

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа
Тольятти «Школа №80 имени Героя Социалистического Труда А.С. Мурысева»
(МБУ «Школа № 80»)**

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей
начальных классов
Протокол № 1
Руководитель МО
_____/_____/_____
Огуречникова И.С
от «27» 08. 2025г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
_____/_____/_____
Николаева Е.Н
«28» 08. 2025 г.

Утверждаю
Директор
_____/_____/_____
Н.А. Кирсанова
«39» 08. 2024 г. пр. № 130/ОД

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Уровень образования

Начальное общее образование/ 1-4 классы

Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы

Известно, что здоровье человека во многом определяется качеством его питания в детском возрасте. Детский организм отличается от взрослого интенсивным течением обменных процессов.

На протяжении первых лет жизни формируется структура и совершенствуется функция нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, эндокринной и других жизненно важных систем. В связи с этим организм ребенка испытывает высокую потребность во всех пищевых веществах - источнике пластического материала. Рациональное питание обеспечивает нормальное физическое и энергичное развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений как отставание в росте, развитие рахита, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения.

Достаточная обеспеченность ребенка всеми пищевыми веществами, в том числе витаминами, минеральными веществами и микроэлементами, один из основных моментов предупреждения инфекционных заболеваний, так как состояние иммунитета определяется не столько количественной стороной питания, сколько его качеством и биологической ценностью. Кроме того рациональное полноценное питание повышает устойчивость детского организма к резким колебаниям температуры и влажности окружающей среды, воздействию вредных экологических факторов.

Питание оказывает определяющее влияние на развитие центральной нервной системы ребенка, его интеллект, состояние работоспособности.

Хорошо известно, что любая, особенно белковая и витаминная недостаточность питания, способна резко затормозить процессы

роста и развития, а в наиболее тяжелых случаях даже привести к серьезным и неизлечимым впоследствии недугам, связанным с нарушением созревания нервной ткани.

В наше время - время больших перегрузок, значительного потока информации, ускоренных темпов жизни, возможностей возникновения стрессовых ситуаций - следует помнить, что правильное питание в детстве во многом содействует формированию организма, способного преодолевать сложности жизни. Мы часто говорим: «В здоровом теле - здоровый дух». Питание детей тесно связано со здоровьем. Начало заболевания желудочно-кишечного тракта в 70 из 100 случаев приходится на 5 - 6 летний возраст и достигает пика к 8 - 12 годам. Распространенность хронических заболеваний пищеварения зависит от ряда факторов.

1. Нерегулярное питание с перерывами более 3-4 часов;
2. Частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений;
3. Однообразное питание;
4. Еда всухомятку;
5. Употребление некачественных продуктов;
6. Несоблюдение режима дня;
7. Малоподвижный образ жизни;
8. Вредные привычки.

Их устранение снижает вероятность возникновения заболеваний пищеварительной системы в среднем на 15%.

Понимание школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Каждый человек может и должен быть хозяином своего здоровья.

Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения. Правильное рациональное питание обучающихся - одно из условий

создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания. Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни.

Организация образования детей начальной школы на принципах здоровьесбережения, формирование у них принципов и навыков здорового питания является актуальной задачей. Важнейшей проблемой является также введение в рацион современных детей ненатуральных, синтетических, техногенно измененных и генномодифицированных продуктов, некоторые из которых потенциально опасны и даже вредны для здоровья. Особого внимания заслуживает рассмотрение вопроса о недопустимости в рацион подрастающего поколения генетически модифицированных продуктов питания.

Для формирования основ здорового питания школьников нами разработана воспитательно-образовательная программа, включающая все виды деятельности (игровую, продуктивную, познавательную, физкультурно-оздоровительную и др.)

Под воспитательно-образовательной программой по основам здоровьесбережения следует понимать целенаправленное и систематическое воздействие на младших школьников со стороны взрослых в различных видах деятельности с целью их интеллектуального, физического, нравственного, духовного развития и формирования опыта здорового питания.

Программа составлена для учащихся начальных классов. В ней учтены психологические и физиологические особенности младшего школьника, его потребность в движении, смене видов деятельности, соблюдение режима дня, игре, подражании. Темы программы могут быть также интегрированы в содержание базовых учебных курсов. Реализация данной Программы наиболее будет эффективна, если использовать в процессе обучения тетради М. М.Безруких, Т. А. Филлиповой «Разговор о правильном питании»

Варианты реализации программы и формы проведения занятий

1. Программа рассчитана на учащихся с 1 по 4 класс. Занятия проводятся 1 раз в неделю. В первом полугодии 1 класса занятия проводятся 35 минут, а со второго полугодия 45 минут. Со 2-4 класс занятия проводятся 45 минут.

