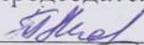


Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зеленогорская школа-интернат»

ПРИНЯТО

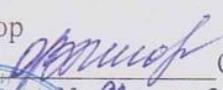
Педагогический совет
Протокол №1 от 30.08.2021

СОГЛАСОВАНО

Председатель ШПК
 Т.Н. Макаревич
Протокол № 1 от 30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 О.В. Пиго
Приказ № 99 от 30.08.2021



ОБУЧАЮЩАЯ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ) ПРОГРАММА

«Здоровое питание школьника»

г. Зеленогорск

2021г.

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Целевой раздел	3
2.1	Актуальность программы	3
2.2	Цель программы	3
2.3	Задачи программы	3
2.4	Целевая аудитория программы	4
2.5	Механизмы реализации программы	4
2.6	Планируемые результаты освоения программы	4
3	Содержательный раздел	4
3.1	Общее содержание программы	4
3.2	Этапы реализации программы	5
3.3	Содержание учебного курса	5
	3.3.1 Примерное содержание учебного курса для обучающихся 1-4 классов	5
	3.3.2 Примерное содержание учебного курса для обучающихся 5-9 классов	15
	3.3.3 Примерное содержание учебного курса для обучающихся группы профессионально-трудового обучения (1-й год обучения)	29
	3.3.4 Примерное содержание учебного курса для обучающихся группы профессионально-трудового обучения (2-й год обучения)	32
4	Организационный раздел	34
4.1	Организация образовательного процесса	34
4.2	Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение	34
4.3	Основные вопросы по организации питания	35
4.4	Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся	35
4.5	Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей	36
4.6	Учебно-методическое обеспечение	36
4.7	Организация работы по улучшению материально-технической базы пищеблока, расширению сферы услуг при организации питания	37
Приложения		
	Приложение 1. Расчёт учебных часов по учебным предметам для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями)	38
	Приложение 2. Примерное тематическое планирование для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями)	40
	Приложение 3. Расчёт учебных часов по учебным предметам для обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями)	49
	Приложение 4. Примерное тематическое планирование для обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями)	51
	Приложение 5. Список дополнительной литературы	62
	Приложение 6. Полезные ссылки на интернет ресурсы	65

I. Пояснительная записка

Обучающая просветительская программа «Здоровое питание школьника» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1-9 классов и групп профессионально-трудового обучения КГБОУ «Зеленогорская школа-интернат» разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография» с учетом обучающей (просветительской) программы по вопросам здорового питания для детей школьного возраста, разработанной в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 2019 год и перспективный период 2020-2024 годов, утвержденным приказом Роспотребнадзора от 25.01.2019 № 29, на основании АООП вариант 1, АООП вариант 2, АООП профессионально-трудовой подготовки обучающихся с интеллектуальными нарушениями, для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности обучающихся и их родителей (законных представителей) об основных принципах здорового питания.

Программа состоит из четырех тематических разделов, предусматривающих освоение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) элементарных знаний о роли и значимости пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья, профилактике болезней; об основах физиологии пищеварения и значимости режима питания, основных компонентах пищи и о профилактике нарушений здоровья; развитие необходимых навыков, обеспечивающих обучающимся осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе здорового образа жизни.

II. Целевой раздел

2.1. Актуальность программы.

Здоровое питание является одним из базовых условий здоровья детей и взрослых, формирует здоровые стереотипы питания, здоровое пищевое поведение не только подрастающего, но и более старшего поколения. В настоящее время у значительного числа детей уже к школьному возрасту формируются патологические пищевые привычки - избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов (предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира и соли (колбасные изделия и сосиски, фаст-фуд, чипсы), отмечаются значительные по продолжительности перерывы между основными приемами пищи, множественные неупорядоченные перекусы. Это повышает риски формирования и усугубления патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, избыточной массы тела, сахарного диабета. Подтверждением проблемы служат регистрируемые показатели заболеваемости детей и подростков сахарным диабетом и ожирением с нормативным физическим развитием, а тем более ухудшает состояние детей-инвалидов. Данные выводы подтверждают и наблюдения состояния здоровья обучающихся КГБОУ «Зеленогорская школа-интернат за последние 3 года. Отмечается рост числа детей: с ожирением 2018г.- 12 человек, 2019г.-13 детей, 2020г.- 14; с гастритами 2018г.-1 человек, 2019г.-1 человек, 2020г.-2 ребенка; с нарушением функций щитовидной железы 2018г.-2 человека, 2019г.-4 человека, 2020г.-2.

