

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Смоленской области

Администрация города Смоленска

МБОУ "СШ № 15"

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

Протокол N1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Гурулева Е.С.
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Демьянов С.В.
Приказ N __
от «29» августа 2024 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здоровое питание»

для обучающихся 1-4 классов

Смоленск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Здоровое питание» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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

Реализация программы предполагает решение следующих **задач**:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа;
- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

Программа разработана для обучающихся 1-4 классов, составляет 135 часов: 1 класс – 33 часа (1 час в неделю), 2 класс – 34 часа (1 час в неделю), 3 класс – 34 часа (1 час в неделю), 4 класс – 34 часа (1 час в неделю).

Содержание программы

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование.

Программа состоит из **трех модулей**:

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для обучающихся 1 класса.

2 модуль: «В лагере здоровья» - для обучающихся 2 класса.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для обучающихся 3- 4 класса.

Содержание модуля «Разговор о правильном питании»

1 класс

<i>Содержание</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой. Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка.
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

Содержание модуля «Разговор о правильном питании»

2 класс

<i>Содержание</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1. Вводное занятие	Повторение правил питания.	Рольевые игры.
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника.	Игра, викторины.
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов.	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина.
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать». Ужин, как обязательный компонент питания.	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Рольевые игры.
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа рольевые игры.
6. Вкусовые качества	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов.

продуктов.		Ролевые игры.
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

Содержание модуля «В лагере здоровья»

3 класс

<i>Содержание</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с «лагерем здоровья».
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ.	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни.	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни. Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы.	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.

8. Блюда из зерна	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

Содержание модуля «Формула правильного питания»

4 класс

<i>Содержание</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика». Игра – спектакль «Там на неведомых дорожках».
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Эстафета поваров. «Рыбное меню». Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок».
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Викторина «В гостях у Нептуна».
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа.	Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут». Игра – проект «кулинарный глобус».
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен».	«Моё недельное меню». Конкурс «На необитаемом острове».
7.Правила поведения за столом	Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве».	Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации.	Выполнение проектов. Подбор литературы.

	Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом.	Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

**Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности
«Здоровое питание» на уровне начального общего образования
Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности
«Здоровое питание» на конец 1-го класса**

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

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

Метапредметными результатами изучения курса являются:

Универсальные регулятивные действия:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий;
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- Учиться работать по предложенному учителем плану;
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

Универсальные познавательные действия:

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

Универсальные коммуникативные действия:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности, оформлять свою мысль в устной речи;
- Слушать и понимать речь других;

- Читать и пересказывать текст;
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

***Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности
«Здоровое питание» на конец 2-го класса***

Личностными результатами обучающихся являются:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Универсальные регулятивные действия:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Универсальные познавательные действия:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Универсальные коммуникативные действия:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

«Здоровое питание» на конец 3-го класса

Личностные результаты:

- осознание необходимости правильно питаться;
- целостное восприятие термина «правильное питание»;
- уважительное отношение к другому мнению;
- принятие и освоение социальной роли ученика, развитие мотивации учения, формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, чувств, развитие этических чувств, доброжелательности, толерантности.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Универсальные регулятивные действия:

- способность принимать, понимать учебную задачу;
- сформировать на начальном этапе умение планировать свою деятельность;
- начальный уровень формирования умения проводить самоконтроль и самооценку.

Универсальные познавательные действия:

- овладение навыками смыслового чтения текста;
- осознанно строить речевое высказывание;
- начальное освоение способов решения задач поискового и творческого характера;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, общения, классификации.

Универсальные коммуникативные действия:

- активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных задач,
- готовность слушать собеседника, вести диалог, принять возможность существования другого мнения,
- умение понимать общую цель и пути её решения,
- умение договариваться о распределении ролей и функций при совместной деятельности.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

«Здоровое питание» на конец 4-го класса

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Формы проведения занятий:

- Групповая работа - Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Формы обучения:

- занятия кружка «Здоровое питание»;
- беседы;
- классные часы;
- творческие домашние задания;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде:

- выставок работ учащихся;
- викторин;

- защита проектов;
- презентации;
- конкурсов.

