Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Игринская средняя общеобразовательная школа № 3

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
Игринской СОШ № 3
_____ О.А.Зуева
Приказ № 107 о/д
от «30» августа 2024 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИГРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИГРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
DN: c=RU, st=Удмуртская Республика, street=Пугачева, 36, l=п. Игра, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИГРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3, 1.2.643.100.1=1200313032313830303637323623 9, 1.2.643.100.3=1208303733393838303133303 6, 1.2.643.100.4=120A3138303930303239323 7, 1.2.643.3.131.1.1=120C3138303930343137363534 38, email=rono-igra@mail.ru, givenName=Ольга Аркадьевна, sn=Зуева, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИГРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
Дата: 2024.10.23 11:02:25 +04'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Разговор о правильном питании»
(Социально-гуманитарной направленности)
Возраст детей: 8-9 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Шпедт Любовь Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

Игра, 2024

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы разрабатываются в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного санитарного врача 28.09.2020 г №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письмо от 18 ноября 2015 г № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ от 23.08.2017 г №816;

-Устав и локальный акт МБОУ Игринской СОШ № 3 «О проектировании ДООП».

Направленность: социально-гуманитарной.

Актуальность реализации данной программы обусловлена тем, что она имеет практическую направленность, способствует формированию культуры правильного питания учащихся. В результате освоения данной программы учащиеся получают опыт рационального правильного питания, ценностного отношения к собственному здоровью.

Преимущество программы заключается в том, что она носит практико-ориентированный характер. Всё, что дети узнают на занятиях, они могут применить дома и в гостях.

Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий).

Одно из важнейших условий эффективного проведения программы— поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий - конкурсов, викторин.

Программа является модифицированным продуктом, составленной на основе авторской программы «Разговор о правильном питании»- М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

Личностные:

- активно включать детей в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Метапредметные:

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

Предметные:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
-ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

Отличительные особенности программы заключаются в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Адресат программы. Программа «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 2-3х классов (8–9 лет), составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Наполняемость групп – 15 чел.

Объем программы: Программа курса рассчитана на 1 год обучения, 72 занятия в год.

Формы организации образовательного процесса:

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе.

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 35 мин (72 занятия в год).

Формы контроля: проверка усвоения программы проводится в форме:

- анкетирования;
- тестирования;
- выполнения творческих заданий;
- игр;
- викторин;
- выставок рисунков.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде:

- выставок работ учащихся;
- викторин;
- конкурсов.

Ожидаемые образовательные результаты.

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

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

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

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

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

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

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

Условия реализации программы предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

Материально-техническое обеспечение: учебный кабинет, компьютер;

Информационно-методическое обеспечение:

- рабочая тетрадь, иллюстрации, таблицы;
- звуковые и смешанные (аудио и видео) методические материалы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Учебный план программы

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля/аттестация
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	2	2	0	Беседа
2	Путешествие по улице правильного питания.	68	42	28	Мини-проект
3	Подведение итогов. Творческий отчёт: «Реклама овощей»	2	0	2	Викторина
Итого		72	42	30	

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Повторение правил питания.

Теория: Инструктаж по ТБ» (2 час.)

Форма контроля: беседа

Раздел 2: Путешествие по улице правильного питания.

Теория. Беседа о полезных и вредных продуктах. «О пользе продуктов замолвите слово». Пищевая ценность молока и молочных продуктов. Вот это каша – пища наша. Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Сколько ужинов бывает? Что можно есть на ужин. Улица Витаминная. Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Вкусные истории. Как сделать запасы витаминов на зиму. Что такое вкус и почему мы его чувствуем? На вкус и цвет товарища нет. Что такое жажда? Вода и её значение в жизни человека. Из чего готовят соки? О пользе сока и фруктово-ягодных напитках. Что надо есть, чтобы стать сильнее. Ягоды, фрукты. Их значение для организма. Пищевая ценность яблок и груш. Непростая судьба абрикоса. Польза овощей. Русская сказка «Вершки и корешки».

Практика. Знакомство с героями «Карлсон в магазине» (игра). Рисование на тему «Съедобное – несъедобное». Самые полезные продукты. Знатоки молока. Вкусные истории. Вкусный маршрут. Определение вкуса продуктов. Меню спортсмена. Моё любимое блюдо. КВН- «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты». Праздник урожая.

Собираем урожай (игра – соревнование). Что есть нужно и чего есть не надо. Кулинарный глобус. Самый полезный продукт.

Форма контроля: мини-проект

Раздел 3. Подведение итогов. Творческий отчёт: «реклама овощей» (2 ч.)

Практика. Итоговое занятие. Подготовка выставки фотографий, рисунков. Компьютерная презентация результатов работы.

