



«Утверждаю»  
Директор школы  
С.М. Бегельдиева

**ПРОГРАММА**  
**«ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ**  
**ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»**

Санкт-Петербург  
2016г.

## Содержание программы

### «ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

1. Пояснительная записка
2. Питание - наиважнейший фактор поддержания жизнедеятельности человека.
3. Полноценное питание – важнейшее условие нормального функционирования детского организма.
4. Организация питания в школе
5. Культура здорового питания как составная часть культуры здорового образа жизни.
6. Организация работы образовательного учреждения по формированию у обучающихся культуры здорового питания, как здорового образа жизни.
7. Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения включает:
8. Ознакомление обучающихся с Правилами культуры здорового питания и формирование положительного опыта через соблюдение правил питания
9. Внеклассные мероприятия по формированию культуры питания.
10. Система работы по формированию навыков культуры правильного питания
11. Приложения

Сократ свое отношение к питанию выразил так:

«Остерегайся всякой пищи и питья,

которые побудили бы тебя съесть больше того,

сколько требует твой голод и жажда».

### ***1. Питание - наиважнейший фактор поддержания жизнедеятельности человека***

Тысячи лет у человечества стоял вопрос, **ЧТО** есть, а сейчас добавляется, и **КАК**, и **ЗАЧЕМ**, а главное, **ПОЧЕМУ** именно так.

Питание является наиважнейшим фактором поддержания жизнедеятельности человека. А что есть и как традиционно определялось особенностью исторической эпохи, социальным классом, к которому человек принадлежал, национальными пристрастиями и обычаями, обязательными условиями потребления чего-либо в пищу каких-то веществ в силу климатических условий и т.п.

Двадцатый век принес много физиологических, социальных, духовно-нравственных потрясений и технологических изменений в жизнь человека. Сменился режим труда и отдыха (движения стало намного меньше, а сон, в среднем стал короче на два часа), это оказало влияние на отношение человека к еде: способы приготовления пищи, место принятия пищи, время принятия пищи, количество принимаемой пищи – все было пересмотрено. Подверглись так же перестройке технологии приготовления, распространения, хранения и выращивания продуктов питания.

Из-за некачественных продуктов массовые пищевые расстройства и заболевания желудочно-кишечного тракта стали приметой времени. Усилители вкуса и запаха (глутамат, инозинат, гуанилат натрия) работают в продукте таким образом, что сразу задействуют все вкусовые рецепторы языка, отвечающее за горькое, сладкое, кислое и соленое, что, безусловно, сбивает природные процессы выбора, расщепления и переваривания пищи. К тому же закрепляется неправомерная привычка в питании, ведь вкус здоровой пищи (без глутамата) в последствии кажется менее выраженным.

Большой проблемой становится массовое ***ожирение людей***, вызванное (по одной из версий) употреблением геномодифицированных продуктов.

Качество воды и количество потребляемой современным человеком воды так же имеет большое значение.

Здоровье человека многогранно, оно содержит, и физический, и психический, и духовно-нравственный аспекты. Они все взаимосвязаны и взаимообусловлены. При хорошо работающих системах организма у человека повышается настроение, улучшается эмоциональное самочувствие. Положительные эмоции, в свою очередь, приводят к нормализации функционирования внутренних органов. Воздействуя на физическое здоровье,

мы влияем и на психическое, и на духовно-нравственное здоровье, поскольку, только будучи в тонусе, чувствуя избыток энергии, человек проявляет желание развиваться, личностно и духовно расти.

Важнейшим аспектом физического здоровья является правильное для данного человека *питание*. Правильное здоровое питание не одинаково для всех, хотя есть общие позитивные тенденции.

Культура питания напрямую влияет на здоровье и долголетие человека. Это подтверждено многочисленными международными и отечественными исследованиями. Формируя пищевое поведение, пищевые привычки детей, мы оказываем воздействие не только на физическое здоровье ребенка, но и другие его составляющие. И наоборот, формирование культуры здорового питания предполагает не только обучение ребенка подбору продуктов питания, но и управлению своим эмоциональным состоянием в процессе еды, умению отличить биологический голод от психического, умению прислушаться к своему организму и понять, в чем его потребность на данный момент времени. Формирование культуры здорового питания предполагает также создание позитивного настроения на пищу и на процесс ее приготовления, эстетику приема пищи, этичное взаимодействие с другими людьми в процессе еды, чувство благодарности к людям, вырастившим эти продукты, приготовившим их и подавшим на стол.

Обобщая позиции ученых по вопросам здорового питания, мы пришли к выводу, что культура здорового питания – это совокупность компетенций, помогающих человеку реализовать одну из базовых потребностей (пищевую потребность), и ведущих к сохранению и развитию физической, психической и духовно-нравственной составляющей здоровья.

***Таким образом, культура здорового питания – это совокупность компетенций, которые целесообразно приобрести школьнику для выработки привычки к здоровому питанию. Желательно, чтобы эта привычка сохранилась и во взрослой жизни, возможно, с определенными коррективами.***

### **Цель программы:**

- формирование понятий и факторов, оказывающих существенное влияние на зависимость состояние здоровья от здорового питания,
- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья питания как здорового образа жизни, повышение мотивации к здоровому образу жизни, правильному питанию: ориентация учащихся на здоровье через формирование навыков культуры здорового питания;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах

### Задачи программы:

- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье ребенка, подростка.
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, убеждение в важности соблюдения режима питания.
- заложить стремление к познанию о структуре продуктов питания и, полезных продуктах;
- расширение и закрепление знаний о правилах здорового питания.
- формирование представлений о правилах этикета.

### II Полноценное питание –важнейшее условие нормального функционирования детского организма

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма наряду, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе.

Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы– 7-11 лет, 11-14 лет, 14-18 лет.

