



Частное общеобразовательное учреждение
«Образовательный комплекс «Точка будущего»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочного курса «Здоровое питание»
по общекультурному направлению

для обучающихся 1-4 класса

Разработчик:
Федорова Владлена Сергеевна

2021 год



Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочного курса «Здоровое питание» для 1-4 классов (далее – Рабочая программа) является составной частью Основной образовательной программы начального общего образования ОК «Точка будущего», утвержденной «16» августа 2021 г.

Программа внеурочного курса «Здоровое питание» разработана в соответствии с

1) Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2) Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным:

Приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373 (в ред. от 26.11.2010, от 22.09.2011) «Об утверждении и введение в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 22 декабря 2009 г. № 15785).

3) Примерной образовательной программой начального общего образования, одобренной:

Решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15).

4) Программой формирования УУД,

5) Моделью образовательных результатов ОК ТБ,

6) Уставом Частного общеобразовательного учреждения «Образовательный комплекс «Точка будущего»,

7) Положением о порядке разработки, утверждения и изменения рабочих программ учебного предмета, курса и курса внеурочной деятельности Ок ТБ, утвержденным

Цель обучения здоровому питанию является формирование у обучающихся основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **задач**:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- 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;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности.
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;



- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

У курса внеурочной деятельности безотметочное обучение.

Описание места внеурочного курса в учебном плане ОК ТБ

1. Направление программы: общекультурное.
2. Срок реализации программы – 4 года.
3. Количество часов в неделю – 1 час. Общее количество часов в год – 33 часа в 1 классе, 34 часов во 2-4 классе.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
1	1	33	33
2-4	1	34	34

Перечень основной учебной литературы.

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

1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:

Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

1. **Личностные образовательные результаты.**
 - развитие у обучающихся навыков культуры питания;
 - принятие учащимися правил здорового образа жизни;
 - формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья;
 - развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
2. **Метапредметные образовательные результаты:**

Регулятивные образовательные результаты

- умение сохранять заданную цель;
- развитие умения планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, учитывать характер сделанных ошибок;

– формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству;

– умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные образовательные результаты

– осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;

– умение устанавливать контакт со сверстниками;

– эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;

– умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим;

– понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос;

– способность строить понятные для партнера высказывания;

– умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности;

Познавательные образовательные результаты

– развитие познавательной активности и интереса у учащихся к изучению данной темы;

– приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания;

– формирование осознанного стремления выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит);

– умение находить в библиотеке, читать и обсуждать книги по заданной тематике;

– формирование мотивации к проектной, научно-исследовательской работе;

– овладение начальными формами исследовательской деятельности;

– познакомиться с традициями русской кухни;

– поиск и выделение необходимой информации.

3. Предметные образовательные результаты.

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
1 класс	
<ul style="list-style-type: none"> – Отличать продукты наиболее полезные и необходимы человеку каждый день; – Выбирать самые полезные продукты; – Отличать и знать разнообразие овощей; – Основным принципам гигиены питания и следовать им; – Понимать необходимость и важность регулярного питания, соблюдения режима питания; – Значения витаминов и минеральных веществ в жизни человека; разнообразию фруктов, ягод, овощей, их значение для организма; – Применять законы здорового питания; знать полезные блюда для праздничного стола. 	<ul style="list-style-type: none"> – Иметь представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака; – Иметь представление об обеде, как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре; – Иметь представление о значении молока и молочных продуктах; – Иметь представление о разнообразии вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов; – Иметь представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков; – Иметь представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания;

2 класс	
<ul style="list-style-type: none"> – Основам рационального питания; – Основным группам питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме; – Знать блюда, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, иметь представление о пользе овощей, фруктов, соков; знать некоторые традиции и блюда национальной кухни жителей разных регионов; – Называть предметы кухонного оборудования, их назначении; знать и применять основные правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать один из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; – Называть предметы сервировки стола, правила сервировки стола и соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека; – Знать о полезности продуктов, получаемых из зерна; иметь представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; – Знать флору края; знать и уметь применять правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья; – Знать об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; 	<ul style="list-style-type: none"> – Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; – Расширяют представления о роли питания и физической активности для здоровья человека; – Иметь представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; знать молочные блюда, которые готовят в разных регионах стран; – Расширить представление детей о профессиях; – Иметь представление о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; – Иметь представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности; о местной фауне, знать навыки правильного поведения в походе; – Иметь представление о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма; – Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; знать основные требования, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания; – Иметь представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; знать правила поведения за столом, уметь соблюдать эти правила, как проявления уровня культуры человека.
3 класс	
<ul style="list-style-type: none"> – Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье; – Понимать роль витаминов и минеральных веществ; иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно работать с информационными; – Знать основные группы питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витами- 	<ul style="list-style-type: none"> – Иметь представление о ЗОЖ. Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье – Иметь представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; – Иметь представление о зависимости рациона питания от физической активности; уметь оценивать свой рацион питания с учё-