Форма контроля: викторина

Образовательные результаты программы 2 года обучения

Личностные

- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Метапредметные:

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

Предметные:

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

-ориентируются в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

Методическое обеспечение программы 1 года обучения

№ п/п	Раздел	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	Фронтальная, групповая	Объяснительно–иллюстративный, эвристический	Рабочая тетрадь	Ноутбук	Беседа
2	Путешествие по улице правильного питания.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Объяснительно–иллюстративный, эвристический, практический	Рабочая тетрадь	Ноутбук	Мини–проект
3	Подведение итогов. Творческий отчёт: «Реклама овощей»	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Объяснительно–иллюстративный, эвристический, практический, метод проектов	Рабочая тетрадь	Ноутбук	Викторина

Воспитательный компонент программы

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304 - ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Разговор о здоровом питании» и имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым учащимся и формирование детского коллектива.

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.
2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности учащихся.
3. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Результат воспитания **–** это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии учащихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Планируемые результаты:

– Проявление творческой активности учащихся в различных сферах социально значимой деятельности;

– Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

– Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

Работа с коллективом учащихся:

– развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;

– формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

– обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

– содействие формированию активной гражданской позиции;

– воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями:

– организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн;

– содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);

– публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

Направления воспитательной работы

1.Духовно-нравственное воспитание (формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость,

милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России)

2.Формирование коммуникативной культуры (формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов)

3.Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности (формирование умений распознавания информации, Обучение детей умению самостоятельного поиска, анализа и обработки информации, развитие у детей основных информационных умений и навыков в качестве базиса для формирования информационно-независимой личности, обладающей способностью к самостоятельному и эффективному информационному поведению)

4.Интеллектуальное воспитание (раскрытие, развитие и реализация творческих и интеллектуальных способностей в максимально благоприятных условиях образовательного процесса, развитие интеллектуальной культуры личности, познавательных мотивов)

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
1.	Праздник урожая. (конкурс)	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к совместной деятельности.	Сентябрь	Мероприятие с участием родителей
2.	Из чего готовят соки.	Формирование представления о пользе ягод и фруктов в ежедневном рационе питания детей.	Октябрь	
3.	Вот это каша – пища наша! (презентация)	Формирование представления о роли завтрака в ежедневном режиме питания, роли каш.	Ноябрь	
4.	Конкурс - викторина «Знатоки молока».	Формирование представления о роли полдника, о работе комбинатов и их продукции.	Декабрь	
5.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	Повышение интереса к кружку. Формирование умения работать в команде.	Январь	
6.	«Меню спортсмена» - игра.	Ориентация учащихся на позицию признания ценности здоровья. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к здоровью.	Февраль	
7.	Самый полезный продукт. (проект)	Формирование представления о роли полезных продуктов.	Март	
8.	Конкурс кроссвордов: «Праздничные блюда моей семьи»	Воспитание чувства ответственности и гордости за свою семью. Формирование общности интересов обучающихся и их семей.	Апрель	Мероприятие с участием родителей

Календарный график на 72 часов

Сентябрь			Октябрь				Ноябрь					Декабрь			
Недели \ даты			Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты			
1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4
9-14	16-21	23-28	30-5	7-12	14-19	21-26	28-02	4-9	11-16	18-23	25-30	2-7	9-14	16-21	23-28
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6			16					24				32			

Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
6-11	13-18	20-25	27-1	3-8	10-15	17-22	24-1	3-9	10-15	17-22	24-29	31-5	7-12	14-19	21-26	28-3	5-10	12-17	19-24
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
40				48				56				64				72			

Контрольно – измерительные материалы

по курсу «Разговор о правильном питании»

2 - 3 класс (8 – 9 лет)

КИМ №1. Вводное занятие.

1.Если хочешь вырасти сильным, умным, здоровым и красивым, нужно есть:

а) вкусные продукты;

б) полезные продукты;

в) продукты растительного происхождения;

г) продукты животного происхождения.

2.Полезно есть:

а) сладости;

б) крупы;

в) колбасы;

г) рыбу;

д) молочные продукты;

е) овощи и фрукты.

3.Из предложенных вариантов выбери правильные утверждения:

а) мыть руки перед едой;

б) разговаривать во время приёма пищи;

в) на завтрак полезно есть каши;

г) перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов.

4.Что бы ты съел на обед:

а) борщ;

б) салат «Оливье»;

в) копчёное мясо;

г) компот;

д) пюре с котлетой;

е) кефир.

5. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть:

а) творог;

б) сосиску;

в) омлет;

г) жареную курицу;

д) простоквашу;

е) запеканку;

ж) щи;

з) пельмени.

6.Весной очень полезно есть:

а) мясо;

б) рыбу;

в) молочные продукты;

г) салаты из свежей зелени.

7.Сколько должен выпивать в день человек:

а) 2-4 стакана;

б) 1-3 стакана;

в) 6-7 стаканов.