1. Участники программы:

учащиеся; педагоги ОУ;

родители, или законные представители; медицинские работники.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Особенности реализации программы

Личностное развитие ребёнка – главная цель педагога.

Личностных результатов, обучающихся педагог может достичь, увлекая школьников совместной и интересной многообразной деятельностью, позволяющей раскрыть потенциал каждого; используя разные формы работы; устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу; насыщая занятия ценностным содержанием.

Задача педагога, транслируя собственные убеждения и жизненный опыт, дать возможность школьнику анализировать, сравнивать и выбирать.

В приложениях к программе содержатся методические рекомендации, помогающие педагогу грамотно организовать деятельность школьников на занятиях в рамках реализации программы курса внеурочной деятельности.

Ценностное наполнение внеурочных занятий

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

Задачи:

- сформировать основы здорового образа жизни;
- познакомить детей с основами рационального питания;

- сформировать необходимые базовые навыки здоровьесбережения.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод; групповой метод;
- практический метод; познавательная игра; игровой метод;
- ситуационный метод; соревновательный метод; активные методы обучения.

Формы обучения:

- чтение и обсуждение, практические занятия; ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой;
- творческие домашние задания;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов, слоганов);

2. Планируемые результаты:

У младших школьников сформируется представление:

- о навыках здорового образа жизни через навыки здорового питания;
- о важности правильного питания, о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день;
- о необходимости регулярного питания;
- о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков;
- о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, о связи рациона питания и образа жизни.

Младшие школьники будут знать:

- основные питательные вещества;
- полезные продукты и блюда;
- правила гигиены.

Младшие школьники будут иметь:

- выбирать самые полезные продукты;
- соблюдать основные принципы гигиены питания;

- соблюдать режимы питания;
- составлять рацион питания;
- сервировать стол и соблюдать правила этикета.

Методическое обеспечение:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь.- М.: Медиа Групп, 2010.

Рекомендуемая дополнительная литература:

1. Витамины. Под ред. Смирнова М.П. -М.: Медицина, 1974.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.О. Возрастная физиология. М., 2002.
3. Губанов И.А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АВФ,1996.
4. Ладодо К.С. Основы рационального питания детей. Киев, 1987.
5. Начальная школа №8,1992.
6. Начальная школа №4,1995.
7. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. М.:АСТ - ПРЕСС, 1998.
8. Надеждина Н.А. Во саду ли, в огороде... М.: Детская литература, 1972.
9. Лихарев В.С. Лекарства с огорода. Саратов: Детская книга, 1993.
- 10.Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.

**3. Календарно-тематическое планирование по курсу «Разговор о правильном питании»
(первый год обучения)**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Универсальные учебные действия	Планируемые результаты	Дата
1	Если хочешь быть здоров	Урок-игра	<p>Личностные: <i>-характеризовать</i> свойства некоторых продуктов; <i>-характеризовать</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; <i>-выполнять</i> различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);</p> <p>Познавательные: <i>- добывать</i> новые знания: <i>находить</i> ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; <i>- делать</i> предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).</p>	<p>-знать героев программы; -уметь называть полезные продукты.</p>	1н.
2	Важность правильного питания	Комбинированный	<p>Регулятивные: <i>- анализировать</i> собственные действия по режиму питания; <i>-формировать</i> умения самооценки и самоконтроля;</p>	<p>-знать о важности правильного питания.</p>	2н.
3	Самые полезные продукты	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»	<p>Коммуникативные: <i>- определять</i> и <i>формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя; <i>- проговаривать</i> последовательность действий на уроке</p>	<p>-знать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу.</p>	3н.

4	Продукты необходимые человеку ежедневно	Практикум	<p>Личностные: <i>-формирование</i> положительной мотивации учебной деятельности; <i>-формирование</i> установки на здоровый образ жизни;</p> <p>Познавательные: <i>-выполнять</i> анализ ; <i>-устанавливать</i> аналогии и причинно-следственные связи; <i>-выстраивать</i> логическую цепь рассуждений.</p>	-знать какие продукты необходимы человеку ежедневно.	4н.
5	Как правильно есть	Игра-обсуждение «Законы питания»	<p>Регулятивные: <i>-овладение</i> способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности <i>-формировать</i> навыков самоконтроля</p> <p>Коммуникативные: <i>-умение</i> вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками; <i>-осуществлять</i> совместную деятельность в малых и больших группах; <i>-осваивать</i> различные способы взаимной помощи</p>	-знать правила гигиены питания; -уметь выполнять эти правила в повседневной жизни.	5н.

