

**Программа
по формированию культуры
здорового питания обучающихся
2021 – 2025 гг.**

с.Рождественское
2021 год

1. Пояснительная записка

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебобулочных изделий, а также картофеля.

Как следствие сложившейся структуры питания населения России, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 10 – 15% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров, соли и сахара; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющийся повсеместно у более половины населения.

Очень серьезной является проблема недостаточности в питании населения ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк; весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, – к развитию иммунодефицитных состояний.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особо важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты. К таким периодам относится школьный период жизни, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка.

Программа курса по формированию культуры здорового питания необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Программа школьного питания эффективно использует школьные и общественные ресурсы и одинаково обслуживает нужды и интересы всех учащихся и персонала, принимая во внимание различия культурных норм.

Связь между питанием и обучением убедительно доказана. Здоровое питание необходимо учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Школы несут ответственность за содействие ученикам и персоналу в формировании и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни. Хорошо спланированные и успешно реализованные школьные программы здорового питания показали, что могут позитивно влиять на привычки учащихся в еде.

«Программа по формированию культуры здорового питания обучающихся» представляет собой спланированную последовательную программу обучения, обеспечивающую знания и формирующую навыки, которые помогут учащимся в принятии и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни.

В центре Программы по формированию культуры здорового питания обучающихся - обучение здоровому образу жизни. Программа обучения правильному питанию разрабатывается для содействия учащимся в усвоении:

- знаний о питании, включая, но не ограничиваясь преимуществами здорового питания,
- сведений о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ,
- принципах управления весом для здоровья,
- правильном и неправильном употреблении диетических добавок,
- безопасном приготовлении, обработке и хранении еды;
- умений, связанных с питанием, включая, но не ограничиваясь
- планирование здоровых завтраков, обедов и ужинов,
- понимание и использование ярлыков на продуктах,
- критическую оценку информации о питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов;
- а также умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их.

Обучающие мероприятия Программы по формированию культуры здорового питания обучающихся должны подчеркивать привлекательные черты здорового питания, привлекать к участию всех учащихся, соответствовать развитию и быть увлекательными. Программа должна привлекать семьи в качестве партнёров в образовательном процессе их детей. Специалистов, приглашённых для бесед с учащимися, необходимо ориентировать на соответствующую программу школы. Работники школы должны служить образцом здорового питания. Школа должна предоставлять программы здорового образа жизни, включающего в себя индивидуальное обучение здоровому питанию и физической активности.

2. Общая характеристика программы

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся включает в себя два модуля:

- для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование;
- для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование;

Цель и задачи

Цель Программы - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Задачи

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора, познавательной деятельности;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Ожидаемые конечные результаты программы:

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
- повышение приоритета здорового питания;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
- повышение качества и безопасности питания учащихся;
- обеспечение всех обучающихся питанием;
- обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

Исполнители программы – администрация школы, педагоги, обучающиеся, родители, работники столовой.

Программа затрагивает учащихся с 1- 4 классы, родителей, педагогов и будет реализовываться как в области образовательной

(уроки, факультативы), так и воспитательной деятельности, в том числе и в летнем оздоровительном лагере.

3. Описание места программы в образовательной деятельности

Реализация Программы, направленной на повышение уровня знаний и практических умений обучающихся предусматривает: организацию кружков, факультативов по избранной тематике; проведение тематических дней здоровья, интеллектуальных соревнований, конкурсов, праздников.

Программа предусматривает разные формы организации занятий: интеграцию в учебный план; проведение дней здоровья; занятия в кружках; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты

Результаты освоения Программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщённых личностно-ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

ФГОС начального общего образования образовательными, основного общего образования, среднего общего образования (далее - Стандарт) представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию.

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования:

- личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;
- метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Применительно к модулю программы для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование:

- личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: овладение начальными

сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать: получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии.

5. Содержание программы для обучающихся 1 – 4 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 1-4 классов состоит из 6 тематических разделов.

1. Как устроен человек.
2. Личная гигиена.
3. Чтобы зубы не болели.
4. Береги зрение смолоду.
5. Как правильно питаться.
6. Наше здоровье в наших руках.

Раздел 1. Как устроен человек

Строение человека. Органы пищеварения, работа органов пищеварения.

