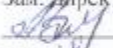


Государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей, нуждающихся в длительном лечении  
Уфимская санаторная школа – интернат №2

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
 Ахметдинова В.Х.  
от «28» 08 2023 г.



## Рабочая программа внеурочной деятельности Духовно-нравственного направления «Разговор о правильном питании»

Уровень общего образования (класс): основное общее образование, 7, 8 классы

Срок реализации программы – 2 года

Программа разработана на основе программы разработанной в институте возрастной физиологии Российской академии образования

Учитель внеурочной деятельности: Исламгулова Альбина Гафурьяновна

Год составления рабочей программы: 2023

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Формула правильного питания» построена на основе примерной программы в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Программа относится к **духовно-нравственному направлению** и реализуется через внеурочную деятельность «Формула правильного питания». Направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России. Наше здоровье зависит от многих факторов. Наследственности, т.е. тех свойств организма, которые достались нам от наших предков. Условий, в которых мы живем: чистоты воздуха, воды, уровня шума вокруг и т.д. А также от самого человека – его характера, поведения и привычек, в том числе и питания. Ученые считают, что вклад этих факторов в здоровье может быть представлен следующим образом: наследственность – 25%, условия жизни – 25%, образ жизни – 50%. Мониторинг здоровья школьников показывает, что количество хронически больных детей увеличивается с увеличением школьного возраста. Особенно много детей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Одной из причин подобных заболеваний является неправильное питание.

**Цель программы** - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

1. формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания
4. формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека; - информирование детей и подростков о народных традициях, связанных 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;
5. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
6. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы
7. просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Отличительные особенности данной программы:** Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме внеурочной деятельности по обучению правильному питанию. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:**

Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

##### **личностные результаты освоения программы:**

- Полученные знания позволяют 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 получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- Подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.
- Проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- Овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- Готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

##### **Метапредметными результатами освоения программы являются:**

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений.
- находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее, специалистов.

- пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее.
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.
- выполнять проект
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий.
- Позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

**Содержание работы структурировано в виде 11 разделов-модулей:**

1. "Здоровье - это здорово»
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны"
3. "Режим питания»
4. "Энергия пищи"
5. "Где и как мы едим"
6. "Ты - покупатель"
7. "Ты готовишь себе и друзьям"
8. "Кухни разных народов",
9. «Кулинарная история»
10. "Как питались на Руси и в России",
11. "Необычное кулинарное путешествие".

**Принципы внеурочной деятельности «Формула правильного питания»**

- Возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям подростков;
- Научная обоснованность – содержание комплекса базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;
- Практическая целесообразность – содержание комплекса отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;
- Динамическое развитие и системность – содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первого и второго модулей программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- Вовлеченность в реализацию тем программы родителей, учащихся;
- Культурологическая сообразность – в содержании учитывается исторически сложившиеся традиции питания, являющаяся отражением культуры народа;
- Социально-экономическая адекватность – предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

## Содержание изучаемого курса рабочей программы в 7 классе

### Тема 1. Здоровье - это здорово- 5ч.

**Теория.** Здоровье-это здорово. Мой образ жизни.

**Практика.** Правила ЗОЖ. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.

Задачи:

- Развитие у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;
  - Формирование представлений 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;
  - Развитие умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональность», «здоровье».
- Основные понятия: здоровье, факторы, влияющие на здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание.

**Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение, мини-проект**

### Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны- 6ч.

**Теория.** Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

**Практика.** Рацион питания

Задачи:

- Расширение осведомленности учащихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организмов, а также роли витаминов и минеральных веществ;
- Развитие представлений, учащихся о продуктах – основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ;
- Развитие представления о важности разнообразия в рационе питания человека.
- Формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.

Основные понятия: пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, мини-проекты, мини-лекция.

### Тема3. "Режим питания» -3ч.

**Теория.** Понятие режима питания.

**Практика.** Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Задачи:

- Дальнейшее развитие представлений, учащихся о роли режима питания для здоровья человека;
- Знакомство учащихся с различными вариантами организации режима питания;

- Формирование готовности соблюдать режим питания, формирование умения планировать свой день с учетом требований к режиму питания.

Основные понятия: режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка».

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект, мини-лекция.

#### **Тема 4. "Энергия пищи" - 4ч.**

**Теория.** Энергия пищи.

**Практика.** Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

Задачи:

- Формирование представления о пище как источнике энергии для организма, знакомство учащихся с понятием «энергетическая ценность пищи»;

- Формирование представления об энергетической ценности различных продуктов питания;

- Развитие представления об адекватности питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека;

- Расширение представления о том, как питание может повлиять на внешность человека.

Основные понятия: калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты, диета.

Формы реализации темы: мини-лекция, самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект.

#### **Тема 5. "Где и как мы едим" - 8ч.**

**Теория.** Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.

**Практика.** Мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

Задачи:

- Дальнейшее развитие знаний, учащихся о правилах гигиены питания, формирование готовности соблюдать правила гигиены во время еды вне дома;

- Развитие представления о структуре общественного питания и вреде питания «всухомятку»;

- Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорчены.