			партнерам по общению.		
6	Основные принципы гигиены питания	Комбинированный. Практикум	Личностные: - <i>осознавать</i> свое знание и незнание, умение и неумение, продвижение в овладении тем или иным знанием; - <i>планировать</i> учебную деятельность - <i>осуществлять</i> контроль и оценку ее результатов.	-знать основные принципы гигиены питания.	6н.
7	Удивительные превращения пирожка	Соревнование Тест.	Регулятивные: - <i>овладение</i> начальными формами познавательной и личностной рефлексии.	-знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать.	7н.
8	Соблюдения режима дня	Теоретический		-знать как правильно соблюдать режим дня.	8н.
9	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	Конкурс «Самая вкусная и	Познавательные: - <i>добывать</i> новые знания; - <i>находить</i> ответы на вопросы используя учебник, свой	-знать из каких растений и круп варят каши.	9н.

		полезная каша»	жизненный опыт и информацию; -сравнивать и группировать предметы и их образы		
10	Завтрак-обязательный компонент ежедневного меню	Комбинированный	Коммуникативные: -практическое овладение навыками устного монологического и диалогического высказывания; -активное использование речевых средств для решения коммуникативных задач	-знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака.	10н.
11	Плох обед, если хлеба нет	Урок–представление (театрализованный)	Личностные: - <i>установление</i> учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом;	-знать что«хлеб всему голова»	11н.
12	Обед-ежедневный рацион питания	Практикум	Познавательные: -добывать новые знания; -извлекать информацию, представленную в разных формах(текст, таблица, иллюстрация)	-знать о ежедневном рационе питания школьника.	12н.
13	Время есть булочки	Конкурс-викторина «Знатоки молока»	Регулятивные: - <i>умение</i> адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	-знать когда надо есть булочки.	13н.
14	Варианты полдника	Практикум		-знать о различных вариантах полдника.	14н.
15	Значение	Игра-	Коммуникативные:	-знать о пользе	15н.

	молока и молочных продуктов	демонстрация «Это удивительное молоко»	- <i>готовность</i> слушать собеседника и вести диалог; - <i>умение</i> излагать свою точку зрения.	молока и молочных продуктах.	
16	Пора ужинать	Урок-практикум		-знать об основных блюдах, подаваемых на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина.	16н.
17	Ужин-обязательный компонент ежедневного рациона питания	Практикум	Личностные: - <i>планировать</i> учебную деятельность; -осуществлять контроль и оценку ее результатов; - <i>осознавать</i> свое знание и незнание, умение и неумение, продвижение в овладении тем или иным знанием.	-знать что ужин обязательный компонент ежедневного рациона питания.	17н.
18	Где найти витамины весной	Урок - блиц-турнир «Где прячутся витамины»	Познавательные: - <i>ориентироваться</i> в своей системе знаний; - <i>самостоятельно</i> предполагать какая информация нужна для решения учебной задачи.	-знать где найти витамины зимой.	18н.
19	Значение	Практикум	Регулятивные:	-знать о значении	19н.

	витаминов и минеральных веществ в жизни человека		<ul style="list-style-type: none"> - <i>обращаться</i> к способу действия, оценивая свои возможности; - <i>обладать</i> способностью к волевому усилию и уметь преодолевать препятствия. 	витаминов в жизни человека.	
20	Как утолить жажду	Урок-игра «Посещение музея воды»	<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>проявлять</i> интерес и уважение к различным точкам зрения; - <i>выступать</i> перед аудиторией сверстников с небольшими сообщениями 	-знать о вреде газированных напитков, -знать о важности достаточного потребления воды.	20н.
21	Значение жидкости для организма человека	Теоретический		-знать о важности значения жидкости.	21н.
22	Ценность разнообразных напитков	Урок-игра «Праздник чая»		-знать о ценности чая.	22н.
23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Урок - игра «Мой день»	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника; -работать по предложенному учителем плану; - отличать верно выполненное задание от неверного; - давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками; - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое 	-знать когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах, а когда количество углеводов	23н.