Недостаточное или несбалансированное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в физическом и психическом развитии, которые, по мнению специалистов, практически невозможно скорректировать в дальнейшем. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей младшего и среднего школьного возраста даны в Таблице 1. Одна из важнейших составляющих пищи– белок. Недостаток белка, а тем более белковое голодание приводит к отставанию роста, нарушениям не только физического, но и умственного развития, снижению сопротивляемости болезням, успеваемости и трудоспособности, а избыток ведет к нарушению обменных процессов и снижению аппетита. В период роста особенно велика потребность в жидкости, благодаря которой происходит лучшее усвоение питательных веществ, а также выведение продуктов распада из организма. Недостаток жидкости в ежедневном рационе (около 2 литров в сутки) может привести к нарушению терморегуляции и процесса пищеварения, вызвать плохое самочувствие, которое у детей часто проявляется в виде расторможенности, невозможности сосредоточиться. Постоянный дефицит жидкости может привести к заболеваниям почек и печени. Регулярный приём пищи (примерно через каждые 4-5 часов) также является важнейшей составляющей правильного питания, так как способствует её наилучшему усвоению. Для учащегося начальной школы необходимо 4 или 5 приемов пищи. Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от образа жизни ребенка, организации его учебной, спортивной и других нагрузок. Но в любом случае

важно стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в строго определенные часы.

**Таблица 1.** Типовой режим питания

школьников Завтрак (дома) 7.30-8.00 (8.00-8.30)

Второй завтрак в школе 10.30-11.00 (11.00-11.30)

Обед (в школе или дома) 13.30-14.00 (14.00-14.30)

Полдник (в школе или дома) 16.00-16.30 (16.30-17.00)

Ужин (дома) 19.00-19.30 (19.30-20.00)

Завтрак и ужин(1-й и5-й приемы пищи) должны составлять по25 % от суточной калорийности. Если ребёнок занимается в первую смену, то в11.30 – 12.00 ч, во время большой перемены, он должен получать полноценный второй завтрак(15 % от суточной калорийности), а обед- дома в15.30.- 16.00 ч. (35 % от суточной калорийности). Если ребенок занимается во вторую смену, то обед он получает дома в12.30 – 13.00 ч., а в16.00 ч. - полдник в школе.

Питание детей подросткового возраста имеет свои особенности. В средней школе начинается половое созревание, которому предшествует препубертатный скачок роста. С началом полового созревания потребность в некоторых веществах у мальчиков и юношей выше по сравнению с девушками. При организации рациона питания обучающихся школы необходимо учитывать физические и физиологические изменения, которые происходят в подростковом возрасте. Достаточное поступление белков, необходимых для формирования новых структурных компонентов организма приобретает особое значение. Именно поэтому недостаток или даже полное исключение из рациона питания белковой пищи (что происходит в том случае, когда подростки, желая следовать модным стандартам, используют различные диеты), отражается не только на самочувствии, но может привести к нарушению естественного хода развития. Важное значение имеет и присутствие в рационе питания продуктов- источников кальция, необходимого для нормального роста и развития костной ткани. Недостаток кальция приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки. Естественным источником кальция являются молоко и кисломолочные продукты. В связи с увеличением объема крови и мышечной массы значительно увеличивается потребность организма подростков в железе(железосодержащие продукты-мясо, гречка, гранаты и т.д.). Нарушение питания в этот период может стать причиной хронических заболеваний и задержек в развитии. Алиментарно-зависимые болезни, которые зависят от питания человека, - анемия; болезни органов пищеварения; желчного пузыря и желчевыводящих путей; поджелудочной железы; эндокринной системы тиреотоксикоз(гипотиреоз), расстройства питания, нарушения обмена веществ(ожирение). Анализ и обобщение данных о заболеваемости, в том числе алиментарно-зависимых, может осуществлять школьный врач совместно с участковыми врачами поликлиник, в которые обращаются обучающиеся школы.

**IV. Организация питания в школе предполагает следующие аспекты:**

- График работы столовой;
- Организационные;

- Медико-гигиенические;
- Воспитательные задачи;
- Учебно-информационные;
- Мониторинг;
- Кадровые;
- Нормативно-правовая база;
- Рациональная организация работы школьной столовой;
- Эстетическое оформление столовой;

#### **нормативно-правовую базу и ведение документов:**

- Устав школы
- Договор об организации социального питания с дополнительными соглашениями
- Положение об организации питания
- Приказ об организации питания в школе на учебный год;
- Приказ о назначении ответственного за организацию питания в ОУ
- Программа «**Формирования культуры здорового питания**»;
- Функциональные обязанности ответственного по школе за организацию питания;
- Функциональные обязанности классных руководителей
- Приказ о создании Комиссии об организации питания
- Приказ о Комиссии по рассмотрению вопросов о предоставлении на льготной основе питания учащимся, находящимся в трудной жизненной ситуации
- Приказ об утверждении издания бланков талонов на льготное питание
- Договор о полной материальной ответственности с работником – организатором питания
- Приказы о предоставлении льготного питания, выплате денежной компенсации взамен льготного питания
- Организационные документы общеобразовательного учреждения

#### **Медико-гигиенические аспекты:**

- Соответствие санитарно-гигиеническим требованиям;
- Контроль за гигиеническим состоянием пищеблока;
- Контроль за ассортиментом и составом блюд, исходными продуктами;
- Рекомендации врача обучающимся с заболеваниями пищеварительной системы

**V. Культура здорового питания как составная часть культуры здорового образа жизни,** представляющая собой совокупность компетенций (предметных, метапредметных и личностных), помогающих человеку реализовывать одну из его базовых потребностей и ведущих к сохранению и развитию физической, психической и духовно-нравственной составляющей здоровья.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся — это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья

Исходя из современного понимания компетенций, формирование культуры здорового питания также можно представить как процесс освоения предметных, метапредметных и личностных составляющих.

К **предметным** результатам формирования культуры здорового питания относятся все вопросы, касающиеся выбора продуктов и составления меню. Это наиболее спорные вопросы, поскольку у каждого исследователя, а также создателей оздоровительных систем есть свои представления о том, какую пищу считать вредной, а какую полезной, к тому же с учетом возраста, заболеваний, общего состояния здоровья.

К **метапредметным** результатам формирования культуры здорового питания относятся познавательные, регулятивные и коммуникативные аспекты компетенции. К познавательному аспекту относится формирование осознанного выбора способа потребления пищи, целенаправленное пищевое поведение.

К регулятивному - способность понимать свое физиологическое и психическое состояние и частично управлять ими, настраиваться на прием пищи.

