Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества «Потенциал»



УТВЕРЖДАЮ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор Бротцель Е.А.

Приказ №\_\_\_\_\_\_«31» августа 2017 г.

Принято на заседании

Педсовета № 1

от «30» августа 2017

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

(1 год обучения, возраст учащихся 11-12 лет)

Уровень: стартовый

Составитель: Мымрина

Ирина Александровна,

педагог дополнительного

образования

Юрино, 2017

**РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»**

* 1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
* ***Направленность программы*** – естественнонаучная;
* ***Актуальность программы*** - программа дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметной области «Биология». В ходе её изучения учащиеся овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
* ***Отличительные особенности программы* -** программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват учащихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации учащихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».
* ***Адресат программы*** – учащиеся в возрасте 11 – 12 лет. Наполняемость группы 15-20 человек.
* ***Объём программы*** – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 36 часов.
* ***Формы организации образовательного процесса*** – групповые, виды занятий – практические занятия, беседы, конкурсы, выставки, ролевые игры, ситуационные игры, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссии, обсуждение.
* ***Срок освоения программы*** – 1 год.

***Режим занятий*** – занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу, 36 часов в год.

**1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

***Цель программы* -**формирование у учащихся основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

***Задачи******программы*:**

- Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- Формирование у учащихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- Освоение учащимися практических навыков рационального питания;

- Информирование учащихся 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.

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1.3.1. Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы организации занятий** | **Формы аттестации контроля** |
| **Всего** | **Теория**  | **Практика**  |
| **1** | **Здоровье – это здорово** | 6 | 3 | 3 | Групповая |  |
| **2** | **Продукты разные нужны, блюда разные важны** | 6 | 5 | 1 | Групповая | Анкета «Едим ли мы то, что следует есть?» |
| **3** | **Энергия пищи** | 6 | 3 | 3 | Групповая | Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?» |
| **4** | **Ты - покупатель** | 3 | 1 | 2 | Групповая | Работа со штрих- кодами.  |
| **5** | **Ты готовишь себе и друзьям** | 3 | 1 | 2 | Групповая | Сервировка стола |
| **6** | **Кухни разных народов** | 8 | 5 | 3 | Групповая |  |
| **7** | **Необычное кулинарное путешествие**  | 4 | 1 | 3 | Групповая | Тематические конкурсы |
|  Итого  | 36 | 19 | 17 |  |

**1.3.2. Содержание учебного плана**

**Раздел 1. «Здоровье - это здорово»**

**Теория.**Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ. Беседа«Почему важно быть здоровым?».От чего зависит здоровье. Роль человека в сохранении и укреплении собственного здоровья.Режим дня.

**Практика.**Задание «Мой образ жизни».Повторение правил ЗОЖ. Составление режима дня. Изучение упражнений утренней зарядки. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ».

**Раздел 2. «Продукты разные нужны, блюда разные важны»**

**Теория.**Пищевые вещества: белки, жиры, углеводы. Их значение для организма. Роль витаминов и минеральных веществ в организме.

**Практика.**Викторина «Полезные продукты». Ситуационная игра.

**Раздел 3. «Энергия пищи»**

**Теория.**Пища как источник энергии для организма. Энергетическая ценность продуктов. Влияние калорийности пищи на телосложение. Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах. Продукты для похода и путешествия. Правила поведения в кафе.

**Практика.** Исследовательская работа «Вкусная математика». Мини - проект «Мы не дружим с сухомяткой». Ролевая игра «Кафе».

**Раздел 4. «Ты – покупатель»**

**Теория.**Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Информация на упаковке продукта.

**Практика.**Работа в группах «Информация на упаковке». Работа со штрих-кодами. Ролевая игра «В магазине». Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека».

**Раздел 5. «Ты готовишь себе и друзьям»**

**Теория.**Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Правила хранения продуктов.Знакомство с правилами этикета, обязанностями гостя и хозяина. Кулинарные секреты.