Раздел 2. Личная гигиена

Понятие «гигиена» - гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда. Правила личной гигиены - уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, одеждой, обувью, предметами быта. Выполнение правил личной гигиены.

Раздел 3. Чтобы зубы не болели

Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов.

Раздел 4. Береги зрение смолоду

Строение глаза. Причины ухудшения зрения. Влияние режима правильного питания на сохранение зрения.

Раздел 5. Как правильно питаться

Значение питания в жизни человека. Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться. Питание школьников.

Раздел 6. Наше здоровье в наших руках

Пирамида здорового питания. Создай свою пирамиду здоровья.

Характеристика ступеней пирамиды здорового питания.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Модуль 1 - для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование.

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий			
	Урок	Практические занятия	Досуговые мероприятия *	Самостоятельная работа
1. Как устроен человек	8	-	-	10
2. Личная гигиена	8	4	-	8

3.Чтобы зубы не болели	6	5	-	8
4.Береги зрение смолоду	8	2	-	10
5. Как правильно питаться	10	8	6	14
6. Наше здоровье в наших руках	8	-	4	8
Итого: 135 часов	48	19	10	58

Досуговые мероприятия: тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии и др.

7. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Организационное совещание — порядок приема учащимися завтраков; оформление бесплатного питания	Сентябрь	Классные руководители, директор школы
2. Совещание классных руководителей: О получении учащимися завтраков Охват учащихся горячим питанием Соблюдение сан. гигиенических требований Профилактика инфекционных заболеваний	Октябрь Ноябрь Февраль В течение года	Классные руководители, медицинские работники
3. Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	Ноябрь	Директор школы

4. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок.	В течение года	Администрация, бракеражная комиссия
---	----------------	-------------------------------------

8. Основные вопросы по организации питания:

- Обеспечение бесплатным питанием категорий учащихся;
- Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся с привлечением средств родителей (законных представителей);
- Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы (при наличии финансирования)
- Повышение культуры питания;
- Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
- Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.

9. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам. Практические работы по приготовлению различных блюд. Проведение классных часов по темам: «Красиво! Вкусно! Полезно!» «Правильное питание – залог здоровья», «Здоровое питание - здоровая нация» «Традиции чаепития» Акция «Мы за здоровое питание!» - Беседы по темам: «Режим дня и его значение» «Культура приема пищи» «Хлеб — всему голова» «Острые кишечные заболевания и их профилактика»	В течение года	Учителя – предметники Классные руководители Учащиеся
Конкурс газет среди учащихся 1-4 классов «О вкусной и здоровой пище» Конкурс рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни.	Ноябрь	Учитель ИЗО
Уроки-практикумы «Столовый этикет» Конкурс четверостиший «Правильное питание – залог здоровья!», Праздник «Широкая Масленица» Проекты: «Гигиена питания», «Меню на каждый день» «Пища на любой вкус», «Что помогает нам расти». Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, сказок, стихов). Игры, соревнования.	Январь, февраль	Учителя – предметники Классные руководители Учащиеся
Анкетирование учащихся: Школьное питание: качество и разнообразие обедов - За что скажем поварам спасибо? Выступление агитбригады «Здоровье в наших руках»	Октябрь Февраль Апрель	Социальный педагог, классные руководители.

10. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Проведение родительских собраний по темам: - Совместная работа семьи и школы по темам «Здоровый ребёнок – ребёнок со здоровой психикой».	Сентябрь Октябрь	Классные руководители
«Здоровая пища для всей семьи». «Формирование здорового образа жизни младших школьников». «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний»	Декабрь Февраль Май	Классные руководители
2. Индивидуальные консультации медсестры	По необходимости	Медработник
3. Круглый стол «Здоровье вашей семьи»	Февраль	Педагог-психолог
4. Встреча медработника с родителями	Апрель	Медработник, классные руководители
5. Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по развитию школьного питания»	Май	Классные руководители

11. Учебно-методическое обеспечение

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы включает:

информационную поддержку деятельности обучающихся и педагогических работников на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг; медиатеку; укомплектованность печатными и электронными информационно-образовательными ресурсами по всем разделам Программы по формированию культуры здорового питания, учебно-методической литературой, дополнительной литературой.

Фонд дополнительной литературы включает литературу по технологии и организации здорового питания обучающихся.

Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Организация консультаций для классных руководителей 1-4 классов: Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований; Организация горячего питания - залог сохранения здоровья	В течение года	Медицинский работник Социальный педагог, классные руководители
2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	В течение года	

3. Выставка в библиотеке «Простые истины о здоровье и питании», (представленная литература, связанная с вопросами правильного питания, рецепты блюд и напитков)	В течение года	Заведующая ИБЦ
---	----------------	----------------

12. Описание материально-технического обеспечения

Материально-технические условия реализации программы обеспечивают:

- возможность достижения обучающимися установленных Стандартом требований к предметным, метапредметным и личностным результатам освоения основной образовательной программы;
- соблюдение:
 - санитарно-гигиенических норм образовательного процесса (требования к водоснабжению, канализации, освещению, воздушно-тепловому режиму, размещению и архитектурным особенностям здания образовательной организации, ее территории, отдельным помещениям, средствам обучения, учебному оборудованию);
 - требований к санитарно-бытовым условиям (оборудование гардеробов, санузлов, мест личной гигиены);
 - требований к социально-бытовым условиям (оборудование в учебных кабинетах и лабораториях рабочих мест учителя и каждого обучающегося; учительской с рабочей зоной и местами для отдыха; комнат психологической разгрузки; административных кабинетов (помещений); помещений для питания обучающихся, хранения и приготовления пищи, а также, при необходимости, транспортное обеспечение обслуживания обучающихся);
 - строительных норм и правил;
 - требований пожарной безопасности и электробезопасности;
 - требований охраны здоровья обучающихся и охраны труда работников образовательных организаций;
 - требований к транспортному обслуживанию обучающихся;
 - требований к организации безопасной эксплуатации улично-дорожной сети и технических средств, организации дорожного движения в местах расположения образовательных организаций;
 - требований к организации безопасной эксплуатации спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования, используемого в образовательных организациях;
 - установленных сроков и необходимых объемов текущего и капитального ремонта.

13. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и их родителей

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Эстетическое оформление зала столовой	Октябрь - ноябрь	Администрация школы, учащиеся
2. Разработка нового меню	В течение года	В течение года повара, медицинские работники

14. Рекомендации по организации освоения программы

Для успешного освоения Программы следует максимально использовать образовательные технологии: дискуссионные процедуры; выполнение письменных работ по разделам Программы; проблемные лекции; организация самостоятельной деятельности; ролевые игры; тренинг.

Обязательно наличие обучающих, контролирующих программ по контролю за работой обучающихся. В качестве обучающего материала рекомендуется использовать наглядные пособия (плакаты); видео-, кино- и телефильмы в соответствии с разделами Программы.

Уровень кадрового потенциала в соответствии с действующей нормативно-правовой базой характеризуется выполнением следующих требований:

- базовое образование всех преподавателей должно соответствовать профилям преподаваемых дисциплин;
- все преподаватели должны заниматься учебно-методической деятельностью по профилю преподаваемых дисциплин.

Основными условиями успешной реализации данной Программы являются:

- привлечение к преподаванию отдельных разделов программы квалифицированных специалистов, имеющих соответствующее образование и опыт практической работы на предприятиях общественного питания;
- учебно-методическое обеспечение учебного процесса по Программе;
- наличие материально-технической базы по Программе.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального состава;
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;
- ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательных, воспитательных целей и путей их достижения;
- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

Рекомендуемая литература

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 100 с.
2. 2010. – 100 с.
3. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 1024 с. – (Серия «Спутник врача»).
4. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 70 с.
5. Еделев Д.А., Бутова С.Н., Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма – М., 2012 – 463 с.
6. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.: ДеЛи принт, 2009. – 396 с.
7. Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с.
8. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.
9. Нечаев А.П., Кочеткова А.А., Зайцев А.Н. Пищевые добавки. – М.: Колос, 2001. – 256 с.
10. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / 4 изд., испр. И доп. – Новосибирск Сиб.унив.изд-во, 2005. – 522 с.
11. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. Методические указания МР 2.3.1.1915-04. – М.: РИКГОУОГУ, 2004. – 36 с.
12. Рогов И.А., Антипова Л.В., Дунченко Н.И. Химия пищи. – М.: КолосС, 2007. – 853 с.
13. Спиричев В.Б., Шатнюк Л.Н., Позняковский В.М. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2004. – 548 с.
14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Дополнения и изменения № 22 к СанПиН 2.3.2.1078-15. 01.
15. 01.
16. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003. – 300с.
17. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 276 с.
18. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. – СПб.: Спецлит, 2008. – 590 с.