Основные понятия: сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания, пункты быстрого питания.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект.

#### **Тема 6. «Ты- покупатель-9ч.**

**Теория.** Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.

**Практика.** Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.

Задачи:

- Расширение представлений учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания;
- Формирование знаний о правах и обязанностях покупателя, поведения в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки;

- Формирование умения читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта.

Основные понятия: покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности.

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, ролевая игра.

**Заключительное занятие. (1 час).**

**Задачи:** формировать способность анализировать и оценивать свою работу и работу товарищей. Рефлексивное занятие «Я знаю, что...»; выставка лучших работ учащихся, награждение самых активных кружковцев.

### **Содержание изучаемого курса рабочей программы внеурочной деятельности в 8 классе**

#### **Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям-5ч.**

**Теория.** Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина. Кулинарные секреты.

**Практика.** Мини-проект «Помощники на кухне». Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров».

#### **Тема 8. Кухня разных народов-4ч.**

**Теория.** Понятие «национальная кухня».

**Практика.** Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».

#### **Тема 9. «Кулинарная история» -5ч.**

**Теория.** Традиции и культура питания.

**Практика.** Творческий проект. Первобытная кулинария. Творческий проект. Кулинария в средние века. Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».

#### **Тема 10 «Как питались на Руси и в России» -11ч.**

**Теория.** История кулинарии в России. История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола. Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матушка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия. Корочанский район - яблочная страна.

**Практика.** Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки. Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».

#### **Тема 11. Необычное кулинарное путешествие-10ч**

**Теория.** Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке. Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира.

**Практика.** Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие». Творческий проект «Вкусная картина». Викторина ««Необычное кулинарное путешествие». Составление формулы правильного питания.

**Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 13-14 лет**

**Срок реализации программы:** *Программа реализуется 2 года внеурочную деятельность* «Формула правильного питания». Проводится в 7 классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю), и 8 классе в объеме 34 часов в год (1 час в неделю). Всего 68 часов.

**Формы занятий** – ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.

**Режим занятий**- вторая половина дня.

**Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:** практические работы, проекты, выставки.

#### Учебный план

№пп	Разделы программы	Количество часов	
		1 год	2 год
1	"Здоровье - это здорово»	5	
2	"Продукты разные нужны, продукты разные важны"	6	
3.	"Режим питания»	3	
4	"Энергия пищи"	4	
5	"Где и как мы едим"	8	
6	"Ты - покупатель"	8	
7	"Ты готовишь себе и друзьям"		5
8	"Кухни разных народов",		4



9	«Кулинарная история»		5
10	"Как питались на Руси и в России",		11
11	«Необычное кулинарное путешествие».		9
	<b>Всего часов</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

### Календарно-тематический план для 7 класса

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения		В том числе		Реализация ЭОР
			План	Факт	Теория	Практика	
	<b>Тема 1.Здоровье - это здорово</b>	5					
1	Здоровье-это здорово	1			+		
2	Правила ЗОЖ	1			+		
3	Я и мое здоровье	1				+	
4	Мой образ жизни	1				+	
5.	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»	1				+	
	<b>Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны</b>	6					
6	Белки	1			+		
7	Жиры	1			+		
8	Углеводы	1			+		
9	Витамины	1			+		
10	Минеральные вещества	1			+		
11	Рацион питания	1				+	
	<b>Тема3. "Режим питания»</b>	3					
12	Понятие режима питания	1			+		
13	Мой режим питания	1				+	

14	Игра «Составляем режим питания»	1				+	
	<b>Тема 4. "Энергия пищи"</b>	4					
15	Энергия пищи	1			+		
16	Калорийность пищи	1				+	
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1				+	
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1				+	
	<b>Тема5. "Где и как мы едим"</b>	8					
19	Где и как мы едим	1			+		
20	Мини- проект «Мы не дружим с сухомыткой»	1				+	
21	Путешествие и поход	1				+	
22	Собираем рюкзак	1				+	
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1				+	
24	Поговорим о фаст-фудах	1			+		
25	Правила поведения в кафе.	1				+	
26	Ролевая игра «Кафе»	1				+	
	<b>Тема6. «Ты- покупатель»</b>	9					
27	Где можно сделать покупку	1			+		
28	Права и обязанности покупателя. Читаем информацию на упаковке продукта.	1			+		
29	Ты покупатель.	1				+	
30	Сложные ситуации при покупке товара	1				+	
31	Срок хранения продуктов	1			+		
32	Упаковка продуктов	1			+		
33	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1				+	
34	Составление формулы правильного питания.	1				+	
	<b>Всего</b>	<b>34</b>					