**Практика.**Мини-проект «Помощники на кухне». Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров».

**Раздел 6. «Кухня разных народов»**

**Теория.**Понятие «национальная кухня». Традиции и культура питания. Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте, в Древней Греции и Риме. История кулинарии в России. История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола. Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матушка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия. Традиционные блюда русской кухни. Удмуртия– медовый край. Польза меда. Праздник русской картошки.

**Практика.**Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники». Творческий проект «Первобытная кулинария». Конкурс кроссвордов «Кулинария». Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».

**Раздел 7. «Необычное кулинарное путешествие»**

**Теория.** Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира.

**Практика.**Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие». Творческий проект «Вкусная картина». Викторина «Необычное кулинарное путешествие». Составление формулы правильного питания.

**1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Личностные результаты:*

- познавательный интерес к основам культуры питания;

- умение использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор как поступить;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях.

*Метапредметные результаты:*

*Регулятивные:*

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей.

*Познавательные:*

- умение использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации;

- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

*Коммуникативные:*

- умение планировать свою деятельность;

- умение формулировать собственное мнение и позицию;

- умение строить простейшие высказывания, умение задавать вопросы;

- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

*Предметные:*

- Формирование представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- Знание правил рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- Освоение учащимися практических навыков рационального питания;

- Знания 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.

**РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

**2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**Календарный учебный график в 2017-2018 учебном году**

|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_Директор Бротцель Е.А.«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 год | **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая**  **программа «Формула правильного питания»** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | сентябрь | 25.09-1.10 | октябрь | 30.10-5.11 | ноябрь | 27.11-3.12 | декабрь | январь | 29.01-4.02 | февраль | 26.02-4.03 | март | 26.03-1.04 | апрель | 30.04-6.05 | май | 28.05-3.06 | июнь | 25-.06-1.07 | июль | 30.07-5.08 | август |
| дата | 1-3 | 4-10 | 11-17 | 18-24 | 2-8 | 9-15 | 16-22 | 23-29 | 6-12 | 13-19 | 20-26 | 4-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31 | 1-7 | 8-14 | 15-21 | 22-28 | 5-11 | 12-18 | 19-25 | 5-11 | 12-18 | 19-25 | 2-8 | 9-15 | 16-22 | 23-29 | 7-13 | 14-20 | 21-27 | 4-10 | 11-17 | 18-24 | 2-8 | 9-15 | 16-22 | 23-29 | 6-12 | 13-19 | 20-26 |
| Год обучения / недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **и** | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = |

Обозначения Аудиторные занятия Резерв учебного времени Промежуточная аттестация Итоговая аттестация Каникулы

 р

 Р

а

=

и

**2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Материально - техническое обеспечение **–** наличие кабинета, мультимедиа проектора, компьютера.

Информационное обеспечение – фотографии, презентации, интернет-источники.

Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования, стаж работы не менее 1 года.

**2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)**

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитический материал, грамота, журнал посещаемости.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результа­тов: аналитический материал по итогам проведения педагогической диагностики, защита творческих работ, конкурс.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Оценочные материалы | № приложения |
| 1 | Продукты разные нужны, блюда разные важны | Анкета «Едим ли мы то, что следует есть?» | 1 |
| 2 | Энергия пищи | Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?» | 2 |
| 3 | Необычное кулинарное путешествие  | Тематические конкурсы | 3 |

**2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

***- особенности организации учебного процесса*** – очно.

- ***методы обучения*** - словесный, наглядный, практический, объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, частично – поисковый, исследовательский, игровой, проектный. Методы воспитания - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

- ***форма организации образовательного процесса***: групповая.

- ***формы организации учебного занятия*** – беседа, защита проектов, игра, конкурс, практическое занятие, презентация.

- ***педагогические технологии*** - технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

- ***алгоритм учебного занятия***

1 этап: организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

 2 этап: подготовительный (подготовка к новому содержанию).

Задача: обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (к примеру, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям).

3 этап: основной.

В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1) Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.

Содержание этапа: целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2) Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений и их коррекция.

Содержание этапа: применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или их обоснованием.

3) Закрепление знаний и способов действий.