1 класс.

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	Если хочешь быть здоров.	Внеурочная деятельность
2	Самые полезные продукты.	Внеурочная деятельность
3	Как правильно есть.	Внеурочная деятельность
4	Удивительные превращения пирожка.	Внеурочная деятельность
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	Внеурочная деятельность
6	Плох обед, если хлеба нет.	Внеурочная деятельность
7	Настольная игра «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты».	Внеурочная деятельность
8	Время есть булочки.	Внеурочная деятельность
9	«Красиво! Вкусно! Полезно!»	Классный час
10	«Правильное питание – залог здоровья»	Классный час
11	«Здоровое питание - здоровая нация»	Классный час
12	«Традиции чаепития»	Классный час
13	Проект: «Гигиена питания»,	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
14	Проект: «Меню на каждый день»	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
15	Проект: «Пища на любой вкус»	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
16	Проект: «Что помогает нам расти».	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
17	Праздник «Широкая Масленица»	Внеклассные занятия
18	Развитие восприятия художественного произведения Ш.Перро «Красная шапочка»	Литературное чтение
19	«Середина сосиски.» Г. Остер «Жадина». Я. Аким	Литературное чтение
20	Развитие восприятия художественного произведения Потешки. Пословицы и поговорки	Литературное чтение
21	«Что за шутки»? А.Шибаетов «Хорошо спрятанная котлета». Г.Остера	Литературное чтение
22	«Про мышку, которая ела кошек». Дж.Родари	Литературное чтение
23	Лиса и журавль. Русская народная сказка. Лиса и мышь. Н.Сладков	Литературное чтение
24	Профессия	Русский язык
25	Что такое здоровье?	Окружающий мир
26	О режиме дня	Окружающий мир
27	Игра «Идем в гости».	Окружающий мир
28	Здоровая пища	Окружающий мир
29	День здоровья	
30	Органы чувств	Физическая культура
31	Личная гигиена	Физическая культура
32	Органы пищеварения	Физическая культура

33	Пища и питательные вещества	Физическая культура
----	-----------------------------	---------------------

2 класс.

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	Пора ужинать.	Внеурочная деятельность
2	Где найти витамины весной.	Внеурочная деятельность
3	На вкус и цвет товарища нет.	Внеурочная деятельность
4	Как утолить жажду.	Внеурочная деятельность
5	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Внеурочная деятельность
6	Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты.	Внеурочная деятельность
7	Всякому овощу - своё время.	Внеурочная деятельность
8	Праздник урожая.	Внеурочная деятельность
9	Основные правила правильного питания.	Внеурочная деятельность
10	«Красиво! Вкусно! Полезно!»	Классный час
11	«Правильное питание – залог здоровья»	Классный час
12	«Здоровое питание - здоровая нация»	Классный час
13	«Традиции чаепития»	Классный час
14	Проект: «Гигиена питания»,	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
15	Проект: «Меню на каждый день»	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
16	Проект: «Пища на любой вкус»	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
17	Проект: «Что помогает нам расти».	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
18	Праздник «Широкая Масленица»	Внеклассные занятия
19	Л. Пантелеев «Две лягушки».	Литературное чтение
20	Коллективное творчество «Царство Мороза Ивановича». В. Одоевский «Мороз Иванович».	Литературное чтение
21	Шутка. Считалка. Потешка. Пословицы. Песенки, приговорки, небылицы, докучные сказки, пословицы и поговорки, загадки.	Литературное чтение
22	Проверь себя. Защита проектов «Народная мудрость».	Литературное чтение
23	Человек – живой организм. ЗОЖ: Забота и ответственность.	Окружающий мир
24	Наши помощники – органы чувств.	Окружающий мир
25	Что такое здоровье. ЗОЖ: Проявление заботы в окружающем мире.	Окружающий мир
26	Здоровье и питание.	Окружающий мир
27	Умеешь ли ты есть... ЗОЖ: Развитие познавательной сферы	Окружающий мир
28	Здоровье и осторожность.	Окружающий мир
29	Кто занимается домашним хозяйством?	Окружающий мир
30	Как работают в пекарне.	Окружающий мир

31	Все профессии важны.	Окружающий мир
32	О труде фермера и экономиста. ЗОЖ: Развитие эмпатии в реальном общении ребёнка.	Окружающий мир
33	День здоровья	

3 класс.