Календарно - тематическое планирование

I модуль

1 класс (33 часа - 1 час в неделю)

№	Тема	Количество часов	Дата	Примечание
1	Если хочешь быть здоров.	1		
2	Из чего состоит наша пища.	1		
3	Полезные и вредные привычки питания.	1		
4	Самые полезные продукты.	1		
5	Всякому овощу – своё время.	1		
6	Как правильно есть.	1		
7	Удивительные превращения пирожка.	1		
8	Твой режим питания.	1		
9	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1		
10	Плох обед, если хлеба нет.	1		
11	Хлеб всему голова.	1		
12	Полдник.	1		
13	Время есть булочки.	1		
14	Пора ужинать.	1		
15	Почему полезно есть рыбу.	1		
16	Мясо и мясные блюда.	1		
17	Где найти витамины зимой.	1		

18	Всякому овощу – свое время.	1		
19	На вкус и цвет товарищей нет.	1		
20	Как утолить жажду.	1		
21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1		
22	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1		
23	Где найти витамины весной?	1		
24	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1		
25	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1		
26	Всякому фрукту – своё время.	1		
27	Народные праздники, их меню.	1		
28	Народные праздники, их меню.	1		
29	Как правильно накрыть стол.	1		
30	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом.	1		
31	Что готовили наши прабабушки.	1		
32	Промежуточная аттестация. Игра «Здоровое питание – отличное настроение».	1		
33	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	1		

II модуль

2 класс (34 часа - 1 час в неделю)

№	Тема	Количество часов	Дата	Примечание
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1		
2	Давайте познакомимся!	1		
3	Путешествие по улице правильного питания.	1		
4	Конкурс- викторина «Знатоки молока».	1		
5	Из чего состоит наша пища.	1		
6	Практическая работа: «Как приготовить бутерброды».	1		
7	Дневник здоровья.	1		
8	Пищевая тарелка.	1		
9	Составление меню для ужина.	1		
10	Что нужно есть в разное время года.	1		
11	Оформление плаката «Витаминная страна».	1		
12	Конкурс «Овощной ресторан».	1		
13	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	1		
14	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1		
15	«Пищевая тарелка» спортсмена	1		
16	Где и как готовят пищу.	1		
17	Как правильно накрыть стол.	1		

18	Как правильно накрыть стол (практикум)	1		
19	Молоко и молочные продукты.	1		
20	Кто работает на ферме?	1		
21	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1		
22	Конкурс- викторина «Знатоки молока».	1		
23	Блюда из зерна.	1		
24	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес.	1		
25	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1		
26	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1		
27	Что и как приготовить из рыбы.	1		
28	Дары моря.	1		
29	Кулинарное путешествие по России	1		
30	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1		
31	Как правильно вести себя за столом.	1		
32	Изготовление книжки «Витаминная азбука».	1		
33	Промежуточная аттестация. Игра: «Наше питание».	1		
34	Творческий отчет. «Реклама овощей».	1		

III модуль

3 класс (34 часа- 1 час в неделю)

№	Тема	Количество часов	Дата	Примечание
1	Вводное занятие.	1		
2	Викторина «Поле чудес».	1		
3	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик - семицветик	1		
4	От каких факторов зависит наше здоровье?	1		
5	Черты характера и здоровье	1		
6	Привычки и здоровье	1		
7	Мой ЗОЖ	1		
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1		
9	Рациональное, сбалансированное питание	1		
10	«Белковый круг»	1		
11	«Жировой круг»	1		
12	Мой рацион питания	1		
13	«Минеральный круг»	1		
14	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	1		
15	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1		
16	Витамины и минеральные вещества	1		
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1		

18	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	1		
19	Роль пищевых волокон на организм человека	1		
20	Где и как мы едим	1		
21	«Фастфуды»	1		
22	Где и как мы едим. Правила гигиены	1		
23	Меню для похода	1		
24	Ты - покупатель	1		
25	Срок хранения продуктов	1		
26	Пищевые отравления, их предупреждение	1		
27	Ты - покупатель Права потребителя	1		
28	Ты - покупатель Правила вежливости	1		
29	Оформление проекта «Хлеб- всему голова».	1		
30	Повар – профессия древняя.	1		
31	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1		
32	Путь от зерна к батону.	1		
33	Промежуточная аттестация. Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1		
34	Творческий отчет.	1		

III модуль

4 класс (34 часа- 1 час в неделю)

№	Тема	Количество часов	Дата	Примечание
1	Ты готовишь себе и друзьям.			
2	Бытовые приборы для кухни			
3	«У печи галок не считают»			
4	Помогаем взрослым на кухне			
5	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками			
6	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками			
7	Кухни разных народов			
8	Традиционные блюда Болгарии и Исландии			
9	Традиционные блюда Японии и Норвегии			
10	Блюда жителей Крайнего Севера			
11	Традиционные блюда России			
12	Традиционные блюда Кавказа			
13	Традиционные блюда Кубани			
14	«Календарь» кулинарных праздников			
15	Кухни разных народов праздник			
16	Кулинарная история. Как питались наши предки?			
17	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.			