2.2. Цель программы.

Формирование у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлений обеспечивающих им осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе здорового образа жизни.

2.3. Задачи программы.

1. Сформировать у обучающихся знания о роли и значимости пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья, профилактике болезней.

2. Расширять базовые знания об основах физиологии пищеварения и значимости режима питания.
3. Развивать у детей необходимые навыки, обеспечивающие им осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе образа жизни.
4. Прививать культуру пищевого поведения.

2.4. Целевая аудитория программы.

Обучающиеся 1-9 классов и групп профессионально-трудового обучения краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Зеленогорская школа – интернат», родители (законные представители) обучающихся.

2.5. Механизмы реализации программы.

Программа реализуется в очном формате в различных организационных формах, для обучающихся: тематические воспитательские занятия, классные часы, события, квест-игры, дискуссионный кинозал, практикумы, «Большая игра». Так как пищевые традиции детей закладываются и формируются в семье, поэтому успешная реализация программы не возможна без активного участия в ней родителей (законных представителей). Формы включения родителей: «содержательный обзор», тематическое родительское собрание, лекторий, итоговое детско-родительское событие, мастер-классы. Прогнозируется возможность реализации программы в дистанционном режиме на основе ресурса семей через мессенджеры (Viber, WhatsApp), группу в VK, электронную почту.

2.6. Планируемые результаты освоения программы.

Программа предусматривает комплексное рассмотрение вопросов здорового питания, ознакомление с принципами здорового питания, значимостью здорового питания в профилактике нарушений роста и развития, риска формирования заболеваний.

В результате освоения программы «Здоровое питание школьника» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) должны быть сформированы необходимые навыки и умения, обеспечивающие детям осознанную потребность в здоровом питании, как основном элементе здорового образа жизни, составления рационального режима дня и рациона здорового питания.

Итоговыми результатами освоения обучающей (просветительской) программы должно стать:

- Знание базовых принципов здорового питания и правил безопасного потребительского поведения; связей неблагоприятных природных условий и антропогенных факторов риска с последствиями для здоровья человека.
- Умение находить необходимую информацию о потребляемых продуктах питания; соотносить стиль жизни и организацию питания; выстроить систему собственного питания с учетом неблагоприятного воздействия на здоровье природных условий и антропогенных факторов риска.
- Владение навыками контроля за собственным питанием; информацией о способах приготовления продуктов, при которых сохраняется максимальное количество витаминов и микроэлементов, и о способах витаминизации рациона питания.
- Освоение учащимися базовых принципов здорового питания и правил безопасного потребительского поведения.
- Выработка у обучающихся навыков, способствующих осуществлению самостоятельного контроля за своим питанием.
- Приобретение учащимися практического опыта в области потребления пищевых продуктов, связанного со знанием основных прав потребителя.
- Освоение учащимися механизмов воздействия на здоровье человека неблагоприятных природных и антропогенных условий среды обитания.

III. Содержательный раздел

3.1. Общее содержание программы.

Обучающая (просветительская) программа включает три логически взаимосвязанных блока, изложение которых предусматривает:

1) роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья, профилактике болезней;

2) физиология пищеварения и значимости режима питания, основных компонентов пищи в профилактике нарушений здоровья, обусловленных пищевым фактором;

3) развитие у детей необходимых навыков, обеспечивающих им осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе образа жизни.