Коммуникативный аспект включает в себя освоение этики поведения за столом и эстетики оформления приема пищи.

**Личностные** результаты сформированности культуры здорового питания выражаются наличием в сознании ребенка ценности пищи как одной из основ жизни человека и ценностной ориентации на здоровое питание.

Ценностная ориентация выражается в грамотном пищевом поведении, эмоционально позитивном настрое на приемы пищи и сформированности представлений о возможностях качественно удовлетворить свою пищевую потребность с пользой для здоровья.

Личностный результат будет выражаться также в чувстве благодарности к Земле как источнику жизни и энергии, произведшей эту пищу, и к людям, вырастившим и приготовившим ее. Чувство благодарности является одним из духовных состояний человека.

## **VI. Организация работы образовательного учреждения по формированию у обучающихся культуры здорового питания, как здорового образа жизни** осуществляется в два этапа.

**первый этап** — анализ состояния и планирование работы образовательного учреждения по данному направлению, в том числе по:

- организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактики вредных привычек;



- организации просветительской работы образовательного учреждения с учащимися и родителями (законными представителями);

**второй этап** — организация работы образовательного учреждения по данному направлению:

1. просветительно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни,
  - лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактике вредных привычек, других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;
  - просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников школы и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, в части культуры здорового питания включает:
    - проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;
    - приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы

**VII. Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения включает:**

- соответствие состояния и содержания столовой и помещений учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
  - наличие и необходимое оснащение столовой для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
  - организацию качественного сбалансированного по калорийности и набору продуктов в соответствии с натуральными нормами потребления пятиразового питания учащихся
  - осуществление контроля за питанием детей
    - администрацией учреждения (создание условий для работы пищеблока в целом, обеспечение современным технологическим оборудованием, создание условий для правильного пищевого поведения всех участников школьного социума
    - медицинскими работниками (соблюдение санитарно-эпидемиологического режима работниками пищеблока, контроль за качеством и технологией приготовления пищи, закладкой продуктов и раздачей готовой пищи - системный подход в вопросах формирования культуры здорового питания,
    - создание условий для исключения учебных стрессов как фактора риска в процессе формирования культуры питания.

Внутренние факторы влияния стресса на культуру питания:

- психофизические особенности личности;
- мировоззрение;
- опыт и привычки.

Внешние факторы влияния на культуру питания:

- национальная принадлежность;
- климат;
- социальная ниша;
- исторический период;
- СМИ;
- традиции семьи;
- условия труда и отдыха

### **VIII. Ознакомление обучающихся с Правилами культуры здорового питания и формирование положительного опыта через соблюдение правил питания**

#### **№1 – не есть уставшим!**

Ребенок пытается усвоить учебный материал, боится неуспеха – его нервная система находится под воздействием стресса – включен симпатический отдел нервной системы. Пища при таком раскладе не усваивается. Необходимо включение парасимпатического отдела нервной системы, который отвечает за систему пищеварения.

*Ребенка нужно обучать быстрым способам нейтрализации информационного стресса.*

#### **№2 – не есть в плохом настроении!**

Эмоциональный стресс проявляется в *неадекватном поведении*:

- на физическом уровне отсутствие аппетита или переедание неразличение физиологического и психологического голода Необходимо обучение методам саморегуляции: через работу с дыханием, телом, образами.

#### **№3 – отличать виды голода!**

<b>Физиологический голод</b>	<b>Психологический голод</b>
Вызывается реальной нехваткой питательных веществ в организме, которые необходимы для поддержания процессов жизнеобеспечения человека.	1. Состояние неосознанности 2. Негативные эмоции 3. Позитивные эмоции 4. Привычка

- на физическом уровне проявления психосоматических расстройств, невозможности насытить организм необходимыми элементами питания, так как они в минимальном количестве представлены в современных продуктах питания (проблему переедания многие ученые связывают именно с тем, что

человек пытается набрать нужное ему количество веществ, но не находит их в традиционных продуктах питания, которые призваны восполнять подобный дефицит);.

#### **№4 – употреблять только безвредные продукты!**

Культура питания современного мира продолжает меняться на наших глазах, и от нас зависит, смогут ли дети нейтрализовать последствия психологического стресса.

**№5** Питание обучающихся согласно разработанного на основе нормативных документов двухнедельного меню, согласованного с Роспотребнадзором.

**«Если есть правильно - лекарства не надобно».**

Народная мудрость.

#### **№6.Формирование культуры здорового питания в школьном социуме через внеклассную работу**

### **IX.Внеклассные мероприятия по формированию культуры питания.**

Духовно-нравственное здоровье является ведущим среди трех аспектов здоровья (здоровье: физическое, психическое, духовно-нравственное) и предполагает наличие определенных ценностей, норм и стандартов поведения, на которые призван ориентироваться человек. Эти нормы помогают жить, общаться с окружающими нас людьми, создавая порядок в обществе. О духовности личности мы судим по проявлениям человека, по его поступкам.

#### **Воспитательные задачи:**

- Формирование у школьников культуры питания (беседы, цикл уроков «Культура питания», конкурсы и т.д.); Формирование у школьников культуры питания проходит через беседы (см.

Приложение № 3), цикл уроков «Культура питания», «Уроки нравственности», конкурсы, занятия в кружке «Хозяюшка» и т.д. В школе проводятся общешкольные и классные Дни именинника, с праздничным сладким столом, классные огоньки, посвященные новогодним мероприятиям, 8-марта , 23 февраля, в новогоднюю ночь накрывается праздничный стол с подарками и поздравлениями

#### **Отбор информации о правильном, рациональном питании для обучающихся в течение всего периода обучения.**

Культура здоровья; Уроки нравственности, ОБЖ;

Информационные стенды.

Ролевые игры.

При формировании здоровьесберегающей среды в школе важной задачей является усиление практической направленности и интеграции содержания внеклассных мероприятий по культуре общения и поведения, пропаганде и

популяции этических знаний по культуре здорового образа и соответствующих поведенческих стереотипов.

**Этикет – это не догма, а свод правил вежливости** по отношению друг к другу, знание которых совсем не бесполезно, ведь казусы, случающиеся с нами или с кем-то в нашем присутствии, происходят именно от незнания этих правил. Таким образом, рассматривая такое широкое понятие как духовно-нравственное здоровье, не стоит забывать и о соблюдении норм и правил этикета.