<p>нах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Знать продукты, содержащие пищевые волокна; уметь самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия; – Знать правила полезного питания; иметь навыки, связанные с этикетом в области питания; представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать одно из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; иметь навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы; – Уметь самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов; – Уметь самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; знать основные признаки несвежего продукта; – Уметь самостоятельно работать с информационными источниками; – Знать о роли и регулярности питания для здоровья человека; 	<p>том собственной физической активности; иметь представление о роли питания и физической активности для здоровья человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Иметь представление о рационе питания, калорийности пищи об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; – Иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; – Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; – Иметь представление о роли минеральных веществ. – Иметь представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; – Иметь представление о рациональном питании, знать о структуре ежедневного рациона питания; – Иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, уметь заботиться и укреплять собственное здоровье; – Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; – Иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
4 класс	
<ul style="list-style-type: none"> – Знать правила работы с кухонным оборудованием; основные принципы устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; – Знать правила техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи; – Знать правила сервировки стола, соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека; – Знать об истории и традициях своего народа и народов других стран; уважать чувства к культуре своего народа и культуре и 	<ul style="list-style-type: none"> – Иметь представление о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем; – Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; Регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие; – Иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; уметь заботиться и укреплять собственное здоровье. – Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязатель-



<p>традициям других народов;</p> <ul style="list-style-type: none">– Знать о кулинарных традициях своей страны и других стран; уметь показать взаимосвязь возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства; иметь представление о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников;– Знать традиционные рецепты приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу);– Знать взаимосвязь здоровья и потребления сахара;	<p>ном условии здоровья; о предметах кухонного оборудования, их назначении; уметь самостоятельно работать с информационными источниками</p>
--	---

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс (33ч.)

Разнообразие питания: (14ч)

Самые полезные продукты, что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Каждому овощу свое время.

Гигиена питания: (2ч.)

Как правильно есть.

Режим питания: (2ч.)

Удивительные превращения пирожка.

Рацион питания: (10ч.)

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Если хочется пить.

Культура питания: (5ч.)

На вкус и цвет товарищей нет. День рождения Зелибобы.

2 класс (34ч.)

Разнообразие питания: (9ч.)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Дневник здоровья.

Пищевая тарелка. Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня. «Пищевая тарелка» спортсмена.

Гигиена питания и приготовление пищи: (5ч.)

Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Правила этикета: (4ч.)

Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом.

Рацион питания: (12ч.)

Молоко и молочные продукты. Кто работает на ферме? Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.

Традиции и культура питания: (4 ч.)

Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Итоговое занятие.

3 класс (34ч.)

Рациональное питание как часть здорового образа жизни: (13ч.)

Здоровье - это здорово. Основные понятия о здоровье. Цветик – семицветик. Продукты разные нужны, продукты разные важны. Черты характера и здоровье. Привычки и здоровье. Мой ЗОЖ. Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания». Рациональное, сбалансированное питание «Белковый круг». «Жировой круг». Мой рацион питания «Минеральный круг». Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников

Режим питания: (4ч.)

Режим питания. «Пищевая тарелка». Витамины и минеральные вещества.

Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.

Адекватность питания: (5ч.)

Энергия пищи. Источники «строительного материала». Игра «Что? Где? Когда?». Роль пищевых волокон на организм человека

Гигиена питания и приготовление пищи: (7ч.)



Где и как мы едим. « Фаст фуды». Где и как мы едим. Правила гигиены. Меню для похода.

Потребительская культура: (5ч.)

Ты – покупатель. Срок хранения продуктов. Пищевые отравления, их предупреждение. Ты - покупатель. Правила вежливости.

4 класс (34ч.)

Ты готовишь себе и друзьям (9ч.)

Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни. « У печи галок не считают». Помогаем взрослым на кухне. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками. Салаты. Ты готовишь себе и друзьям . Блюдо своими руками.