			от уже известного с помощью учителя; - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;	увеличивать не стоит.	
24	Высококалорийные продукты питания	Практикум	Познавательные: -добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; - перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы; - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;	-знать о важности высококалорийных продуктов.	24н.
25	На вкус и цвет товарищей нет	Урок-исследование	- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы; - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; Регулятивные:	-знать что школьнику важно соблюдать режим питания.	25н.
26	Навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов	Урок-игра «Приготовь блюдо»	- слушать и понимать речь других; - совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им; Коммуникативные: - - <i>определять и формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя; - <i>проговаривать</i> последовательность действий на уроке	-уметь распознавать вкусовые качества употребляемых продуктов.	26н.
27	Овощи, ягоды и фрукты- витаминные	Урок-панорама «Овощи ягоды и	Личностные: - <i>выполнять</i> различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);	-знать витаминные продукты: овощи, ягоды, фрукты.	27н.

	продукты	фрукты-самые витаминные продукты»	- <i>формирование</i> положительной мотивации учебной деятельности; - <i>формирование</i> установки на здоровый образ жизни;		
28	Значение фруктов, ягод для организма человека	Практикум	Познавательные: - <i>добывать</i> новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; - <i>перерабатывать</i> полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;	-знать о значении фруктов, ягод для организма человека.	28н.
29	Каждому овощу — свое время	Игросоревнование «Где прячутся витамины»	Регулятивные: - <i>анализировать</i> собственные действия по режиму питания; - <i>формировать</i> умения самооценки и самоконтроля;	-знать о пользе овощей; -уметь готовить витаминные салаты.	29н.
30	Полезные свойства различных овощей	Практикум	Коммуникативные: - <i>умение</i> вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками; - <i>осуществлять</i> совместную деятельность в малых и больших группах;	-знать о полезных свойствах овощей.	30н.
31	Праздник урожая	Урок - ролевая игра «Русская трапеза»	- <i>осваивать</i> различные способы взаимной помощи партнерам по общению.	-знать основные законы здорового питания.	31н.
32	Знакомства с полезными	Урок-игра «Азбука		-уметь готовить полезные блюда	32н.

	блюдами для праздничного стола	правильного питания»			
33	Итоговое занятие	Практикум		Оформление плаката правильного питания	33н.

**Календарно-тематическое планирование по курсу «Разговор о правильном питании»
(второй год обучения)**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Универсальные учебные действия	Планируемые результаты	Дата
1	Самые полезные продукты.	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»	Личностные: -характеризовать свойства некоторых продуктов; -характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;	-уметь называть полезные продукты	1н.
2	Как правильно есть.	Комбинированный	-выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); Познавательные: - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;	-знать правила гигиены питания; -уметь выполнять эти правила в повседневной жизни.	2н.
3	Важность правильного питания	Практикум	- делать предварительный отбор источников информации;	-знать о важности правильного питания	3н.
4	Что такое здоровье?	Теоретический	Регулятивные: - анализировать собственные действия по ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).	-знать, как правильно заботиться и укреплять собственное здоровье	4н.

5	Режим питания школьника	Практикум	режиму питания; - <i>формировать</i> умения самооценки и самоконтроля;	-знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать	5н.
6	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Урок-игра «Самая вкусная и полезная каша»	Коммуникативные: - готовность слушать собеседника и вести диалог; - умение излагать свою точку зрения;	-знать из каких растений и круп варят каши	6н.
7	Составление меню для завтрака	Практикум		-знать, о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака	7н.
8	Праздник каши	Урок-конкурс		-уметь готовить каши	8н.
9	Плох обед,если хлеба нет	Урок-игра «Секреты обеда»		-знать, что «Хлеб всему голова»	9н.
10	Составление меню обеда	Практикум		-знать о ежедневном рационе питания	10н.
11	Праздник хлеба	Урок-игра		-знать различные сорта хлеба	11н.
12	Экскурсия в булочную	Практикум		-знать, как готовить булочки	12н.
13	Молоко и молочные продукты	Комбинированный	Личностные: - <i>характеризовать</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;	-знать о пользе молока и молочных продуктах	13н.

14	Пора ужинать	Практикум	- <i>формирование</i> положительной мотивации учебной деятельности;	-знать об основных блюдах, подаваемых на ужин	14н.
15	Мясо и мясные блюда	Комбинированный	- <i>формирование</i> установки на здоровый образ жизни;	-знать о приготовление мясных блюд	15н.
16	Овощи,ягоды,фрукты -витаминные продукты	Комбинированный	Регулятивные: - <i>анализировать</i> собственные действия по режиму питания; - <i>овладение</i> способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	-знать о пользе витаминов и их значении для организма человека	16н.
17	Каждому овощу свое время	Практикум	Познавательные: - <i>овладение</i> базовыми предметными понятиями; - <i>добывать</i> новые знания, находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;	-знать о пользе овощей; -уметь готовить витаминные салаты	17н.
18	На вкус и цвет товарищей нет	Урок-исследование		-знать о разнообразии вкусовых свойств различных продуктов	18н.
19	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Урок-игра «Мой день»	Коммуникативные: - умение вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах, осваивая различные	-знать, когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах, а когда количество углеводов увеличивать не	19н.