18	Кулинарные традиции Древнего Египта			
19	Кулинарные традиции Древней Греции			
20	Кулинарные традиции Древнего Рима			
21	Правила гостеприимства средневековья			
22	Как питались на Руси			
23	Традиционные напитки на Руси			
24	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов			
25	«Мелодии, посвящённые каше»			
26	«Продукты танцуют»			
27	Сахар его польза и вред			
28	Путешествие по «Аппетитной стране»			
29	Блюда из картошки.			
30	Практическая работа «Поделки из макарон».			
31	Этикет.			
32	Промежуточная аттестация. Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».			
33	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет			
34	Викторина по изученным темам.			

Анкета для родителей.

Ф.И. ребёнка

—

1. Перечислите принципы организации детского питания, которые вам известны.

—

2. О каких проблемах в организации детского питания вы знаете?

—

3. С какими проблемами в организации питания своего ребёнка вы сталкиваетесь?

—

4. Прививаете ли вы ребёнку правила питания? Какие? Как вы это делаете?

5. Заполните, пожалуйста, таблицу:

<i>Продукты питания в детском рационе.</i>				
	<i>Несколько раз в день.</i>	<i>1 раз в день.</i>	<i>Иногда.</i>	<i>Никогда.</i>
Овощи.				
Фрукты.				
Молоко, молочные продукты				
Каша.				
Супы.				
Мясные блюда.				
Рыбные блюда.				
Колбасные изделия.				
Кондитерские изделия/сладости.				
Газированные напитки.				
Чипсы, сухарики.				

6. Считаете ли необходимым внедрение программы о правильном питании в цикл школьных предметов?

7. Какую помощь в организации детского питания готовы предложить?

8. О каких индивидуальных особенностях своего ребёнка хотели бы предупредить школьных работников?

Анкета для детей.

** Предварительно читается рассказ В. Драгунского «Что любит Мишка».*

Ф.И. ребёнка

1. Нарисуй в левой рамочке продукты, которые ты любишь, в правой – не любишь. Если можешь, подпиши рисунки.

--	--

2. Заполни, пожалуйста, таблицу (возможно с помощью учителя):

Продукты питания в твоём рационе.				
	Несколько раз в день.	1 раз в день.	Иногда.	Никогда.
Овощи.				
Фрукты.				
Молоко, молочные продукты				
Каша.				
Супы.				

Мясные блюда.				
Рыбные блюда.				
Колбасные изделия.				
Кондитерские изделия/ сладости.				
Газированные напитки.				
Чипсы, сухарики.				

3. Назови правила питания, которые ты знаешь.

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Приложение 2

Меня зовут _____

Мне _____ лет, я учусь в _____ классе.

Мой увлечение: _____

Любимый вид спорта: _____

Любимое блюдо: _____

<i>Месяц.</i>	<i>Мой рост.</i>	<i>Мой вес.</i>	<i>Окружность груди.</i>	
			<i>в покое</i>	<i>при вдохе</i>
<i>сентябрь</i>				
<i>октябрь</i>				
<i>ноябрь</i>				

<i>декабрь</i>				
<i>январь</i>				
<i>февраль</i>				
<i>март</i>				
<i>апрель</i>				
<i>май</i>				
<i>июнь</i>				
<i>июль</i>				
<i>август</i>				

Наблюдения:

На занятиях «Здоровое питание» я узнал:

Мне запомнилось как

Мне понравилось как

Список литературы:

1. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь/М.М. Безруких, Т.А. Филлипова. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. - 72 с.
2. Две недели в лагере Здоровья: Рабочая тетрадь/М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. - 72 с.
3. Формула правильного питания: Блокнот/ М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015.