Задача: обеспечение усвоения новых знаний и способов действий.

Содержание этапа: применяют тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.

4) Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

Содержание этапа: распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

4 этап: контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция. Содержание этапа: используются тестовые задания, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково- исследовательского).

5 этап: итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали ребята на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели? Поощряет ребят за учебную работу.

6 этап: рефлективный.

Задача: мобилизация детей на самооценку.

Содержание этапа: может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

 ***Дидактические материалы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Материал | № приложения |
| 1 | Вводное занятие «Почему важно быть здоровым?» | Анкета «Здоровый образ жизни» | №1 |
| 2 | Режим дня | Примерный режим дня школьника | № 6 |
| 3 | Питание и здоровье | Анкета для учащихся «Завтракаешь ли ты?» | №3 |
| 4 | Движение и здоровье | Комплекс утренней зарядки | № 7 |
| 5 | Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ» | Краски, карандаши, фломастеры, ватман |  |
| 6 | Белки и продукты, содержащие белок | Конкурсы  *«Что вы знаете о молочных продуктах»,*  «*Выбери себе завтрак для школы».* | №4 |
| 7 | Продукты – источники углеводов | Тест № 1 | № 5 |
| 8 | Продукты – источники жиров | Тест № 5 | № 5 |
| 9 | Витамины и минеральные вещества | Игра **-** викторина  «Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты». | № 8 |
| 10 | Калорийность продуктов | Таблица калорийности продуктов | № 9 |
| 11 | От чего зависит потребность в энергии | Тест № 15 | № 5 |
| 12 | Движение и энергия | Тест № 16 | № 5 |
| 13 | Где и как мы едим | Анкета для учащихся «Едим ли мы то, что следует есть?», кроссворд в рабочей тетради | №2 |
| 14 | Продукты для похода | Игра «Я возьму с собой в поход» |  |
| 15 | Основные отделы магазина. Правила для покупателей | Презентация, задание в рабочей тетради |  |
| 16 | О чём рассказала упаковка | Упаковки товаров  |  |
| 17 | Образно-ролевая игра «В магазине»  | Атрибуты для игры |  |
| 18 | Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты | Тест, кроссворд в рабочей тетради, эксперимент с хранением хлеба в разных условиях | №5 |
| 19 | Приготовление пищи и сервировка стола | Тест в рабочей тетради. Чайные и столовые принадлежности, скатерть, салфетки |  |
| 20 | Питание и климат. Как питались доисторические люди | Презентация «Как питались доисторические люди» |  |
| 21 | Как питались в Древнем Египте, в Древней Греции и Риме | Книга С. Луарье «Путешествие Демокрита», М. Матьё «День египетского мальчика», кроссворд в рабочей тетради |  |
| 22 | Как питались в Средневековье | Презентация, роман В. Скотта «Айвенго», задание в рабочей тетради |  |
| 23 | Как питались на Руси и в России | Книга «Пословицы и поговорки» |  |
| 24 | Традиционные русские блюда | Викторина «Что я знаю о русской кухне?» | № 10 |
| 25 | Русская каша | Рецепты приготовления различных каш | № 12 |
| 26 | Посуда на Руси | Презентация о народных промыслах |  |
| 27 | Традиционные удмуртские блюда | Презентация «Национальные блюда удмуртов» |  |
| 28 | Кулинарные музеи | Презентация «Путешествие по виртуальному музею» |  |
| 29 | Кулинария в живописи. Кулинарная тема в литературе и в музыке | Викторина «Необычное кулинарное путешествие» | № 13 |
| 30 | Итоговое занятие  | Игра – викторина «Знатоки правильного питания» | № 11 |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Для педагога**

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании, методическое пособие для учителя, 2013

2.Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998

3. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997

4. Змановский Ю. Ф., Воспитываем детей здоровыми – М.: Медицина, 1989- -128с

5.Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.