В содержании программы «Здоровое питание школьника» выделены 4 основные темы:

Тема № 1 «Роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья, профилактике болезней цивилизации»

Цель: Рассмотреть роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья, профилактике болезней цивилизации.

Тема № 2 «Основы физиологии пищеварения»

Цель: Сформировать представление физиологии пищеварения, роли нормальной микрофлоры кишечника в функционировании организма.

Тема № 3 «Основные компоненты пищи»

Цель: Обеспечить наличие необходимых в повседневной жизни знаний о пищевой и биологической ценности продуктов, блюд, меню.

Тема № 4 «Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов»

Цель: Ознакомить с вредными для здоровья нутриентами питания для мотивированного сокращения их количества в ежедневном употреблении.

Прохождение данных тем в каждом классе носит циклический характер и имеет свою содержательную особенность.

Основная обучающая часть программы может реализовываться как в очной форме, так в дистанционной форме обучения. Практические занятия, направленные на усвоение полученных самостоятельно (или в классе) новых знаний проводятся в форме воспитательских занятий, классных часов, практикумов и иных организационных форм. Содержание программы для обучающихся в каждом классе адаптируется в зависимости от тяжести психо-физических нарушений у детей и степени их умственной отсталости. Расчёт учебных часов по учебным предметам выполнен для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости в 1-4 классах, 5-9 классах и группах профессионально-трудового обучения в **Приложении 1**. Примерное тематическое планирование для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) представлено в **Приложении 2**. Также выполнен расчёт учебных часов по учебным предметам для обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) 1-4 классов и 5-9 классов в **Приложении 3**. **Приложение 4** содержит примерное тематическое планирование в классах для обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями).

3.2. Этапы реализации программы.

Обучающая (просветительская) программа реализуется в течение учебного года, форма преподнесения базовой информации предусматривает учет исходных знаний обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психо-физических особенностей и возможностей. Исходные знания оцениваются по результатам входного анкетирования, промежуточные итоги и итоги обучения за год оцениваются по результатам итогового контроля. Для каждого класса в рамках основных тем сформулированы контрольные вопросы, которые позволяют выявить осведомленность обучающихся по 4 тема. В учебном плане на изучение программы «Здоровое питание школьника» в 1-9 классах и группах профессионально-трудовой подготовки выделяется 1 час в неделю при 34 учебных неделях в году (в соответствии с нормативом).

3.3. Содержание учебного курса

3.3.1. Примерное содержание учебного курса для обучающихся 1-4 классов

Примерное содержание учебного курса для обучающихся 1 класса

Тема № 1 «Роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья, профилактике болезней цивилизации»

Контрольные вопросы:

1. Зачем мыть руки?
2. Сколько надо есть, чтобы быть здоровым?
3. Роль воды для здоровья?

Тема № 2 «Основы физиологии пищеварения»

Контрольные вопросы:

1. Хорошо ли кушать на ночь?
2. Роль пережёвывания пищи для организма?
3. Когда мы едим, куда попадает пища?

Тема № 3 «Основные компоненты пищи»

Контрольные вопросы:

1. Какие витамины ты знаешь?
2. Роль хлеба в питании ребёнка?
3. Где берут продукты?

Тема № 4 «Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов»

Контрольные вопросы:

1. Чипсы — это вредно или нет?
2. Нужна ли нам каша на завтрак?
3. Какие полезные продукты, ты знаешь?