			способы взаимной помощи партнёрам по общению.	стоит	
20	Из чего состоит наша пища	Теоретический		-знать об основных группах питательных веществ - белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солей, функциях этих веществ в организме	20н.
21	Что нужно есть в разное время года	Практикум		-знать о пользе витаминов для здоровья человека в разное время года	21н.
22	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Урок-игра «Меню спортсмена»	<p>Личностные: -характеризовать свойства некоторых продуктов; -характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; -выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);</p> <p>Регулятивные: - анализировать собственные действия по режиму питания; - умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	-уметь оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности; -знать о роли питания и физической активности для здоровья человека	22н.
23	Как правильно накрыть стол	Практикум		-знать правила сервировки стола -уметь применять	23н.

				эти правила	
24	Предметы сервировки стола	Комбинированный	<p>Познавательные: <i>-добывать</i> новые знания; <i>-извлекать</i> информацию, представленную в разных формах(текст, таблица, иллюстрация) <i>- делать</i> предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).</p> <p>Коммуникативные: <i>-определять</i> и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; <i>-проговаривать</i> последовательность действий на уроке</p>	-знать, какие предметы нужны для сервировки стола	24н.
25	Какую пищу можно найти в лесу	Практикум		-знать, основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья	25н.
26	Почему полезно есть рыбу	Теоретический		-знать, какими полезными свойствами обладает рыба	26н.
27	Рыба и рыбные блюда	Комбинированный		-знать о приготовление рыбных блюд	27н.
28	Дары моря	Практикум		-знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма	28н.
29	Викторина «В гостях у Нептуна»	Урок-игра		-знать о любимом празднике детворы	29н.
30	Кулинарное путешествие по России	Урок-игра		-знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых	30н.

				национальных блюд	
31	Игра-проект «Кулинарный глобус»	Сюжетно-ролевая игра «Кулинарный глобус»		-знать о кулинарном искусстве мира	31н.
32	Конкурс «На необитаемом острове»	Урок-игра		-уметь ориентироваться «На необитаемом острове»	32н.
33	Игра «Аукцион»	Урок - игра		-знать значение слова аукцион	33н.
34	Итоговое занятие	Практикум		Оформление плаката	34н.

Календарно-тематическое планирование по курсу «Разговор о правильном питании»

(третий год обучения)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Универсальные учебные действия	Планируемые результаты	Дата
1	Давайте познакомимся	Урок-викторина	Личностные: -характеризовать свойства некоторых продуктов; -характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; -выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);	-знать новых героев программы	1 н.
2	Из чего состоит наша пища	Практикум		-знать об основных группах питательных веществ - белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме	2н.

3	Продукты разные нужны, блюда разные важны	Практикум	Познавательные: - <i>добывать</i> новые знания: <i>находить</i> ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; Регулятивные: - <i>анализировать</i> собственные действия по режиму питания; - <i>овладение</i> способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	-знать о режиме питания -уметь оценивать свой рацион питания	3н.
4	Что нужно есть в разное время года	Комбинированный		-знать о пользе витаминов для здоровья человека в разное время года	4н.
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Урок-рассказ по картинке	Коммуникативные: - готовность слушать собеседника и вести диалог; - умение излагать свою точку зрения;	-уметь оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности; -знать о роли питания и физической активности для здоровья человека	5н.
6	Как правильно составить свой рацион питания	Урок-игра		-уметь правильно оценивать свой рацион питания	6н.
7	Режим дня	Практикум	Личностные: - <i>формирование</i> положительной мотивации учебной деятельности; - <i>формирование</i> установки на здоровый образ жизни;	-уметь составить свой режим дня	7н.
8	Здоровье - это здорово	Практикум		-знать о питательных веществах необходимых организму; -уметь оценивать характер своего питания	8н.

9	Энергия пищи	Практикум	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>овладение</i> базовыми предметными понятиями; - <i>добывать</i> новые знания, находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>анализировать</i> собственные действия по режиму питания; - <i>умение</i> адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах, осваивая различные 	-знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания	9н.
10	Где и как готовят пищу	Сюжетно-ролевая игра «На кухне»		-знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены	10н.
11	Как правильно накрыть стол	Практикум		-знать правила сервировки стола; -уметь применять эти правила	11н.
12	Как правильно вести себя за столом	Урок-игра		-знать и уметь применять правила поведения за столом	12н.
13	Ты – покупатель!	Теоретический		-знать права и обязанности покупателя	13н.
14	Ты готовишь себе и друзьям	Практикум		-уметь помогать на кухне, сервировать стол -знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой	14н.
15	Блюда из зерна	Урок-исследование		-знать о пользе и	15н.