Вежливость и соблюдение правил этикета - долг каждого воспитанного человека, поэтому большинство людей хотели бы в любом обществе чувствовать себя свободно и раскованно, нравиться себе и окружающим своим внешним видом, манерами, умением общаться.

Учитель обучает детей правилам жизни в обществе, расширяет их кругозор, формирует умение вписаться в человеческий социум и активно взаимодействовать в нем. На педагогов ложится огромная ответственность не только за сегодняшнюю жизнь своего воспитанника, но и за его умение в дальнейшем успешно войти в мир человеческих отношений. Он формирует культуру поведения у школьников и через них способствует развитию внутренней и внешней культуры их родителей, таким образом, влияя на современное состояние общества.

Учитель терпеливо формирует представление о нормах и правилах поведения, тем самым, влияя на отношения учащихся с педагогами, родителями и сверстниками, со знакомыми и незнакомыми людьми, помогая им ориентироваться в общественной жизни и развивать позитивное общение.

Этикет тесно связан и с поведенческой культурой, и с культурой поведения. Он имеет огромное значение в жизни общества в целом, отдельной личности школьника младших классов. Отсюда стремление учащихся быть приятными окружающим, что заставляет их следить за своими манерами и поступками. Ведь красота и эстетика поведения за столом являются также критериями воспитанности. Нередко этикетные правила нарушаются, поэтому хорошо было бы уже в начальных классах дать школьникам основы этикетных знаний, привить у них навыки правильного поведения. Для их освоения предлагаем цикл занятий, сосредоточивший в себе правила гостевого и столового этикета для учащихся начальной школы.

Внеклассные формы занятий по культуре питания призваны расширять знания и умения школьников не только в области спортивно-оздоровительной направленности, но и культурно-воспитательной.

Проведение бесед по сохранению и укреплению здоровья учащихся должны сочетаться с проведением занятий по воспитанию нравственности и овладению этикетом и, в частности, культуре питания. Питание является жизненной необходимостью человека, поэтому так важно владеть информацией о принципах здорового питания, способах приготовления пищи, структуры потребления пищи, составе и вкусе пищи, а также способах и условиях ее употребления. Важно также уметь учитывать окружающую обстановку и внутреннее состояние организма.

Практические и теоретические занятия с обучающимися нацелены на формирование **навыков культуры поведения за столом**, как в повседневной

жизнедеятельности школьников, так и в формировании опыта поведения за праздничным столом и в гостях. Для этого необходима система работы по этическому воспитанию школьников, предполагающая тесную взаимосвязь учебной и вне учебной деятельности с проблематикой здорового образа жизни и, в частности, культуры питания.

Говоря с детьми о здоровой пище, не следует забывать о том, как правильно приготовить и употреблять ее, как вести себя за столом и пользоваться столовыми приборами – все вместе эти знания составляют **предметные компетенции школьника**.

Решая задачу формирования здорового образа жизни учащихся, учитель продумывает систему мероприятий по проблеме воспитания здорового стиля жизни, культуры питания и культуры поведения в гостевом и столовом этикете. Речь идет о разработке сценариев и рекомендаций по проведению конкурсов, ролевых игр, викторин, театральных представлений, турниров, праздников, родительского всеобуча и т.д.

В основе обучения правилам этикета лежит ролевой принцип. Игра – типичная форма жизнедеятельности. Она привязывает усвоение этикетных формул к типичным ситуациям общения, важным для детей школьного возраста.

В игре моделируются ситуации общения, определяются роли. Осуществляется выбор тех или иных речевых форм поведения и нравственных установок. Ролевые игры способствуют максимальному усвоению этикетных норм, помогают адаптироваться к разнообразным жизненным ситуациям.

Учителю, воспитателю необходимо дать ребенку представление о правилах культуры общения и взаимодействия среди взрослых и сверстников в школе и в семье.

Представления о правилах и формах культурного и доброжелательного отношения к людям, заботы об окружающих школьники получают на занятиях по этикету в инсценировках со столовыми приборами и аксессуарами праздника, при чтении текстов и их комментировании. При этом они становятся не только зрителями различных ситуаций с героями инсценировок, но и активными участниками их разрешения. Вместе с педагогом дети анализируют разные ситуации общения и взаимодействия детей.

Правила культуры поведения сопряжены с этикетными нормами. В основе этих правил лежат нравственные понятия и принципы: деликатность, доброта, обаяние. Именно поэтому усвоение и соблюдение норм этикета помогает развитию *личностных компетенций* учащегося, которые выражаются в поднятии самооценки его поведения и самоуважении. Этикетные правила изначально содержат в себе шкалу оценки своего поведения (в частности, за столом), что помогает ребенку впоследствии самостоятельно ориентироваться в данных вопросах. При высоком уровне сформированности базовых компетенций учащийся сможет самостоятельно мотивировать себя на эффективное поведение и взаимодействие с окружающими.

**Культура здорового питания**, воспитываемая не только методами и приемами здоровьесбережения, но и посредством обучения этикетным правилам, подразумевает развитие у ребенка **метапредметных компетенций**, выражающихся в познавательных, регулятивных и коммуникативных

универсальных учебных действиях. Формирование познавательных УУД совершается в момент постановки проблемы (что делать, с кем, место действия и т.п.); регулятивные УУД проявляются в непосредственном контроле за соблюдением правил поведения; коммуникативные УУД в этикете отрабатываются в речевой деятельности и навыках сотрудничества в приготовлении стола и непосредственно общения за столом.

Интеграция основного образования, образовательно-просветительской деятельности и нравственно-эстетического воспитания приводит к положительным результатам в становлении личности подрастающего поколения. Таким образом, одним из направлений работы педагогов, в том числе дополнительного образования, воспитателей во внеклассной работе является совершенствование учебно-воспитательного процесса с позиций сохранения и укрепления здоровья школьника, формирования у школьников культуры здорового образа жизни, включая культуру питания и поведения за столом в гостях и дома.