№	Тема	Кол-во часов	Предполагаемый результат	Форма проведения и выявления
1	Введение	1	Знает основные термины по теме «Здоровое питание»	Тест по рисункам
2	Экскурсия в столовую	1	Имеет представление о процессе приготовления пищи	Игра-путешествие
3	Здоровое питание	1	Называет отдельные виды продуктов питания	Игра «Восстанови цепочку приема пищи»
4	Если хочешь быть здоров	2	Находит наиболее полезные продукты	Настольная игра «Полезное-вредное»
5	Самые полезные продукты	2	Умеет выбирать самые полезные продукты, необходимые человеку каждый день	Динамическая игра «Поезд».
6	Как правильно есть (гигиена питания)	2	Знает об основных принципах гигиены питания	Игра «Чем не стоит делиться?»
7	Удивительные превращения Булочки	4	Выбирает и называет различные блюда, которые изготавливают из муки	Конкурс рисунков «Крендельки да булочки».
8	Кто жить умеет по часам	2	Осознает важность регулярного питания, соблюдения режима питания	Игра с часами «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина»
9	«Откуда приходят продукты»	2	Знает правила приобретения продуктов.	Игра «Магазин»
10	Из чего варят кашу и как	2	Имеет представление о завтраке и каше как обязательном	Практикум «Варим кашу вместе с Машей»

	сделать кашу вкусной?		компоненте ежедневного меню	
11	«Любимая каша»	1	Актуализирует свои вкусовые предпочтения	Д/и «Узнай на ощупь и назови крупу»
12	Плох обед, если хлеба нет	3	Сформировано представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составляющих блюдах.	Венок из пословиц о хлебе Игра «Угадай-ка» Игра «Секреты обеда» Игра «Советы Хозяйюшки» Игра «Лесенка с секретом»
13	«Хлеб - всему голова!»	1	Имеет знания о хлебе как обязательном компоненте меню	Восстанови цепочку «Как хлеб на стол пришел»
14	Полдник. Время есть булочки	3	Имеет представление о вариантах полдника, о значении молока и молочных продуктов	Кроссворд «Молоко»
15	«Витамины. Что это такое? »	2	Сформировано первичное представление о витаминах, их пользе	Настольная игра «Овощи, ягоды, фрукты–витаминные продукты».
16	Пора ужинать	3	Имеет представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе	Игра - демонстрация «Как приготовить бутерброд»
17	«Что можно есть на ужин»	2	Понимает значение ужина для здорового образа жизни человека	Игра-демонстрация «Что можно есть на ужин»
18	Итоговое занятие. «Мы за правильное питание!»	1	Демонстрирует знания о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи. Знает последовательность и периодичность.	Игра «Знатоки»
	Итого	34		

Примерное содержание учебного курса для обучающихся 2 класса

Тема № 1 «Роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья, профилактике болезней цивилизации»

Контрольные вопросы:

- 1.Что такое гигиена питания?
- 2.Зачем мыть руки перед едой?
- 3.Режим питания школьника?

Тема № 2 «Основы физиологии пищеварения»

Контрольные вопросы:

- 1.Что помогает человеку пережевывать пищу?
- 2.Для чего человек ест?
- 3.Как человек питается?

Тема № 3 «Основные компоненты пищи»

Контрольные вопросы:

1. Что такое меню?
2. Какой должен быть состав пищи?
3. Роль витаминов для школьников?

Тема № 4 «Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов»

Контрольные вопросы:

1. Правильно ли вы питаетесь дома?
2. Какая пища полезная и какая вредная?
3. Что такое правильное питание?