		«Ценность зернышка»	способы взаимной помощи партнёрам по общению.	значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна	
16	Хлеб - всему голова	Урок-игра		-знать о ценности хлеба	16н.
17	Молоко и молочные продукты	Комбинированный		знать о пользе молока и молочных продуктах	17н.
18	Какую пищу можно найти в лесу	Практикум		-знать, основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья	18н.
19	Что и как можно приготовить из рыбы	Практикум	Личностные: <i>-характеризовать</i> свойства некоторых продуктов; <i>-характеризовать</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; <i>-выполнять</i> различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); Познавательные: <i>-делать</i> предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). <i>-ориентироваться</i> в своей системе знаний;	-знать принципы приготовления блюд из рыбы	19н.
20	Как правильно есть рыбу	Комбинированный		-знать какие предметы необходимы для рыбных блюд	20н.
21	Дары моря	Практикум		-знать пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма	21н.
22	Кухни разных народов	Комбинированный		-знать о традициях и обычаях питания в разных странах	22н.
23	Народные праздники, их меню и здоровье	Урок-исследование		-знать как правильно составить меню	23н.

			-самостоятельно предполагать какая информация нужна для решения учебной задачи. Регулятивные:		
24	Кулинарная история	Комбинированный	- <i>овладение</i> способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности - <i>умение</i> адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. - <i>формировать</i> умения самооценки и самоконтроля;	-знать о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи	24н.
25	Необычное кулинарное путешествие	Урок-игра		-уметь развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства	25н.
26	Как питались на Руси и в России	Комбинированный	Коммуникативные: - <i>определять</i> и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - <i>проговаривать</i> последовательность действий на уроке.	-уметь развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа	26н.
27	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Урок-игра	Личностные: - <i>формирование</i> положительной мотивации учебной деятельности; - <i>формирование</i> установки на здоровый образ жизни;	-знать об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания	27н.
28	Малознакомые и	Практикум		-знать и использовать в	28н.

	редко используемые овощи и овощная зелень		Познавательные: -выполнять анализ ; -устанавливать аналогии и причинно-следственные связи; -выстраивать логическую цепь рассуждений. Регулятивные: - анализировать собственные действия по режиму питания; Коммуникативные: -умение вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками; -осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах;	рационе питания малоизвестные и редко используемые овощи и овощную зелень	
29	Вредные и полезные привычки в питании	Урок-исследование		-знать вредные и полезные привычки в питании	29н.
30	Составляем формулу правильного питания	Практикум		-уметь составить индивидуальную формулу питания	30н.
31	Кулинары, повара-волшебники.	Урок-игра		-знать кто такие кулинары, повара	31н.
32	Щи да каша-пища наша	Урок-игра		-знать о пользе каши	32н.
33	Неполезные продукты : сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т.д.), торты, сало	Комбинированный		-знать неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т.д.) торты, сало	33н.
34	Итоговое занятие	Практикум		Праздник «Здоровое питание - отличное настроение»	34н.

Календарно-тематическое планирование по курсу «Разговор о правильном питании»

(четвертый год обучения)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Универсальные учебные действия	Планируемые результаты	Дата
1	Самые полезные продукты	Урок-викторина	Личностные: -характеризовать свойства некоторых продуктов; -характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; -выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); Познавательные: - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; Регулятивные: - анализировать собственные действия по режиму питания; -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	-знать героев программы	1 н.
2	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Практикум		-знать об основных группах питательных веществ - белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме	2н.
3	Где найти витамины весной?	Практикум		-знать о режиме питания -уметь оценивать свой рацион питания	3н.
4	Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты.	Комбинированный		-знать о пользе витаминов для здоровья человека в разное время года	4н.
5	Каждому овощу свое время.	Урок-рассказ по картинке		-уметь оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности; -знать о роли питания и физической активности для здоровья человека	5н.

