

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Мостовская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании
Методического совета
МКОУ «Мостовская СОШ»
Протокол № 1 от 30.08.2024
года

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
ВР *Ник*
Никулина О.В.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Оздоровительной направленности
«Разговор о правильном питании»**

срок реализации – 1 год
возраст учащихся- 7-11 лет

**Автор-составитель:
Трифорова Римма Геннадьевна,
Учитель биологии**

с.Мостовское, 2024

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дополнительному образованию «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена на основании следующих нормативно- правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

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

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных 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.

Программа построена на основе следующих **принципов**:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Новизна программы заключается в учёте традиций питания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его 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.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов 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.

Факультативный курс 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 и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых.

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. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. 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.

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя **рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.**, в которой бы он мог выполнять задания.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа по дополнительному образованию оздоровительного направления «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1-4 класс — 34 часа в год

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

✓ разнообразие питания:

1. «Самые полезные продукты»,
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
3. «Где найти витамины весной»,
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,

5. «Каждому овощу свое время»;

✓ гигиена питания:

«Как правильно есть»;

✓ режим питания:

«Удивительные превращения пирожка»;

✓ рацион питания:

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной», -

2. «Плох обед, если хлеба нет»,

3. «Полдник. Время есть булочки»,

4. «Пора ужинать»,

5. «Если хочется пить»;

✓ культура питания:

1. «На вкус и цвет товарищей нет»,

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Формы контроля

- Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.
- . - Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ об учающихся, праздников, игр, викторин. В том числе:
 - оформление выставок работ обучающихся в классе, школе;
 - оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания младшего школьника как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

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
- Учиться 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

Тематическое планирование

«Разговор о правильном питании»

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (35 мин) каждую неделю.

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Разнообразие питания	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10
3.	Этикет	8
4.	Рацион питания	8
5.	Из истории русской кухни.	3
Итого		34

Содержание программы «Разговор о правильном питании»

Разнообразие питания (5 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Полезные и вредные привычки в питании. Малоизвестные и редко используемые овощи и

овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Витамины мои друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (10 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Твой режим питания. Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной. Где и как готовят пищу. Плох обед, коли хлеба нет. Хлеб всему голова. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Почему полезно есть рыбу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Этикет (8 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. человек начал пользоваться ножом и вилокй.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (8ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (3ч)

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; умение определять полезные продукты питания.
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.
- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

Примерная тематика бесед для родителей

«Правильное питание – залог здоровья»

«Здоровая пища для всей семьи».

«Учите детей быть здоровыми».

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни младших школьников».

«Режим питания школьника».

«Основные принципы здорового питания школьников».

«Рецепты правильного питания для детей».

«Вредные для здоровья продукты питания».

«При ослаблении организма принимайте витамины».

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1	Если хочешь быть здоров	1	
2	Из чего состоит наша пища. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.	1	
3	Полезные и вредные привычки	1	
4	Самые полезные продукты.	1	
5	Викторина «Витамины мои друзья».	1	
6	Гигиена школьника. Здоровье – это здорово!	1	
7	Твой режим питания	1	
8	Из чего варят каши	1	
9	Как сделать кашу вкусной	1	
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	
11	Хлеб всему голова	1	
12	Полдник. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	
13	Время есть булочки	1	
14	Пора ужинать	1	
15	Почему полезно есть рыбу	1	
16	Правила поведения в столовой	1	
17	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	1	
18	Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.	1	
19	На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов.	1	

20	Как питались на Руси и в России?	1	
21	Правила поведения в гостях.	1	
22	Вкусные традиции моей семьи.	1	
23	Вкусные традиции моей семьи.	1	
24	Молоко и молочные продукты.	1	
25	Блюда из зерна.	1	
26	Какую пищу можно найти в лесу.	1	
27	Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.	1	
28	Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека..	1	
29	Мясо и мясные блюда	1	
30	Вкусные и полезные угощения.	1	
31	Составляем меню на день.	1	
32	Из истории русской кухни.	1	
33	Из истории русской кухни.	1	
34	Из истории русской кухни. Итоговое занятие. Подведение итогов	1	

Предполагаемые результаты

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по проектной технологии.

СПИСОК 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.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400с

Список литературы для детей.

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

Диагностики

Оцени свои знания о правильном питании!



выполнено верно: раскрась колпак **зелёным** цветом



допущена 1 ошибка: раскрась колпак **синим** цветом



допущены 2 ошибки: раскрась колпак **красным** цветом

Тест «Какое у тебя питание?»

1. Можете ли вы сказать сколько раз в день Вы едите?
1. 3-5 раз. 2. 1-2 раза, 3. 7-8 раз, сколько захочу.
2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в детский сад?
1) да, каждый день, 2) иногда не успеваю, 3) не завтракаю.
3. Что Вы выберете из ассортимента в магазине?
1. булочку с соком, 2 сосиску, запеченную в тесте, 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

1. стакан кефира или молока,
2. молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
3. мясо (колбасу) с гарниром.