6. Грецов А.Г., Азбель А.А. Узнай себя. Психологические тесты для подростков - СПБ: Питер, 2008, 176 с

7. Рудик П.А. Психология М «Физкультура и спорт» 1976

8.Калашников А. Книга о дите, физических упражнениях и хорошем самочувствии- М.: Крон – пресс, 1996 – 272с.

**Для учащихся. Основной**

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.

**Дополнительный.**

1.И.М. Скурихин, В.А. Шатерников «Как правильно питаться» - М ВО Агропромиздат 1987

2.Г.П. Малахов «Здоровое питание»- СПб.: ИК «Комплект», 1997. – 494с.

**Интернет – ресурсы:**

* **Сайт Nestle «Разговор о правильном питании»**[**http://www.food.websib.ru/**](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.food.websib.ru%2F)

**Приложение 1.**

**Едим ли мы то, что следует есть?»**
(Анкета для учащихся)
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 выберите 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!

**Приложение № 2**

**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?

**Приложение № 3**

**Тематические конкурсы**

**I. Конкурс. *«Что вы знаете о молочных продуктах».*** Участники конкурса должны решить необычные математические примеры, где складывать и вычитать нужно буквы. Если соревнующиеся справятся с заданием, то у них получатся названия молочных продуктов.

Представители команд за отдельными столами решают математическую шараду. На решение шарады дается 3 минуты.

Правильное решение шарад демонстрируется на стенде.

КЕМ – М +ФИЛ – Л + Р =(кефир)

МОК – К + ЛО + КОЗ – З =(молоко)

С + МИ – И + Е + ТО – О + А + Н + А=(сметана)

ЛАС + ЛИВ + У – А – ЛУ + КИ =(сливки)

МАЙ – МА + ОГИ + УМ – ИМ + РТ =(йогурт)

САМ + Р – А + ЯЖ + ЕН – МС + КА =(ряженка)

***Необходимое оборудование: шарады, фломастеры, бумага***

**II. Конкурс.**«***Знаете ли вы овощи и фрукты».***

С завязанными глазами один член команды должен определить при ощупывании название фрукта или овоща. Если он затрудняется ответить, ему могут помочь члены команды, намекая, но, не называя однокоренных слов. После угадывания необходимо предложить блюда, которые можно приготовить из этого продукта. Допускается 3 подсказки.

***Необходимо:* *разные фрукты и овощи в корзине, повязка на глаза.***

**III. Конкурс «*Выбери себе завтрак для школы».***

Командам предлагается конверт с картинками продуктов, они должны выбрать такие продукты, которые можно использовать для завтрака в школе. На конверте*указано, какое мероприятие его ждет в школе: это может быть контрольная работа, спортивные соревнования или обычный учебный день*. Количество продуктов должно быть рассчитано на один завтрак (2 картинки).

Картинки с правильными продуктами нужно положить в конверт, а остальные оставить.

***Необходимо: картинки с продуктами, конверты (или файлы).***

**IV. Конкурс *«Шиворот – навыворот».***

В этом конкурсе команды должны составить из наборов букв слова: *ворькмо, кул, иощов, диерс, цираук, диоромп, ьофтркале, атасл, мопкот, еьранве, аксутап, лисьек, лотекат.*

*ворькмо – морковь, кул – лук, иощов – овощи, диерс – редис, цираук – курица, диоромп – помидор, ьофтркале – картофель, атасл – салат, мопкот – компот, еьранве – варенье, аксутап – капуста, лисьек – кисель, лотекат – котлета.*

На выполнение задания дается 5 минут.

***Необходимо: карточки с текстом, бумага, ручки.***

**V. Конкурс «*Отгадай вкус».***

В этом задании один член команды с завязанными глазами, только по запаху должен угадать, какой овощ лежит на тарелке (лук, чеснок, перец и др.).

**Если конкурсант не может отгадать, ему может помочь команда, подсказав, что готовят из этого продукта. Разрешается три подсказки**.

***Необходимо: тарелки, овощи, фрукты, повязки для глаз.***

В конце занятия все вспоминают правила гигиены перед приемом пищи, моют руки и угощаются фруктами и овощами, которые использовались для конкурсов.