

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Рассмотрено
на заседании РМО учителей
начальных классов
Сен
Протокол № 3
от «18» декабря 2019 г.

Утверждено СН
приказом директора № 105/1
от «18» декабря 2019 г.

Согласовано
Заместителем директора по УВР
Никитина С.В. ФИО
от «18» декабря 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет
Класс
Учитель(я)

Разговор о правильном питании
1-4 классы
Никитина С.В., Сапогова Т.В.

2019 год

В рабочую программу по курсу «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов внести раздел «Содержание»

Содержание программы «Разговор о правильном питании»

Выполнение программы рассчитано на четыре года обучения.

Разнообразие питания (17 часов)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (42 часа)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (26 часов)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи

Рацион питания (16 часов)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (17 часов)