Кухни разных народов (9ч.)

Кухни разных народов. Традиционные блюда Болгарии и Исландии. Традиционные блюда Японии и Норвегии. Блюда жителей Крайнего Севера. Традиционные блюда России. Традиционные блюда Кавказа. Традиционные блюда Кубани. «Календарь» кулинарных праздников. Кухни разных народов праздник.

Кулинарное путешествие, (6ч.)

Кулинарная история. Как питались наши предки? Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. Кулинарные традиции Древнего Египта. Кулинарные традиции Древней Греции. Кулинарные традиции Древнего Рима. Правила гостеприимства средневековья.

Как питались на Руси и в России (3ч.)

Как питались на Руси. Традиционные напитки на Руси.

Необычное кулинарное путешествие (7ч.)

Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов. «Мелодии, посвящённые каше». «Продукты танцуют». Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания». Сахар его польза и вред. Путешествие по «Аппетитной стране».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

Разделы, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)	Количество часов
1	Разнообразии питания	14
2	Гигиена питания	2
3	Режим питания	2
4	Рацион питания	10
5	Культура питания	5
	Итого:	33

2 класс

Разделы, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)	Количество часов
1	Разнообразии питания	9
2	Гигиена питания и приготовление пищи	5
3	Правила этикета	4



4	Рацион питания	12
5	Традиции и культура питания	4
	Итого:	34

2 класс

Разделы, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)	Количество часов
1	Рациональное питание как часть здорового образа жизни	13
2	Режим питания	4
3	Адекватность питания	5
4	Гигиена питания и приготовление пищи	7
5	Потребительская культура	5
	Итого:	34

3 класс

Разделы, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)	Количество часов
1	Ты готовишь себе и друзьям	9
2	Кухни разных народов	9
3	Кулинарное путешествие	6
4	Как питались на Руси и в России	3
5	Необычное кулинарное путешествие	7
	Итого:	34



Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, отводимых на освоение каждой темы

Ценности, заведённые рабочей программой воспитания на 2021–2022 учебный год:

- Ценность «договор»
- Ценность «творчество»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

(1 час, раз неделю, 33 часа в год)

№, п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Модуль рабочей программы воспитания (ценностные уроки)
Разнообразие питания			
1	Здравствуй, друг! Если хочешь быть здоров.	1	Договор
2	Если хочешь быть здоров.	1	
3	Самые полезные продукты.	1	
4	Самые полезные продукты.	1	
5	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	
6	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	
7	Где найти витамины осенью?	1	
8	Где найти витамины весной?	1	
9	Где найти витамины зимой?	1	
10	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	
11	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	
12	Всякому овощу – своё время.	1	
13	Всякому овощу – своё время.	1	
14	Всякому овощу – своё время.	1	
Гигиена питания			
15	Как правильно есть.	1	Договор
16	Как правильно есть.	1	
Режим питания			
17	Удивительные превращения пирожка.	1	Творчество
18	Удивительные превращения пирожка.	1	
Рацион питания			
19	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	Творчество
20	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	
21	Плох обед, если хлеба нет.	1	
22	Плох обед, если хлеба нет.	1	
23	Время есть булочки.	1	
24	Время есть булочки.	1	



25	Пора ужинать.	1	Творчество
26	Пора ужинать.	1	
27	Как утолить жажду.	1	
28	Как утолить жажду.	1	
Культура питания			
29	На вкус и цвет товарищей нет.	1	Творчество
30	На вкус и цвет товарищей нет.	1	
31	День рождения Зелибобы.	1	
32	День рождения Зелибобы.	1	
33	Итоговое занятие. «Проверь себя».	1	
	Итого:	33	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

(1 час, раз неделю, 34 часа в год)

№, п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Модуль рабочей программы воспитания (ценностные уроки)
Разнообразие питания - 9 ч.			
1	Вводное занятие	1	Договор
2	Давайте познакомимся!	1	
3	Из чего состоит наша пища.	1	
4	Дневник здоровья. Пищевая тарелка	1	
5	Что нужно есть в разное время года.	1	
6	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	1	
7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	1	
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	
9	« Пищевая тарелка» спортсмена	1	
Гигиена питания и приготовление пищи – 5 ч.			
10	Где и как готовят пищу.	1	Договор
11	Где и как готовят пищу.	1	
12	Где и как готовят пищу.	1	
13	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	
14	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	
Этикет - 4ч.			
15	Как правильно накрыть стол.	1	Договор



