составление и анализ меню, работа с упаковкой продукта, реклама продукта
5		Продукты – источники углеводов, жиров		
6		Витамины и минеральные вещества		
7		Энергия пищи		
8		Движение и энергия	<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; зависимость рационального питания от физической активности 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, анализ калорийности блюд, работа с худпоризведениями, его обсуждение, решение задач
9		Где и как мы едим		
10-11		Фаст фуд. Польза или медленная смерть!	<ul style="list-style-type: none"> развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку» 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, мини-исследования, анкетирование, обсуждение результатов
12		Продукты для длительного похода, или экскурсии	<ul style="list-style-type: none"> формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д. 	
13		Ты — покупатель	<ul style="list-style-type: none"> формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, обсуждение правила поведения и питания в походе

			возникать в процессе совершения покупки	
14		О чем рассказала упаковка	<ul style="list-style-type: none"> • формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, работа с упаковкой продукта
15		Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Холодильник.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов • правила хранения продуктов 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, мини – исследование продуктов на условия хранения, составление любимого блюда, игровые моменты
16		Приготовление пищи. Правила сервировки стола	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление об этикете и правилах сервировки стола • развивать интерес к процессу приготовления пищи • формировать практические навыки приготовления пищи 	
17-19		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 	
20		Кулинарная история. Как питались доисторические люди	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о кулинарии как части культуры человечества • расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО
21		Как питались в Древнем Египте, в Древней Греции и Риме		Работа с худ произведениями по теме
22		Как питались в Средневековье		

23		Как питались на Руси и в России. Путешествие в Древнюю Русь	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, КТД «Блюдо русской кухни», защита презентации
24-25		Традиции Русской кухни	<ul style="list-style-type: none"> • развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны 	
26-27		Необычное кулинарное путешествие. Кулинарные музеи	<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 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, работа с доп материалом, КТД «Кулинарные музеи»
28-29		Кулинария в живописи, в музыке		
30-32		Кулинарная тема в литературе		
33-34		Составляем формулу правильного питания	<ul style="list-style-type: none"> • подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы • проанализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые нуждаются в дополнительном изучении 	Составление формулы правильного питания, обсуждение результатов полученных при работе с электронным диском

Календарно – тематический план занятий по программе «Формула правильного питания»

7 – 8 классы

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения	
			План	Факт
	Ты готовишь себе и друзьям	<u>5 ч.</u>		
1	Мини-проект «Помощники на кухне»	1		
2	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	1		
3	Кулинарные секреты	1		
4	Сервировка стола	1		
5	Игра «Конкурс кулинаров»	1		
	Кухня разных народов	<u>4 ч.</u>		
6	Понятие «национальная кухня»	1		
7	Кулинарное путешествие	1		
8	Проект «Кулинарные праздники»	1		
9	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1		
	«Кулинарная история»	<u>5 ч.</u>		
10	Традиции и культура питания	1		
11	Творческий проект. Первобытная кулинария	1		
12	Творческий проект. Кулинария в средние века	1		
13	Современная кулинария	1		
14	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1		
	«Как питались на Руси и в России»	<u>11 ч.</u>		
15	История кулинарии в России.	1		
16	История посуды в русской кухне	1		
17	Самовар-символ русского стола	1		
18	Традиционные блюда русской кухни	1		
19	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1		
20	Каша-матушка, хлеб-батюшка	1		
21	Русская кухня и религия.	1		
22	Польза меда	1		
23	Самарская область - яблочная страна	1		
24	Праздник русской картошки	1		
25	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1		
	Необычное кулинарное путешествие	<u>9 ч.</u>		
26	Мировые Музеи питания	1		
27	Кулинария в живописи	1		
28.	Кулинария в музыке, в танце	1		
29	Кулинария в литературе	1		
30	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1		
31	Творческий проект «Вкусная картина	1		
32	Викторина ««Необычное кулинарное путешествие»	1		
33	Уникальные блюда стран мира	1		
34	Составление формулы правильного питания.	1		

Примерная тематика родительских собраний:

- «Правильное питание – залог здоровья»
- «Питание подростка»

Список литературы

4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания» (электронная версия ФПП / Методическое пособие) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания»/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Методические рекомендации формирования культуры здорового питания обучающихся, воспитанников / материала разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии РАО Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г./ - М., 2012.
7. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания. Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА – ПРЕСС Nestle, 2012.
8. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Блокнот «Формула правильного питания». Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА – ПРЕСС Nestle, 2012.
9. Мультимедийный диск «Формула правильного питания»