5 Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно, 2) редко, во вкусных салатах, 3) не употребляю.

6 Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день, 2) 2 - 3 раза в неделю, 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) Всё употребляю ежедневно в небольшом количестве, 2) ем иногда, когда заставляют, 3) лук и чеснок не ем никогда.

8 Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно, 2) 1- 2 раза в неделю, 3) не употребляю.

9 Какой хлеб предпочитаете?

- 1)хлеб ржаной 2)серый хлеб, 3) хлебобулочные изделия

10 Рыбные блюда любите или нет?

- 1) люблю, 2) ем иногда, 3)не употребляю.

11 Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель; 2)чай, кофе; 3)газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп, 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13 Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно, 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3)могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1)постной, варёной или паровой пище, 2)жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15 Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1)Да, 2) нет.

Анализ питание ребенка: за первый вариант ответа - 1 балл, за второй – 2балла, за третий вариант - 3 балла.

Сложите результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали **от 15 до 21 баллов**, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке. Вы молодцы!

Если Вы набрали **от 22 до 28 баллов**, полноценным ваше питание

Какие продукты ей понадобятся? Обведи буквы правильных ответов.

- A) апельсины
- B) помидоры
- C) лук
- D) яблоки
- E) груши

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

- A) шиповник
- B) сирень
- C) 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:

Тест Самые полезные продукты

1. Определи полезные продукты



2. Какие продукты нужно есть каждый день?

- A) булочки, конфеты, колбаса, консервы
- B) мясо, рыба, молочные продукты, овощи, фрукты
- C) сосиски, яйца, орехи, печенье, чипсы

3. Какие продукты не нужно есть каждый день?

- A) булочки, фрукты, колбаса, консервы
- B) мясо, рыба, молочные продукты, овощи
- C) сосиски, яйца, орехи, сыр, ягоды

4. Какие продукты не нужно есть?

- A) чипсы, маринованные продукты, майонез, картофель жареный
- B) мясо, рыба, молочные продукты, овощи
- C) яйца, орехи, сыр, сосиски

5. Какие твои любимые продукты: _____



Оцени свою работу:

Тест Как правильно есть

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 передай!»: _____



Оцени свою работу:

Всякому овощу – своё время

1. Как часто необходимо употреблять в пищу овощи

- А) 1 раз в неделю
- В) через день
- С) каждый день

2. Какие растения созревают в начале лета?

- А) зелень, редис
- В) огурцы, помидоры
- С) перец, баклажаны

3. Какие растения созревают в конце лета?

- А) зелень, редис
- В) капуста, картофель
- С) горох, фасоль

4. Какие фрукты употребляешь в пищу _____

5. Какие овощи предпочитаешь употреблять в пищу: _____



Оцени свою работу:

Рисуночный тест

«Самые полезные продукты»

Ребятам предлагается нарисовать рисунки по темам: «Самые полезные продукты», «Наша семья ужинает».

Анализ рисунков позволит определить знания ребят о полезных продуктах питания и об отношении в семье к традиции ужинать вместе.

Волшебник

Ребятам предлагается поиграть в волшебников.

Всем хорошо известна сказка «Золушка», в которой фея-крестная превращала тыкву в карету. Каждый получает волшебную палочку и превращает какой-то овощ или фрукт в предмет.

Ребята должны объяснить, почему они его превращают именно в этот предмет.

Дети имеют возможность выразить свое отношение к этому овощу или фрукту.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Привитие культуры питания у школьника в школе и дома»

1. Как Вы думаете, нужно ли приучать ребенка к культуре еды?

- а) только в школе
- б) только дома
- в) как в школе, так и дома

2. Говорите ли Вы с вашим ребенком дома о пользе той или иной пищи, о витаминах, содержащихся в разных блюдах?

- а) да, постоянно
- б) нет, не хватает времени
- в) иногда

3. Знакомы ли Вы с Программой «Разговор о правильном питании»

- а) да
- б) частично
- в) нет

4. Принимаете ли Вы активное участие в классных и общешкольных мероприятиях, связанных с вопросами питания детей? _____

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Питание ребёнка дома»

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок?

(Два, три, четыре, пять, более). Нужно подчеркнуть.

2. Завтракает ли Ваш ребенок? Да Нет

3. Ужинает Ваш сын (дочь): перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает (подчеркните нужное). Да Нет

4. Часто ли есть Ваш ребенок - каши Да Нет - яйца Да Нет - молочную пищу Да Нет - сладости Да Нет - соленья Да Нет - жирную и жареную пищу Да Нет - белый хлеб, булочки, пироги, печенье Да Нет

5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко или кефир, йогурт?

6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за день?

7. Какие напитки чаще всего пьет Ваш ребенок? - газированные напитки Да Нет - соки Да Нет - молоко или кефир Да Нет - воду Да Нет

- минеральную воду Да Нет - чай Да Нет - кофе Да Нет - компот Да Нет - настой из трав Да Нет

8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами и витаминами, полезна для его здоровья? Да Нет