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	Давайте познакомимся.	Внеурочная деятельность
2	Из чего состоит наша пища.	Внеурочная деятельность
3	Что нужно есть в разное время года.	Внеурочная деятельность
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Внеурочная деятельность
5	Где и как готовят пищу.	Внеурочная деятельность
6	Как правильно накрыть стол.	Внеурочная деятельность
7	Молоко и молочные продукты.	Внеурочная деятельность
8	Репетиция басни «Ворона и лисица»	Внеурочная деятельность
9	В мире пословиц.	Внеурочная деятельность
10	Инсценирование сказки «Колобок»	Внеурочная деятельность
11	Условия жизни на земле. Вода условие жизни на земле.	Окружающий мир.
12	Грибы.	Окружающий мир.
13	Растения культурные и дикорастущие.	Окружающий мир.
14	Растения прекрасные, но опасные.	Окружающий мир.

15	Разнообразие растений на земле.	Окружающий мир.
16	Культурные растения в жизни человека.	Окружающий мир.
17	Почему люди приручили диких животных.	Окружающий мир.
18	Русская трапеза.	Окружающий мир.
19	Что создавалось трудом крестьянина.	Окружающий мир.
20	Малые фольклорные жанры. Пословицы, поговорки и др. о питании	Литературное чтение на родном языке
21	Сказки русских писателей.	Литературное чтение на родном языке
22	Рассказ Носова Н. «Каша» и др.	Литературное чтение на родном языке
23	Сказки Ш.Перо «Горшочек каши» и др.	Литературное чтение на родном языке
24	Посуда у тебя дома.	Изобразительное искусство
25	Витрины магазинов.	Изобразительное искусство
26	Картина - натюрморт. Натюрморт с фруктами.	Изобразительное искусство
27	Картины исторические и бытовые.	Изобразительное искусство
28	Пословицы. Какие бывают пословицы.	Литературное чтение
29	«Режим дня и его значение»	Классный час
30	«Культура приема пищи»	Классный час
31	«Хлеб — всему голова»	Классный час
32	Праздник «Широкая Масленица»	Внеклассные занятия

33	Проект: «Пища на любой вкус»	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
34	Проект: «Что помогает нам расти».	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
35	Угощение для учеников лесной школы.	Английский язык
36	Угощаем школьных друзей.	Английский язык
37	На школьном огороде	Английский язык
38	Завтрак ученика лесной школы.	Английский язык
39	В столовой лесной школы.	Английский язык
40	Обобщение по теме "Продукты питания". Мини-проект «Меню для питомца»	Английский язык
41	Любимая еда моего друга.	Английский язык
42	На пикнике с другом.	Английский язык
43	Любимые продукты друга	Английский язык
44	День здоровья	

4 класс.

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	Блюда из зерна.	Внеурочная деятельность
2	Какую пищу можно найти в лесу.	Внеурочная деятельность
3	Что и как можно приготовить из рыбы.	Внеурочная деятельность
4	Дары моря.	Внеурочная деятельность
5	«Кулинарное путешествие» по России.	Внеурочная деятельность
6	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Внеурочная деятельность
7	Как правильно вести себя за столом.	Внеурочная деятельность

8	«Режим дня и его значение»	Классный час
9	«Культура приема пищи»	Классный час
10	«Острые кишечные заболевания и их профилактика»	Классный час
11	Проект: «Гигиена питания»,	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
12	Проект: «Меню на каждый день»	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
13	Проект: «Пища на любой вкус»	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
14	Проект: «Охрана зрения».	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
15	Праздник «Широкая Масленица»	Внеклассные занятия
16	Поведение за столом. Развитие диалогической речи.	Английский язык
17	Диалог по ситуации «В продуктовом магазине».	Английский язык
18	Диалог по ситуации «Завтрак. Обед. Ужин».	Английский язык
19	Проект «Береги зрение смолоду»	
20	Гигиена зрения.	Физическая культура
21	Органы пищеварения	Физическая культура

22	Пища и питательные вещества	Физическая культура
23	Вода и питьевой режим	Физическая культура
24	Тренировка ума и характера	Физическая культура
25	Кухня народов России	ОРКСЭ
25	Семья, семейные ценности	ОРКСЭ