### **Х. Система работы по формированию навыков культуры правильного питания .**

В современных условиях жизни - одной из социальных задач общества, как показателя уровня жизни на земле является здоровье человека. А одним из главных факторов, определяющих уровень общего состояния здоровья человека, является культура нашего питания, которая закладывается в семье, обществе, школе.

До недавнего времени вопросу здорового питания уделялось недостаточно внимания со стороны общества. Изобилие продуктов питания на прилавках наших магазинов, пищевая безграмотность нашего населения, появление кафе быстрого питания (фастфудов) и многие другие факторы, привели к росту числа хронических заболеваний органов пищеварения практически всех слоев общества. Особенно сильный удар пришелся на самых незащищенных, зависимых от выбора взрослых - на наших детей. По последним данным ВОЗ, здоровье ребенка зависит:

- на 15%-от организации медицинской службы; -на 25%-от генетики; -на 60%- от сбалансированного питания.

Между тем, ни для кого не секрет: питание влияет на формирование детского организма. От того, как именно организован рацион питания ребенка, зависит его настроение, его психофизическое состояние, его работоспособность, его умственная деятельность.

В этом контексте проблема здорового питания стоит особенно остро, и, наверное, наш социум созрел для того, чтобы не только говорить об этом, но и предпринимать определенные действия.

***Формирование навыков культуры правильного питания должно вестись целенаправленно и системно:***

1. Контроль учителей, которые несут прямую ответственность за прием пищи обучающихся, медсестры за питанием в условиях школы 2.Формирование культуры питания через интегрированные уроки биологии, технологии, ОБЖ, окружающего мира.

3. Анкетирование (Приложение №1.)

4. Проведение мониторинга с целью выявления уровня сформированности культуры здорового питания у всех участников школьного социума (см Приложение №2)

5.Внеклассные мероприятия «Здоровое питание» с элементами просветительской беседы «Витамины в жизни человека», просмотром презентационных слайдов, разгадыванием кроссворда и составлением правильного меню, игры «Полезные продукты и вредные».

## Литература

1. Беспалько В.П. Основы теории педагогических систем. – Воронеж. 1977. – 302 с.
2. Вакса О., Потапова С. Уроки вежливости. Этикет для детей. - М.: АСТ-ПРЕСС, 2001.
3. Насонкина С.А. Уроки этикета. Учебное пособие. - С- П.: изд-во «Акцидент», с. 30-35
4. О питании день за днем /авт.-сост.: А.Р. Борисевич, В.Н. Пунчик. – Минск: Красико-Принт
5. Доброхотова Ю.В. Сценарии игр и юмористические сюжеты: Внеклассные мероприятия для начальной школы. - М.: ТЦ Сфера, 2005. (Серия «Дружные ребята»)
6. Сценарии школьных праздников. Книга 4. - М.: Школьная пресса,
7. Н. Е. Богославская и Н. А. Купина «Веселый этикет», тематически связанные рассказы,  
сценарии А.Р. Борисевича, В.Н. Пунчика и т.
8. Мансурова С.Е., Шклярова О.А. «Здоровье человека и окружающая среда» Изд. «Санкт - Петербург».
9. Аверчинкова О.Е «Биология. Элективные курсы» Изд. АЙРИС - Пресса.



## ЛИЧНОСТНЫЙ БЛОК

### Я думаю о питании, что...

1. питание – это не главное в жизни, есть вещи более интересные.
2. хорошо питаться важно, но не надо предавать этому большое значение.
3. качество и количество питания влияют на мое самочувствие и работоспособность.
4. следить за питанием важно, чтобы меньше болеть.
5. нужно следить за качеством и количеством своего питания, чтобы быть здоровым (ой) и долго прожить.

## ПРЕДМЕТНЫЙ БЛОК

### Качество пищи...

1. не имеет особого значения для жизни и здоровья человека.
2. важно, если у тебя какие-то заболевания.
3. важно, чтобы хорошо себя чувствовать.
4. лично я отслеживаю.
5. при правильном рационе питания поддерживается мое физическое, психическое и духовное здоровье.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЙ БЛОК

### Познавательные

#### УУД Когда я принимаю пищу...

1. я не задумываюсь о ее составе.
2. даже, если я знаю, что она вредная, то все равно ем, потому что мне хочется.
3. могу понять, что для меня полезно, а что нет и отказаться от вредной пищи.
4. я выбираю и употребляю продукты, полезные для моего организма.
5. я стремлюсь к тому, чтобы моя пища в течение дня была разнообразной и качественной в целях поддержания здоровья.

### Регулятивные УУД

#### Если я испытываю голод...

1. то воспользуюсь фастфудом.
2. съем то, что едят все.
3. выберу то, что утолит мой голод и не принесет вреда.
4. то все равно выберу то, что полезно для меня и не буду спешить.
5. то приобрету или приготовлю то, что соответствует моим предпочтениям и является здоровой пищей.

### Коммуникативные

#### УУД Если я принимаю пищу не один...

1. то мне все равно где, как и с кем, лишь бы быстрее.
2. то мне важно, чтобы было элементарно чисто.
3. то я понимаю, зачем нужно соблюдать правила поведения за столом: они способствуют правильному пищеварению и поддерживают хорошие отношения с окружающими.
4. то соблюдаю правила поведения за столом.

5. то мне важно, чтобы еда и стол были красиво сервированы, а за столом соблюдался этикет.

## Приложение 2

### 1. «Рациональное питание и здоровье обучающихся в школе».

**Цель:** Формирование умений составлять пищевой рацион с учетом правил рационального питания.

**Оборудование:** таблицы определения основного обмена по возрасту, росту, массе; таблицы затрат энергии при различных видах работы; таблицы калорийности, питательной ценности и содержания витаминов в продуктах.

#### Порядок работы:

1. Расчет энергетического баланса.
2. Составление меню дневного рациона.

В организме все процессы обмена веществ сопровождаются превращением химической энергии пищевых веществ, в другие виды энергии – тепловую, механическую, электрическую, используемые организмом в процессе жизнедеятельности. **Энергетические** затраты, идущие на поддержание жизни организма в **покое**, называются *основным обменом*, а затраты при **активной** жизнедеятельности – *общим обменом*. Суточный рацион каждого человека должен включать такое количество питательных веществ, в котором содержится потенциальная химическая энергия, равная энергии общего обмена.