8. Каждый день полезно есть:

а) мясо;

б) молочные продукты;

в) фрукты и овощи;

г) рыбу.

9.Когда занимаешься физкультурой и спортом, обязательно нужно включать в свой рацион:

а) жирное мясо;

б) рыбу;

в) бобовые культуры.

10. Перед контрольной работой лучше всего съесть:

а) кусочек шоколада;

б) бутерброд.

Оцени свою работу: ☐

КИМ №2. Плох обед, если хлеба нет

1. Кто печёт хлеб?
А) повар
В) хлебороб
С) пекарь
2. Какой хлеб полезнее есть
А) пшеничный
В) ржаной
С) отрубной
3. Нужно ли еду принимать с хлебом?
А) да, обязательно
В) нет
С) только с первым блюдом
4. Какой хлеб ешь ты? _____
5. Почему обыкновенный хлеб причисляют к чуду, к величайшему открытию человечества?_____

Оцени свою работу: ☐

КИМ №3. Как утолить жажду

1. Сколько жидкости в день должен выпивать человек?
А) 4-5 стаканов
В) 5-6 стаканов
С) 6-7 стаканов
2. Какая вода не годится для питья?
А) родниковая
В) из-под крана
С) кипячёная
3. Выбери правильные утверждения
А) Без воды нет жизни
В) Беречь воду - значит беречь жизнь
С) Человек, животные, растения могут существовать без воды.
4. Какую воду можно пить
А) сырую
В) кипячёную
С) в бутылках
5. Когда человеку требуется больше воды:_____

Оцени свою работу: ☐

КИМ №4. Значение витаминов в жизни человека

1. Какой витамин, помогающий человеку реже болеть простудными заболеваниями, содержится в этих продуктах?

А) витамин С В) витамин А С) витамин Д

2. Катя знает: лучший подарок – это то, что сделано своими руками. Поэтому, она решила сама приготовить угощение на день рождения мамы – фруктовый салат. Какие продукты ей понадобятся? Обведи буквы правильных ответов.

А) апельсины
В) помидоры
С) лук
D) яблоки
Е) груши

3. Из ягод и фруктов мы варим полезное варенье. Плоды какого растения богаты витамином С?

А) шиповник
В) сирень
С) вишня

4. Во время простудных заболеваний необходимо правильно питаться. Какое варенье обладает лечебной силой при простуде?_____

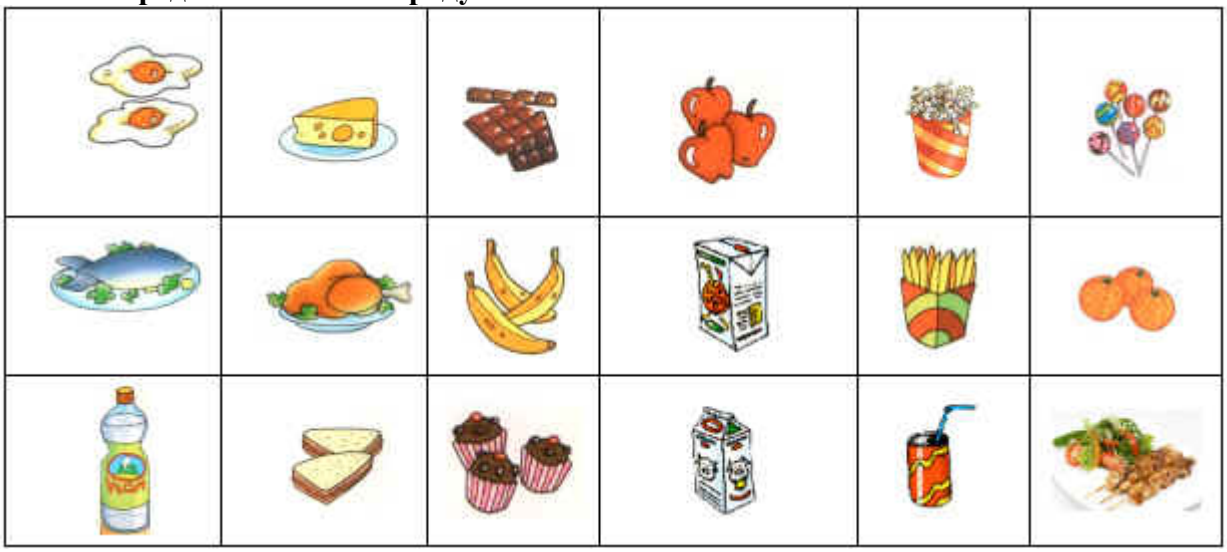
5. Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека. Древнее китайское изречение гласит: «***Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их».*** Правильное питание – это тоже защита от болезней. Почему? _____

_____

Оцени свою работу:

КИМ №5. Питательные вещества продуктов питания

1. **Определи полезные продукты и поставь «+»**



2. Какие продукты нужно есть каждый день?