6	Как правильно есть?	Урок-игра	Коммуникативные: - готовность слушать собеседника и вести диалог; - умение излагать свою точку зрения;	-уметь правильно оценивать свой рацион питания	6н.
7	Плох обед, если хлеба нет.	Практикум	Личностные: - <i>формирование</i> положительной мотивации учебной деятельности; - <i>формирование</i> установки на здоровый образ жизни; Познавательные: - <i>овладение</i> базовыми предметными понятиями; - <i>добывать</i> новые знания, находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; Регулятивные: - <i>анализировать</i> собственные действия по режиму питания;	-уметь составить свой рацион дня	7н.
8	Если хочется пить?	Практикум		-знать о питательных веществах необходимых организму; -уметь оценивать характер своего питания	8н.
9	Из чего состоит наша пища? Что надо есть в разное время года?	Практикум		-знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания	9н.
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом?	Практикум		-знать, о правилах гигиены	10н.
11	Где и как готовят пищу?	Сюжетно-ролевая игра «На кухне»		-знать правила сервировки стола; об основных предметах кухонного оборудования об основных предметах кухонного оборудования -уметь применять эти	11н.

			- умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	правила	
12	Как правильно накрыть стол?	Урок-игра		-знать и уметь применять правила поведения за столом	12н.
13	Молоко и молочные продукты.	Теоретический		знать о пользе молока и молочных продуктах	13н.
14	Блюдо из зерна	Урок-исследование «Ценность зернышка»	Коммуникативные: - умение вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах, осваивая различные способы взаимной помощи партнёрам по общению.	-знать о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна, знать о ценности хлеба	14н.
15	. Здоровье-это здорово!	Урок-игра		-знать как питаться перед занятием спортом	15н.
16	Бытовые приборы	Комбинированный		-уметь помогать на кухне, сервировать стол -знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой	16н.
17	Какую пищу можно найти в лесу?	Урок-игра		-знать о съедобных растениях	17н.
18	Ядовитые растения и грибы Ядовитые растения и грибы	Практикум		-знать, основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья	18н.

19	Что и как приготовить из рыбы? Дары моря.	Практикум	Личностные: -характеризовать свойства некоторых продуктов;	-знать принципы приготовления блюд из рыбы	19н.
20	Энергия пищи.	Комбинированный	-характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;	-знать какие предметы необходимы для рыбных блюд	20н.
21	Где и как мы едим?	Практикум	-выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);	-знать пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма	21н.
22	Ты - покупатель.	Комбинированный	Познавательные: -делать предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).	-знать о правилах закупки продуктов и сроках их хранения	22н.
23	Кухни разных нравов.	Урок-исследование	- <i>ориентироваться</i> в своей системе знаний; -самостоятельно предполагать какая информация нужна для решения учебной задачи.	-знать о традициях и обычаях питания в разных странах	23н.
24	Как питались на Руси и в России?	Комбинированный	Регулятивные: - <i>овладение</i> способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	-знать о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи	24н.
25	Продукты разные важны, продукты разные нужны!	Урок-игра	- <i>умение</i> адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	-уметь развивать культурный кругозор	25н.

			- <i>формировать</i> умения самооценки и самоконтроля;	учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства		
26	Что выращивают в нашем краю	Комбинированный	Коммуникативные: - <i>определять</i> и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - <i>проговаривать</i> последовательность действий на уроке.	-уметь развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа	26н.	ы!
27	Если хочешь быть здоров	Урок-игра	Личностные: - <i>формирование</i> положительной мотивации учебной деятельности; - <i>формирование</i> установки на здоровый образ жизни;	-знать об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания	27н.	
28	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	Практикум	Познавательные: - <i>выполнять</i> анализ ; - <i>устанавливать</i> аналогии и причинно-следственные связи; - <i>выстраивать</i> логическую цепь рассуждений.	-знать и использовать в рационе питания малознакомые и редко используемые овощи и овощную зелень	28н.	
29	Удивительные превращения пирожка	Урок-исследование		-знать вредные и полезные привычки в питании	29н.	
30	Где найти витамины весной?	Практикум	Регулятивные: - <i>анализировать</i> собственные действия по режиму питания;	-уметь составить индивидуальную формулу питания	30н.	
31	Профессия повар, кулинар	Урок-игра		-знать кто такие кулинары, повара	31н.	

32	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	Урок-игра	Коммуникативные: - <i>умение</i> вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками; - <i>осуществлять</i> совместную деятельность в малых и больших группах;	-знать о пользе каши	32н.
33	Полезные и не полезные продукты	Комбинированный		-знать неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т.д.) торты, сало	33н.
34	Итоговое	Практикум		Праздник «Здоровое питание - отличное настроение»	34н.

Проверочная работа по предмету «Разговор о правильном питании»

1 класс

1. Что полезно есть на завтрак?