Для детей и подростков в возрасте от **3-15 лет** на *1 кг массы тела* – **2,5 г белка**; от **15-17 лет** на *1 кг массы тела* – **2 г белка**; **50% белков** – *животного*

*происхождения*; наилучшее соотношение: **белков: жиров: углеводов = 1:1:4**

Следует помнить, что дефицит энергозатрат связан с недостаточной двигательной активностью современного человека. Необходимо включать в режим дня значительные физические нагрузки, ходьба, бег, выполнение физической домашней работы, для того, чтобы оставаться здоровым. Следует помнить, что растущий организм детей и подростков требует большую (на 1.5-2 кДж) против расчетной калорийности пищи, так как обмен веществ у них идет очень интенсивно. Но коррекция возможна лишь при условии достаточных физических нагрузок, в противном случае может развиваться ожирение.

\*\*\*\* Мансурова С.Е., Шклярова О.А., «Здоровье человека и окружающая среда» Изд. «Санкт -Петербург».

### 2. «Расчет энергетического баланса пищевого рациона школьника».

#### Порядок работы:

1. Расчет энергетического баланса: Расчеты для **девушки** 15 лет, массой 52 кг, ростом 160 см. (используя данные таблиц № 8)

**А.** определите **основной обмен:** за сутки суммируя первое и второе число:  $1016 + 4838 = 5854$  кДж; за час  $5854 / 24 = 244$  кДж

**Б.** определите **общий обмен** = (сумма всех энергетических затрат):

*Решение:*

**основной обмен (за час)** **умножают** на число часов сна, занятий в школе, прогулки (таблица №9)

сон:  $244 \times 8 = 1952$  кДж

занятия в школе:  $244 \times 6 = 1464$ ;  $1464 \times 0,45 = 659$ ;  $659 + 1464 = 2123$  кДж  
 занятия дома:  $244 \times 2,5 = 610$ ;  $610 \times 0,6 = 366$ ;  $610 + 366 = 976$  кДж;  
 прием пищи:  $244 \times 1,5 = 366$ ;  $366 \times 0,15 = 55$ ;  $366 + 55 = 421$  кДж; общение  
 дома в школе:  $244 \times 2,5 = 610$ ;  $610 \times 0,30 = 183$ ;  $610 + 183 = 793$  кДж;  
 прогулка, дорога в школу:  $244 \times 2,5 = 610$ ;  $610 \times 1,5 = 915$ ;  $915 + 610 = 1525$  кДж;  
 занятие спортом (плавание):  $244 \times 1 = 244$ ;  $244 \times 4 = 976$ ;  $976 + 244 = 1218$  кДж  
Общий обмен:  $1952 + 2123 + 976 + 421 + 793 + 1525 + 1218 = 9008$  кДж В.

определите количество белков, жиров, углеводов, используя соотношений **1:1:4**; в возрасте **15 лет** на **1 кг** веса требуется **2г. белка в сутки**:  
 белков - 104г.;

жиров - 104г.; углеводов - 416г.

Г. определите количество энергии, заключенное в данном количестве веществ:  $(104 \times 17,2) + (104 \times 39) + (416 \times 17,2) = 13000$  кДж

**ВЫВОД:** Сравним: общий обмен **9008 кДж** и количество полученной энергии

**13000 кДж** девушке необходимо скорректировать количество потребляемых углеводов и жиров относительно вычисленных 416 и 104г. Ей необходимо: 104г белков - 1789 кДж, оставшиеся  $9008 - 1789 = 7219$  кДж необходимо «употреблять» виде жиров и углеводов, соотношение которых в рационе должно быть **1:4**, жиров  $1444:39 = 37$  г.; углеводов  $5775:17,2 = 336$ г. в сутки.

2. Составьте меню дневного рациона для этой девушки, учитывая, что ей необходимо: **104г белков; 37г жиров; 336г углеводов** (используя таблицу №10-11)

• определите **средний общий обмен**; составьте **суточный рацион питания**, соотношение белков, жиров, углеводов - **1:1:4**; составьте **меню 4-х разового питания**: *завтрак - 25%, обед - 35-40%, полдник - 5-10%, ужин - 15 - 20%*

\*\*\*\* Мансурова С.Е., Шклярова О.А., «Здоровье человека и окружающая среда» Изд. «Санкт-Петербург» .

### 3. «Составление меню дневного рациона школьника»

**Цель:** научиться планировать меню дневного рациона с учетом качественного и количественного состава пищи.

**Оборудование:** таблица калорийности, калькулятор.

**Режим питания** включает: количество приемов пищи в течение суток; распределение суточного рациона по его энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи; интервалы между приемами пищи.

Четырехразовое питание наиболее благоприятствует умственной и физической работе с интервалом 2-3 часа.

#### Распределение энергетической ценности суточных рационов:

Прием пищи	Энергетическая ценность, %
Завтрак	25 - 30
Обед	35 - 40(50)
Полдник	5 - 10
Ужин	15 - 20(25)

**Порядок работы:**

1. Из предлагаемого перечня продуктов составьте меню на один день (завтрак, обед, полдник, ужин).

Заполните таблицу.

Режим	Наименование блюд, продуктов	Масса.(г)	Белка	Жиры	Углевод ОВ	Калорийность
Завтрак	1. 2. 3. 4. хлеб					<b>Итого:</b>
Обед	1 2. 3. 4. хлеб					<b>Итого:</b>
Полдник	1 2. 3. 4. хлеб					<b>Итого:</b>
Ужин	1 2. 3. 4. хлеб					<b>Итого:</b>

\*\*\* Аверчинкова О.Е «Биология. Элективные курсы» Изд. АЙРИС - Пресса.

2. Подсчитайте расход калорий в течение суток, используя таблицу, заполните графы:

• «Б» и «В»; **перемножьте** данные из граф «А», «Б», «В», **заполнив** «Сумма калорий».