16	Как правильно накрыть стол (практикум)	1	Творчество
17	Как правильно вести себя за столом.	1	
18	Как правильно вести себя за столом.	1	
Рацион питания – 12 ч.			
19	Молоко и молочные продукты.	1	Творчество
20	Молоко и молочные продукты.	1	
21	Кто работает на ферме?	1	
22	Блюда из зерна.	1	
23	Блюда из зерна.	1	
24	Блюда из зерна.	1	
25	Какую пищу можно найти в лесу.	1	
26	Какую пищу можно найти в лесу.	1	
27	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес.	1	
28	Что и как приготовить из рыбы.	1	
29	Дары моря.	1	
30	Дары моря.	1	
Традиции и культура питания – 4 ч.			
31	Кулинарное путешествие по России	1	Творчество
32	Кулинарное путешествие по России	1	
33	Кулинарное путешествие по России.	1	
34	Итоговое занятие.		
	Итого:	34	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

(1 час, раз неделю, 34 часа в год)

№, п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Модуль рабочей программы воспитания (ценностные уроки)
Рациональное питание как часть здорового образа жизни - 13ч.			
1	Вводное занятие	1	Договор
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик – семицветик.	1	
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	1	
4	Черты характера и здоровье	1	
5	Привычки и здоровье	1	
6	Мой ЗОЖ	1	
7	Мой ЗОЖ	1	
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	1	



	«Пирамида питания»		Договор
9	Рациональное, сбалансированное питание	1	
10	« Белковый круг»	1	
11	« Жировой круг»	1	
12	Мой рацион питания. «Минеральный круг»	1	
13	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	1	
Режим питания - 4ч.			
14	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1	Договор
15	Витамины и минеральные вещества	1	
16	Витамины и минеральные вещества	1	
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1	
Адекватность питания – 5 ч.			
18	Энергия пищи. Источники «строительного материала»	1	Творчество
19	Энергия пищи. Источники «строительного материала»	1	
20	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра « Что? Где? Когда?»	1	
21	Роль пищевых волокон на организм человека	1	
22	Роль пищевых волокон на организм человека	1	
Гигиена питания и приготовление пищи - 7ч.			
23	Где и как мы едим	1	Творчество
24	Где и как мы едим	1	
25	« Фаст фуды»	1	
26	Где и как мы едим. Правила гигиены	1	
27	Где и как мы едим. Правила гигиены	1	
28	Меню для похода	1	
29	Меню для похода	1	
Потребительская культура - 5ч.			
30	Ты - покупатель		Творчество
31	Срок хранения продуктов	1	
32	Пищевые отравления, их предупреждение	1	
33	Ты - покупатель Права потребителя	1	
34	Ты - покупатель Правила вежливости. Итоговое занятие.	1	
	Итого:	34	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

(1 час, раз неделю, 34 часа в год)



№, п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Модуль рабочей программы воспитания (ценностные уроки)
Ты готовишь себе и друзьям - 9ч.			
1	Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни	1	Договор
2	Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни	1	
3	« У печи галок не считают»	1	
4	« У печи галок не считают»	1	
5	Помогаем взрослым на кухне	1	
6	Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками	1	
7	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.	1	
8	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.	1	
9	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.	1	
Кухни разных народов - 9ч.			
10	Кухни разных народов.	1	Договор
11	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1	
12	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1	
13	Блюда жителей Крайнего Севера	1	
14	Традиционные блюда России	1	
15	Традиционные блюда Кавказа	1	
16	Традиционные блюда Кубани	1	
17	«Календарь» кулинарных праздников	1	
18	Кухни разных народов праздник	1	Творчество
Кулинарное путешествие – 6 ч.			
19	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1	Творчество
20	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1	
21	Кулинарные традиции Древнего Египта	1	
22	Кулинарные традиции Древней Греции	1	
23	Кулинарные традиции Древнего Рима	1	
24	Правила гостеприимства средневековья	1	
Как питались на Руси и в России – 3 ч.			
25	Как питались на Руси	1	Творчество
26	Как питались на Руси	1	
27	Традиционные напитки на Руси	1	
Необычное кулинарное путешествие – 7 ч.			



28	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1	Творчество
29	«Мелодии, посвящённые каше»	1	
30	« Продукты танцуют»	1	
31	Составляем формулу правильного питания.	1	
32	«Формула правильного питания»	1	
33	Сахар его польза и вред	1	
34	Путешествие по «Аппетитной стране»	1	
	Итого:	34	