- | | |
|--------------|------------|
| а) запеканки | г) сырники |
| б) салаты | д) каши |
| в) супы | е) торты |

2. Что нужно есть вовремя обеда?

- | | |
|-----------|------------|
| а) щи | г) котлеты |
| б) салаты | д) печенье |
| в) каши | е) пюре |

3. Чем можно заняться после обеда?

- | | |
|-----------------------------|---------------|
| а) попрыгать | д) порисовать |
| б) почитать книгу | е) побегать |
| в) потанцевать | |
| г) поиграть с конструктором | |

4. Какие продукты можно есть в полдник?

- | | |
|------------|-----------|
| а) булочка | в) молоко |
| б) рыба | г) груша |

5. Придумай свой вариант полдника.

6. Как ты думаешь, что полезно есть на ужин?

- | | |
|---------------------|------------------|
| а) пудинг творожный | г) бутерброды |
| б) омлет | д) чай с сахаром |
| в) шоколад | е) кефир |

7. Составь свое меню для ужина.

Ответы к проверочной работе

1. Варианты А,Г,Д (запеканки, сырники, каши)
2. Варианты А,Б,Г,Е (щи, салаты, котлеты, пюре)
3. Варианты Б,Г,Д (почитать книгу, поиграть с конструктором, порисовать)
4. Варианты А,В,Г (булочка, молоко, груша)
5. Составляют дети
6. Варианты А,Б,Д,Е (пудинг творожный, омлет, чай с сахаром, кефир)
7. Составляют дети

Проверочные работы по предмету «Разговор о правильном питании» 2 класс

1. Какие молочные продукты вы знаете?

- | | |
|------------|------------|
| а) молоко | г) творог |
| б) кефир | д) сыр |
| в) шоколад | е) колбаса |

2. Какие питательные вещества есть в молочных продуктах?

- | | |
|-------------|-------------------------|
| а) белки | г) витамины |
| б) жиры | д) минеральные вещества |
| в) углеводы | е) вода |

3. Что можно приготовить из мяса?

- | | |
|------------|----------|
| а) котлеты | г) гуляш |
| б) тефтели | д) борщ |
| в) сырники | |

4. Какие овощи, ягоды и фрукты ты знаешь?

- | | |
|------------|-----------|
| а) арбуз | д) малина |
| б) слива | е) свекла |
| в) морковь | ж) груша |
| г) тыква | |

Ответы к проверочной работе

1. Варианты А,Б,Г,Д (молоко, кефир, творог, сыр)
2. Все варианты верны
3. Варианты А,Б,Г,Д (котлеты, тефтели, гуляш, борщ)
4. Овощи: В,Г,Е (морковь, тыква, свекла)
Ягоды: А,Д (арбуз, малина)
Фрукты: Б,Ж (слива,груша)

Проверочная работа по предмету «Разговор о правильном питании» 3 класс

1. Что нужно есть на завтрак, если ты занимаешься спортом?

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| а) яблоко | г) творог | ж) шоколад |
| б) какао | д) сыр | з) масло |
| в) хлеб | е) каша | и) торт |

2. Какие столовые приборы нужны во время обеда на обеденном столе?

- | | |
|-------------|-----------|
| а) тарелка | г) вилка |
| б) ложка | д) нож |
| в) кастрюля | е) стакан |

3. Какая посуда необходима для приготовления пищи?

- | | |
|--------------|-------------|
| а) сковорода | г) дуршлаг |
| б) чайник | д) кофейник |
| в) кастрюля | е) блюдо |

4. Отметь блюда, приготовленные из злаков

- | | |
|-----------------|---------------------|
| а) каша пшенная | г) ватрушка |
| б) хлеб ржаной | д) суп вермишелевый |
| в) омлет | |

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

а) творог

д) простоквашу

б) сосиску

е) запеканку

в) омлет

ж) щи

г) жареную курицу

з) пельмени

Ответы к проверочной работе

1. Варианты Б, В, Г, Д, Е, З

(какао, хлеб, творог, сыр, каша, масло)

2. Варианты А, Б, Г, Д, Е

(тарелка, ложка, вилка, нож, стакан)

3. Варианты А, В, Г

(сковорода, кастрюля, дуршлаг)

4. Варианты А, Б, Г, Д

(каша пшенная, хлеб ржаной, ватрушка, суп вермишелевый)

5. Варианты А, В, Д, Е

(творог, омлет, протоквашу, запеканку)

Едим ли мы то, что следует есть?»

(Анкета для учащихся 4 классов)

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

1. 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 школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 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 или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 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.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои 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 назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет

«Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?»»

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?
10. Что ты пьёшь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?