

Утверждена

Педагогическим советом

Протокол № 161 от 30.08.2014 г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа**

с.Нижняя Матренка

ПРОГРАММА

**«ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ»**

Введение.

В настоящее время здоровье человека является одним из основных критериев его полноценной жизни, а, следовательно, важным вопросом не только медицины, но и науки, и образования. Современная ситуация требует от учителя нового уровня профессионализма в области развития личности ребенка, инновационных взглядов на проблему здоровья и воспитательной деятельности.

Формирование культуры здоровья у обучаемых и воспитанников должно быть приоритетным на всех этапах обучения, интегрироваться в весь образовательный процесс, включая как преподавание специальной дисциплины, так и через интеграцию соответствующих разделов по вопросам здоровья в соответствующие темы тех обязательных учебных дисциплин, которые позволяют это сделать, а также через усиление внимания к преподаванию физической культуры, системе внеклассной воспитательной работы; организация для родителей консультационной помощи в вопросах сохранения здоровья. Здоровье детей и подростков – основа их гармоничного развития, успешной социализации и дальнейшей эффективной деятельности в обществе, поэтому его сохранение и укрепление представляет особую ценность в контексте демографической и экономической политики Российской Федерации.

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.

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 аспекту - 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.

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 у детей культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание условий, способствующих укреплению здоровья обучающихся.

Реализация Программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

формирование и развитие представления обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;

формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;

профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;

освоение обучающимися практических навыков рационального питания;

информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;

формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся, их познавательной деятельности;

просвещение родителей в вопросах организации рационального питания обучающихся.

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 - правовая база и ведение документов:

- Устав школы-интерната;
- Договора с поставщиками продуктов питания и соответствующая сопутствующая документация при получении продуктов от поставщиков.
- Положение об организации питания
- Приказ об организации питания в школе-интернате на учебный год;

- Журналы, связанные с работой пищеблока (бракераж готовой и сырой продукции, санитарный журнал работников пищеблока, журнал витаминизации блюд и др.)
- Программа «Формирование культуры здорового питания»;
- Функциональные обязанности ответственного по школе за организацию питания;
- Журнал учета питающихся обучающихся.
- Табель по питанию для отчета в бухгалтерию;
- Протоколы производственных совещаний и приказы заседаний по вопросам организации питания.

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

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, включает: лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактике вредных привычек, других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

2. 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

**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, своевременное заключение контрактов по обеспечению продуктами питания), создание условий для правильного пищевого поведения всех участников школьного социума;

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 фактор 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

Правила 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!

Физиологический голод	Психологический голод
Вызывается реальной нехваткой питательных веществ в организме, которые необходимы для поддержания процессов жизнеобеспечения человека.	<ol style="list-style-type: none"> 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 воспитанников согласно разработанного на основе нормативных документов двухнедельного меню, согласованного с Роспотребнадзором. (см. Приложение №1.)

«Если есть правильно - лекарства не надобно».

Народная мудрость.

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

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 и т.д. В школе проводятся классные Дни именинника с праздничным сладким столом, классные огоньки, посвященные новогодним мероприятиям, 8 марта, 23 февраля.

**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.

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.

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. 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 воспитанниками 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. Ролевые игры способствуют максимальному усвоению этикетных норм, помогают адаптироваться к разнообразным жизненным ситуациям.

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.

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 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.

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, психофизическое состояние, работоспособность, умственная деятельность.

В этом контексте проблема здорового питания стоит особенно остро, 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. Формирование культуры питания через интегрированные уроки биологии, технологии, ОБЖ, окружающего мира.

2. Проведение мониторинга (КОРТ) с целью выявления уровня сформированности культуры здорового питания у всех участников школьного социума (Приложение № 1).

3. 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».

5. Анкетирование (Приложение № 2.)

Материально-техническое оснащение.

1. Питаются 98 учащихся.

2. Составляются три меню: для воспитанников от 3 до 7 лет, для воспитанников от 7 до 11 лет, для воспитанников 11-18 лет.

3. Питание двухразовое.

4. Двухнедельное меню согласовано с Роспотребнадзором и составляется с учетом требований.

5. Контроль за организацией рационального питания возложен на шеф-повара, за соблюдение санитарного режима и закладку продуктов – на повара и председателя бракеражной комиссии.

6. Пищеблок укомплектован современным технологическим, холодильным оборудованием и посудой в достаточном количестве .

7. Столовая расположена на 1 этаже.

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.

1. «Рациональное питание и здоровье обучающихся».

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 калорийность 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.

№ 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»