А) булочки, конфеты, колбаса, консервы
В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи, фрукты
С) сосиски, яйца, орехи, печенье, чипсы

3. Какие продукты не нужно есть каждый день?

А) булочки, фрукты, колбаса, консервы

В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи
С) сосиски, яйца, орехи, сыр, ягоды
4. Какие продукты не нужно есть?
А) чипсы, маринованные продукты, майонез, картофель жареный
В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи
С) яйца, орехи, сыр, сосиски
5. Какие твои любимые продукты:_____

Оцени свою работу: ☐

КИМ №6. Как правильно питаться

1. Можно ли принимать пищу на улице?
А) можно
В) нельзя
С) иногда
2 . Первое правило при приёме пищи:
А) почистить зубы
В) нельзя разговаривать за столом
С) вымыть руки с мылом
3. Обязательно ли мыть руки перед едой?
А) да
В) нет
С) мыть только грязные руки
4. Какие правила поведения за столом ты знаешь:_____
_____
5. Как ты понимаешь правило *«Не переедай!»*:_____
_____

Оцени свою работу: ☐

КИМ №7. Блюда из зерна

1. Какая каша самая полезная
А) манная
В) гречневая
С) рисовая
2. Чтобы ты добавил в кашу, чтобы нелюбимая каша стала любимой
А) сахар или любимое варенье
В) кусочки любимых фруктов или ягоды
С) орешки или изюм
3. Как часто нужно есть кашу
А) каждый день
В) 1 раз в неделю
С) через день
4. Какие каши ты любишь:_____
5. Почему так говорят: *«Каша – мать наша»?*_____

Оцени свою работу: ☐

КИМ №8. Правила обработки и приёма пищи.

1. Как называется искусство приготовления пищи?

А) Кулинария
Б) Питание
В) Кулинарная обработка
Г) Нарезка

2. Что включает в себя механическая (первичная) обработка овощей?

А) Сортировка, мойка, очистка, промывание и нарезка
Б) Замораживание, консервирование, сушка
В) Квашение, соление, маринование
Г) Варка, жарение, запекание, тушение

3. Почему очищенный картофель помещают в посуду с холодной водой до использования?

А) чтобы удалить горечь
Б) для набухания
В) чтобы не потемнел
Г) нет правильного ответа

4. Как называется способ тепловой обработки, при котором продукт нагревается в воде, бульоне, молоке или на пару?

А) жарение
Б) запекание
В) тушение
Г) варка

5. Где применяются правила безопасной работы при пользовании ножом и кухонными приспособлениями?

А) при тепловой обработке
Б) при работе с горячей жидкостью
В) при механической (первичной) обработке
Г) при пользовании электронагревательными приборами

Оцени свою работу: ☐

КИМ №9. Привычки и здоровье

1. Одного мудреца спросили *«Что для человека важнее: богатство, сила, здоровье?»* Как ты думаешь, что он ответил?

А) богатство
В) здоровье
С) сила

2. Попробуй объяснить одноклассникам, почему надо мыть руки. Обведи правильный ответ.

А) чтобы были чистыми
В) потому что на руках накапливается грязь и микробы
С) надо пользоваться мылом
D) следует мыть руки перед едой

3. Почему в школе необходимо горячее питание?

А) чтобы дома не завтракать
В) чтобы не болел желудок и лучше работать на уроках
С) так хотят учителя

4. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – *правильное*, другое *неправильное*. Какое правильное?

А	Б
Завтрак 8.00	Завтрак 9.30
Обед 13.00	Обед 15.00

Полдник 16.00 Полдник 18.00
Ужин 18.00 Ужин 21.00

5. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4 важных.

Подчеркни: *игры на свежем воздухе, деньги, рациональное питание, отдых, погода, возможность лечиться у хорошего врача, соблюдение ЗОЖ.*

Оцени свою работу: ☐

КИМ №10. Питание спортсмена

1. Определи полезные продукты, чтобы стать сильным

А) фасоль, горох, нежирное мясо, рыба
В) овощи, фрукты, сыр
С) булочки, пироги, бутерброды

2. Что лучше съесть перед контрольной работой?

А) бутерброд
В) фрукты
С) шоколад

3. Перед дополнительными занятиями нужно:

А) пообедать в школьной столовой
В) перекусить в буфете
С) можно взять из дома сухой паёк

4. Если у тебя большие нагрузки в школе, что необходимо соблюдать:

А) соблюдать режим питания
В) соблюдать режим дня
С) дольше быть на свежем воздухе

5. Какие продукты ты ешь, чтобы стать сильным:_____

Оцени свою работу: ☐

Список литературы:

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009
- Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с
- КондоваС.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
- Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
- Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
- Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
- Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Список литературы для детей.

- Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
- Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
- Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
- Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.