### Календарно-тематический план для 8 класса

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения		В том числе		Реализация ЭОР
			План	Факт	Теория	Практика	
	<b>Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям</b>	5					
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				+	
	<b>Тема 8. Кухня разных народов</b>	4					
6	Понятие «национальная кухня»	1			+		
7	Кулинарное путешествие	1				+	
8	Проект «Кулинарные праздники»	1				+	
9	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1				+	
	<b>Тема 9. «Кулинарная история»</b>	5					
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				+	
	<b>Тема 10 «Как питались на Руси и в России»</b>	11					
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	Уфимский район - яблочная страна	1			+		
24	Праздник русской картошки	1					
25	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1				+	
	<b>Тема 11. Необычное кулинарное путешествие</b>	10					
26	Мировые Музеи питания	1			+		
27	Кулинария в живописи	1			+		
28.	Кулинария в музыке	1			+		
29	Кулинария в танце	1				+	
30	Кулинария в литературе	1				+	
31	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1				+	
32	Творческий проект «Вкусная картина	1				+	
33	Викторина ««Необычное кулинарное путешествие». Уникальные блюда стран мира	1				+	
34	Составление формулы правильного питания.	1				+	
	Всего	34					

#### Методическое обеспечение.

Для достижения ожидаемых результатов мною используются следующие формы приемы и методы организации учебно-

воспитательного процесса при проведении занятий в 7-8 классах:

**1. формы занятий** - беседа, конкурсы, выставки, ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.

**2. приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса**- словесные, наглядные и практические, репродуктивные, проблемно-поисковые, индуктивные и дедуктивные методы обучения. Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: познавательные игры, учебные дискуссии, экскурсии. Методы контроля и самоконтроля - выставки, проекты;

**3. формы проведения итогов по каждой теме** - выставки, защита проектов, акции.

### Методы реализации

Учитывая возрастные особенности школьников-подростков – их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие методы:

**Ролевая игра** базируется на изображении ее участников определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе – игра «Кафе»)

**Ситуационная игра** предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределять продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу.

**Образно-ролевые игры** позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье – это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки – игра «Угадай-ка»).

**Проектная деятельность** основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века.

**Дискуссия, обсуждение.** Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т.д.

### Заключение

Содержание программы позволяет осуществить связь со всеми предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием, обработка статистических данных (опросы,

анкетирование и др.), построение графиков, диаграмм); ИЗО (рисунки, плакаты), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей), биологией (знание процессов, протекающих в организме человека), химией (умение провести эксперимент для подтверждения или опровержения выдвинутой гипотезы в процессе исследования), информатикой (для представления аудитории презентаций, нахождения необходимой информации) и других. Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, биологии, химии, физики, ИЗО, технологии, информатики.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, недели проектной деятельности, встречи с родителями, медицинскими работниками, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

### **Диагностическая часть**

Диагностика проводится в первой декаде октября и во второй декаде мая.

Цель-выявление знаний, умений, навыков правильного питания.

Для оценки эффективности программы проводится анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале года (до проведения программы) и в конце учебного года (после её проведения). Результаты покажут - изменился ли количественный и качественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

В заключительном разделе программы «Составляем формулу правильного питания» каждый из учащихся подсчитывает свой итоговый результат, определяющий эффективность усвоения программы.

#### **Анкета**

**1.В день я обычно ем:**

- а) 2 раза;
- б) 3 раза;
- в) 4-5 раз.

**2.Промежуток между приемами пищи должен составлять:**

- а) не больше 4-5 часов;

- б) не больше 6 часов;
- в) не больше 2 часов.

**3.К продуктам, которые нужно есть каждый день, относятся:**

- а) молоко или молочные продукты;
- б) чипсы;
- в) колбаса.

**4.Обычно:**

- а) я завтракаю, обедаю и ужинаю в школе или дома;
- б) перекусываю на ходу.

**5.Обычно я ужинаю:**

- а) за 2 часа перед сном;
- б) за 3-4 часа перед сном;
- в) за час перед сном.

**6.Перед спортивным соревнованием:**

- а) нужно основательно подкрепиться – хорошо пообедать, чтобы были силы;
- б) нужно выпить как можно больше воды;
- в) не нужно много пить и есть, это лучше сделать после того, как соревнования закончатся.

**7.В жаркое время следует пить:**

- а) молоко;
- б) лимонад;
- в) соки и морсы.

**8.Согласен ли ты с утверждением:**

«Из-за стола нужно выходить, когда ты уже ничего не можешь съесть».

- а) да, согласен, главное – как следует наесться;
- б) согласен в том случае, если на столе много вкусного;
- в) не согласен, объедание вредит здоровью.

**Список литературы:**

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.

4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя. М., 2009 ОЛМА Медиа Групп, 80 с
5. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2001. 220 с.
6. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
7. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
8. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
9. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М.;, 2001. 330 с.
10. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
11. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
12. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
13. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
14. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
15. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
16. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с.
17. Рыбы СССР. М., 1969, 400 с.
18. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
19. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
20. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
21. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.

#### Список литературы для учащихся

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А. Г. Формула правильного питания. Рабочая тетрадь для школьников. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013 – 80 с.
2. Безруких М.М., Макеева А. Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания. Блокнот для школьников. -М.: Nestle, 2020
3. Ковалев Н.И. Русская кулинария. М., Экономика, 1972. 214 с.
4. Огуреева Г.Н.Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.:Издательство АСТ,2001.220 с.
5. Сушкин И. Кулинарное путешествие. М., Олма-Пресс,2001, 150 с.
6. Яхонтова И.С.Будь здоров! М.,2000 г. 69 с.