Вид деятельности	А» (ккал/ч)	«Б» (часов)	«В» (масса тела)	Сумма калорий
Прогулка, ходьба	<b>1,5</b>			
Легкий бег	<b>10,3</b>			
Езда на велосипеде	<b>5,0</b>			
Плавание	<b>8,5</b>			
Танцы	<b>5,0</b>			
Домашняя работа	<b>2,0</b>			
Тяжелая физическая работа	<b>5,5</b>			

Чтение, письмо и другая умственная работа	1,5			
Сидение у телевизора	1,4			
Сон	1,0			
<b>Итого:</b>				

### Оценка результатов:

1. Сравнивая суммы потребляемых и расходуемых калорий, сделайте вывод?

• Соответствует ли **сумма калорий**, потребляемая с пищей, **расходуемой** сумме калорий?

**Ответ:** «НЕТ»

*больше* – избыточная энергетическая ценность питания приводит к нарушению обмена веществ, увеличению массы тела и ожирению;

*меньше* – недостаточная калорийность вредна здоровью, поэтому необходим постоянный контроль за энергетической полноценностью питания.

2. Дефицит каких питательных веществ вы обнаружили в вашем меню?

**Ответ**

• *Белков* – жизненно необходимые вещества; служат строительным материалом, определяют функции организма; не синтезируются и не накапливаются.

• *Жиров* - обладают высокой энергетической ценностью, участвуют в обменных реакциях, поддержание температуры тела, синтезируются из углеводов и белков при нехватке.

• *Углеводов* - обеспечивают нормальный обмена белков, жиров; отвечают за пищеварительные, кроветворные функции; избыток к ожирению.

«Таблица определения основного обмена, в кДж, по возрасту и росту»

Рост	Возраст 15	Девочк и 17	Возрас т 15	Мальчи ки 17
120	357	315	2016	1596
124	424	424	2225	1764
128	491	449	2436	1932
132	559	517	2646	2100
136	588	584	2856	2268
140	693	651	3024	2436
144	760	718	3192	2604
148	827	85	3444	2772
152	890	844	3612	2940
156	953	903	3738	3108
160	1016	962	3864	3276
164	1079	1021	4032	3402
168	1138	1071	4200	3528

<b>172</b>	1197	1121	4284	3612
<b>176</b>	1256	1172	4368	3696
<b>180</b>	1315	1222	4452	3780
<b>184</b>	1373	1273	-	3864
<b>188</b>	-	-	-	3648

**№8 (2-ое число)** «Таблица определения основного обмена, в КДЖ, по массе»

<b>Масса, кг.</b>	<b>Девочки</b>	<b>Мальчики</b>
<b>40</b>	4360	2591
<b>41</b>	4397	2646
<b>42</b>	4439	2705
<b>43</b>	4477	2764
<b>44</b>	4519	2822
<b>45</b>	4557	2877
<b>46</b>	4599	2936
<b>47</b>	4641	2995
<b>48</b>	4679	3053
<b>49</b>	4720	3108
<b>50</b>	4759	3167
<b>51</b>	4800	3226
<b>52</b>	4838	3284
<b>53</b>	4880	3339
<b>54</b>	4922	3398
<b>55</b>	4960	3457
<b>56</b>	5002	3515
<b>57</b>	5040	3570
<b>58</b>	5082	3629

*«Таблица затрат энергии при различных видах деятельности»*

<b>Вид работы</b>	<b>Увеличение в % к основному обмену</b>
<i>Занятие в школе, слушание лекций, докладов;</i>	<b>45</b>
<i>Самостоятельны умственные занятия</i>	<b>60</b>
<i>Спокойное сидение</i>	<b>20</b>
<i>Чтение вслух, разговор, писание</i>	<b>30</b>
<i>Ручное вязание, шитье</i>	<b>40</b>
<i>Работа на пишущей машинке: медленная</i>	<b>55</b>

<i>быстрая</i>	<b>80</b>
<i>Работа наборщика, глаженьё белья</i>	<b>90</b>
<i>Работа столяра</i>	<b>200</b>
<i>Работа пильщика, лесоруба</i>	<b>500</b>
<i>Подметание пола</i>	<b>110</b>
<i>Спокойное стояние</i>	<b>40</b>
<i>Ходьба прогулочная</i>	<b>150</b>
<i>Быстрая ходьба</i>	<b>275</b>
<i>Плавание</i>	<b>400</b>
<i>Бег медленный</i>	<b>500</b>
<i>Бег быстрый</i>	<b>700</b>
<i>Бег с максимальной скоростью</i>	<b>900</b>
<i>Прием пищи</i>	<b>15</b>

«Рекомендуемые суточные величины потребления витаминов для детей»

<b>Возраст</b>	<b>С</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>РР</b>	<b>А</b>
<b>14-17</b> <i>(юноши)</i>	<b>75</b>	<b>1.7</b>	<b>2.0</b>	<b>19</b>	<b>1000</b>
<b>14-17</b> <i>(девушки)</i>	<b>65</b>	<b>1,6</b>	<b>1,8</b>	<b>17</b>	<b>1000</b>

«Таблица калорийность, питательная ценность и содержание витаминов в продуктах»

<b>Продукт 100г.</b>	<b>Калорийность (ккал)</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>С</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>РР</b>	<b>А</b>
<i>Молоко 3.5%</i>	<b>61</b>	<b>2,8</b>	<b>3,5</b>	<b>4,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>
<i>Сметана 30%</i>	<b>294</b>	<b>2,4</b>	<b>30,0</b>	<b>3,1</b>	<b>0,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,10</b>	<b>0,07</b>	<b>0,23</b>
<i>Творог нежирный</i>	<b>88</b>	<b>18,0</b>	<b>9,6</b>	<b>1,8</b>	<b>0,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,25</b>	<b>0,45</b>	<b>0,10</b>
<i>Кефир жирный</i>	<b>56</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>4,1</b>	<b>0,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>0,02</b>
<i>Сыр Российский</i>	<b>360</b>	<b>23,0</b>	<b>29,0</b>	<b>-</b>	<b>1,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,30</b>	<b>0,15</b>	<b>0,26</b>
<i>Говядина</i>	<b>218</b>	<b>18,6</b>	<b>16,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,06</b>	<b>0,15</b>	<b>4,7</b>	<b>-</b>
<i>Свинина</i>	<b>357</b>	<b>14,3</b>	<b>33,3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,52</b>	<b>0,14</b>	<b>2,6</b>	<b>-</b>
<i>Колбаса докторская</i>	<b>257</b>	<b>12,8</b>	<b>22,2</b>	<b>1,5</b>	<b>-</b>	<b>0,22</b>	<b>0,15</b>	<b>2,45</b>	<b>0,01</b>
<i>Сервелат</i>	<b>425</b>	<b>16,1</b>	<b>40,1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,35</b>	<b>0,25</b>	<b>4,15</b>	<b>-</b>
<i>Куры</i>	<b>241</b>	<b>18,9</b>	<b>18,4</b>	<b>0,7</b>	<b>1,8</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>7,7</b>	<b>0,07</b>
<i>Яйца</i>	<b>157</b>	<b>12,7</b>	<b>11,5</b>	<b>0,7</b>	<b>-</b>	<b>0,07</b>	<b>0,44</b>	<b>0,19</b>	<b>0,2</b>

