«Формула правильного питания» образовательная программа, ориентирована на достижение результатов определенного уровня,  социальное направление.

**Пояснительная записка**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

* Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17 декабря 2010г.
* Приказа Министерства образования и науки РФ №1577 от 31 декабря 2015г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской №1897 от 17 декабря 2010г.»
* Образовательной программы МБОУ Ленинской СОШ;
* Учебного плана МБОУ Ленинской СОШ на 2020-2021 учебный год;
* Положения о рабочей программе внеурочной деятельности основного общего образования МБОУ Ленинской СОШ;
* Плана внеурочной деятельности на 2020-2021 учебный год
* Программы курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания» авторы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенной для учащихся 5-6 классов. (допущена министерством образования Российской Федерации)

Программа 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.

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

**Задачи** **программы внеурочной деятельности:**

1. Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
4. Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека: информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем; расширять знания об истории и традициях своего народа; формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов.
5.Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;
6. Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
7. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков

Программа дополнительного образования «Формула правильного питания» построена на основе примерной программы  в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Программа относится к **культурологическому направлению** дополнительного образования и реализуется через кружок «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 укрепления 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 кружка 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.

**Место кружка в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом школы на 2020-2021 учебный год, календарным учебным графиком МБОУ Ленинской СОШ на 2020-2021 учебный год, расписанием внеурочной деятельности данная программа в 5 классе составлена на 34 часа.

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

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

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

**личностные р*езультаты 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 научаться самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образа жизни;
* Подростки получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
* Подростки получат 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;
* рефлектировать 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.

**Регулятивные УУД**:

* определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий;
* учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
* учиться работать по предложенному учителем плану;
* учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
* учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

**Познавательные УУД:**

* ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
* делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
* преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

**Коммуникативные УУД:**

* донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
* слушать и понимать речь других;
* читать и пересказывать текст;
* совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
* учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

* описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
* выделять существенные признаки предметов;
* сравнивать между собой предметы, явления;
* обобщать, делать несложные выводы;
* определять последовательность действий.

**Содержание работы структурировано в виде 11разделов-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 организации кружка «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 ревализации.

**Содержание  изучаемого курса   рабочей программы  в 5 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 развитее 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.

**Тема5. "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 питания и здоровье человека». Составление формулы правильногопитания.

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.

**Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 11-12 лет**

**Срок реализации программы*: Программа реализуется 1 год через***Кружок «Формула правильного питания». Проводится в 5классе  в объеме 34 часа в год (1 час в неделю).

**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 | "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 |
|  | **Всего часов** | **34** |

**Календарно-тематический план для 5 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы программы****и темы учебных занятий** | **Всего часов** | **Дата****проведения** | **В том числе** |
| **Теория** | **Практика** |
| **План** | **Факт** |
|  | **Тема 1.Здоровье - это здорово** | 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 |  |  |  | + |
|  | **Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны** | 6 |  |  |  |  |
| 6 | Белки | 1 |  |  | + |  |
| 7 | Жиры | 1 |  |  | + |  |
| 8 | Углеводы | 1 |  |  | + |  |
| 9 | Витамины | 1 |  |  | + |  |
| 10 | Минеральные вещества | 1 |  |  | + |  |
| 11 | Рацион питания | 1 |  |  |  | + |
|  | **Тема3. "Режим питания»** | 3 |  |  |  |  |
| 12 | Понятие режима питания | 1 |  |  | + |  |
| 13 | Мой режим питания | 1 |  |  |  | + |
| 14 | Игра «Составляем режим питания» | 1 |  |  |  | + |
|  | **Тема 4.  "Энергия пищи"** | 4 |  |  |  |  |
| 15 | Энергия пищи | 1 |  |  | + |  |
| 16 | Калорийность пищи | 1 |  |  |  | + |
| 17 | Исследовательская работа «Вкусная математика» | 1 |  |  |  | + |
| 18 | Влияние калорийности пищи на телосложение | 1 |  |  |  | + |
|  | **Тема5. "Где и как мы едим"** | 8 |  |  |  |  |
| 19 | Где и как мы едим | 1 |  |  | + |  |
| 20 | Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой» | 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 |  |  |  | + |
|  | **Тема6. «Ты- покупатель»** | 9 |  |  |  |  |
| 27 | Где можно сделать покупку | 1 |  |  | + |  |
| 28 | Права и обязанности покупателя | 1 |  |  | + |  |
| 29 | Читаем информацию на упаковке продукта. | 1 |  |  |  | + |
| 30 | Ты покупатель. | 1 |  |  |  | + |
| 31 | Сложные ситуации при покупке товара | 1 |  |  |  | + |
| 32 | Срок хранения продуктов | 1 |  |  | + |  |
| 33 | Упаковка продуктов | 1 |  |  | + |  |
| 34 | Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека» | 1 |  |  |  | + |
| 35 | Составление формулы правильного питания. | 1 |  |  |  | + |

**Методическое обеспечение.**

Для достижения ожидаемых результатов  мною используются следующие формы  приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса при проведении занятий   в 5-6 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 ACT, 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.

1. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
2. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
3. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
4. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
5. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с.
6. Рыбы СССР. М., 1969, 400 с.
7. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
8. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
9. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
10. 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.: ОЛМА Медиа Групп, 2012 – 64 с.
3. Калерин И.В. Поварёнок. М., Прогресс, 2001. 200 с.
4. Ковалев Н.И. Русская кулинария. М., Экономика, 1972. 214 с.
5. .Огуреева Г.Н.Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.:Издательство АСТ,2001.220 с.
6. Сушкин И. Кулинарное путешествие. М., Олма-Пресс,2001, 150 с.
7. Яхонтова И.С.Будь здоров! М.,2000 г. 69 с.