<i>куриные</i>									5
<i>Треска</i>	69	16,0	0,6	-	1,0	0,09	0,16	2,3	0,01
<i>Масло сливочное</i>	748	0,5	82,5	0,8	-	-	0,1	0,05	0,45
<i>Масло подсолнечное</i>	899	-	99,9	-					
<i>Ржаной хлеб</i>	181	6,6	1,2	34,2	-	0,18	0,08	0,67	-
<i>Хлеб пшеничный</i>	239	7,9	1,0	48,1	-	0,23	0,09	3,4	
<i>Крупа гречневая</i>	335	12,6	3,3	62	-	0,43	0,2	4,19	
<i>Сахар</i>	379	-	-	99,8	-	-	-	-	
<i>Конфеты шоколадные</i>	569	4,0	39,5	51,3	-	-	-	-	
<i>Картофель</i>	80	2,0	0,4	16,3	20,0	0,12	0,07	1,30	-
<i>Горошек зеленый</i>	73	5,0	0,2	12,8	25,0	0,34	0,19	2,0	-
<i>Капуста белокочанная</i>	27	1,8	0,1	4,7	60,0	0,02	0,07	0,34	-
<i>Лук репчатый</i>	41	2,0	-	6,5	10,0	0,05	0,02	0,2	-
<i>Морковь</i>	33	1,3	0,1	6,0	5,0	0,06	0,07	1,0	9,0

### **3. Исследовательская работа: «Рациональное питание и здоровье учащихся»**

**Цель:** анализ качества питания и показателей здоровья учащихся школы.

**Оборудование:** справочные таблицы калорийности, рационального питания, стандартов физического развития, напольные весы, тонометр, часы с секундной стрелкой, ростомер, калькулятор.

#### **Порядок работы:**

1. Через анкетирование учащихся школы получить данные о характере питания школьников.
2. Рассчитать калорийность рациона.
3. Определить качественный состав и степень витаминизации пищевых продуктов. Оценить сочетаемость продуктов в рационе.
4. Получить данные о росте и весе учащихся разных возрастов.
5. Оценить уровень заболеваемости. Проанализировать и сопоставить полученные данные.

Методика:



• Опросы и измерения роста и веса проводятся на определенной возрастной группе (занятие №2). Расчет калорийности рациона по приложению №10; (занятие № 4). Оценка качества состава пищи и сочетаемости продуктов ( журнал «Биология в школе» №7/04. Оценка гармоничного развития проводили на основе приложению №1; (занятия №2).

(«Практикум по экологии» С.В.Алексеев).Оценка результатов:

1. Присутствие в пищевом рационе школьников продуктов.
2. Сочетаемость продуктов в рационе учащихся (построение диаграмм).

Пищевые продукты	% опрошенных учащихся

3. Показатели потребления питательных веществ в суточном рационе школьника:

Калорийность рациона	% учащихся		
	Ниже нормы	Норм а	Выше нормы

#### Приложение №4

№№ п/п	Тема занятия для учащихся 1 – 2 классов
1	Вводное занятие. Давайте познакомимся!
2	Самые полезные продукты.
3	Как правильно есть.
4	Как правильно вести себя за столом.
5	Из чего состоит наша пища?
6	Где и как готовят пищу.
7	Что нужно есть в разное время года
8	Как правильно накрыть стол.
9	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.
4	Удивительные превращения пирожка.
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?
6	Плох обед, если хлеба нет.
7	Полдник. Время есть булочки.
8	Пора ужинать.
9	На вкус и цвет товарищей нет.
10	Если хочется пить.
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
12	Где найти витамины весной?

13	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.
14	Каждому овощу своё время.
15	Молоко и молочные продукты.
Тема занятия для учащихся 3 – 4 классов	
1	Здоровье – это здорово.
2	Что и как готовить из рыбы.
3	Дары моря
4	Кулинарное путешествие по России
5	Блюда из зерна.
6	Продукты разные нужны, продукты разные важны.
7	Режим питания.
8	Энергия пищи.
9	Где и как мы едим.
10	Ты – покупатель.
11	Ты готовишь себе и друзьям.
12	Кухни разных народов.
13	Кулинарная история.
14	Как питались на Руси и в России.
15	Необычное кулинарное путешествие.

#### Темы занятия для учащихся 5 - 6 классов

1	Самые полезные продукты. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.
2	Плох обед, если хлеба нет. Праздник хлеба. Превращения пирожка.
3	Ягоды, овощи и фрукты – полезные продукты. Викторина «Поле чудес»
4	Что такое здоровье. Как правильно накрыть стол.
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Праздник каши.
6	Пора ужинать. Что нужно есть в разное время года.
7	Молоко и молочные продукты. Если хочется пить.
8	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Энергия пищи.
9	Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.
10	Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время.
11	Продукты разные нужны, продукты разные важны.
12	Из чего состоит наша пища. Ты готовишь себе и друзьям

13	Кухни разных народов. «Необычное кулинарное путешествие»
14	Цена хлеба. Пирамида пословиц о хлебе.
15	Как правильно накрыть стол (занятие – практикум).
16	Что мы знаем о витаминах. Викторина.
17	Праздник чая. История русского самовара.
18	Игра «Вкусные истории».
19	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.
20	Кулинарное путешествие по России. Законы здорового питания.
21	Конкурс рисунков «Самое полезное блюдо»
22	Конкурс загадок «Овощи. Фрукты». Итоговое занятие.