№	Тема	кол-во часов	Предполагаемый результат	Форма проведения и выявления
1	Вводное занятие	1	Актуализировал представления по теме «Здоровое питание»	Презентация
2	Здоровое питание	1	Демонстрирует знания приемов переработки продуктов питания	Имитационная игра «Что мы видели не скажем, а что делали - покажем»
3	Питание в семье	1	Имеет первичные представления о самообслуживании и трудовых действиях, связанных с ведением домашнего хозяйства и приготовлении пищи	Рассказ по схеме, сюжетной картине
4	Любимые продукты и блюда	1	Дифференцирует вкусовые предпочтения в еде.	Пазлы «Выбери и сложи»
5	Полезные продукты	1	Имеет представление о полезных и необходимых продуктах человеку каждый день.	Игра «Да-нет»
6	«Магазин»	2	Вербализует базовые правила поведения в учреждениях торговли	Виртуальная экскурсия с эффектом стопкадр
7	«Витамины на грядке»	1	Имеет элементарные представления о пользе овощей для роста и развития.	Экскурсия на школьный огород
8	Пищевые традиции питания	1	Анализирует собственное питание	Динамическая игра. Игра-эстафета.
9	«Самые полезные продукты».	1	Владеет понятиями «полезные и вредные» продукты. Умеет соотносить отдельные элементы «Правильного питания»	Игра «Верно-неверно», «Самые полезные продукты»
10	Правила питания.	1	Демонстрирует элементарные представления о здоровом питании	Соотнеси верный ответ с предложенной картинкой
11	Гигиена питания.	1	Знает о способах хранения и переработки продуктов питания	Игра «Крестики – нолики»
12	Работа с дневником правильного питания.	1	Понимает условные обозначения дневника, способен зафиксировать свой дневной рацион.	Игра-обсуждение «Законы питания».
13	Практическое	1	Расширил представление о том,	Сюжетная игра

	занятие «Законы питания».		какие продукты полезны и необходимы человеку каждый день. Выбирает самые полезные продукты.	«Магазин полезной пищи»
14	Оформление плаката правильного питания.	1	Сформировано представление о пользе воды для человека.	Игра «Путешествие Капельки».
15	«Крендельки да булочки».	1	Расширил представления об изделиях из муки	Лепка из соленого теста «Крендельки да булочки».
16	Режим питания школьника.	1	Осознал важность соблюдения режима питания	«Пищевое лото»
17	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».	1	Имеет представления о злаковых культурах.	Игра-путешествие «Я иду по полю»
18	«Режим питания».	1	Закрепил знания о пищевом режиме.	Игра «Правильно-неправильно»
19	Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака.	1	Имеет представление о злаковых и крупах. И об их пользе в рационе питания человека и животных.	Тактильно-творческая игра «Рисунки на крупе». Игра «загадка» (крупы по описанию)
20	Составление меню для завтрака.	1	Умеет выбрать нужные продукты для завтрака.	Ди «Сортировщик»
21	«Самый вкусный напиток»	1	Называет напитки полезные для человека.	Р/и «Сок и компот», коллаж «Овощи и фрукты»
22	«Плох обед, если хлеба нет»	1	Бережно относится к хлебу.	Пересказ рассказа с ответами на вопросы
23	Экскурсия в булочную.	1	Умеет совершать выбор товара и осуществлять покупки под руководством взрослого	Сюжетная игра «В булочной». «Я иду за покупками»
24	Составление меню обеда.	1	Умеет выбирать блюда для обеда	Конкурс «Полезный обед»
25	Практическая работа «Советы Хозяйюшки».	1	Имеет представление о гигиене питания.	В гостях у Почемучки.
26	Секреты Хозяйюшки	1	Умеет мыть посуду.	Демонстрация опытов.
28	Пищеварительная система человека.	4	Имеет первичные представления о пищеварительной системе человека, гигиене рук.	Развивающий мультфильм
29	Итоговое занятие	1		Игра «Что? Где? Когда?»
Итого		34		

Тема № 1 «Роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья, профилактике болезней цивилизации»

Контрольные вопросы:

1. Какие правила гигиены ты знаешь?
2. Как правильно вести себя за столом?
3. Сколько раз в день надо питаться?

Тема № 2 «Основы физиологии пищеварения»

1. Из чего состоит пищеварительная система человека?
2. Как спорт и здоровое питание взаимосвязаны?
3. Зачем нужно чистить зубы?

Тема № 3 «Основные компоненты пищи»

Контрольные вопросы:

1. Роль овощей в питании человека?
2. Роль молочных продуктов на здоровье школьника?
3. Как укрепить здоровье через пищу?

Тема № 4 «Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов»

Контрольные вопросы:

1. Опасные для здоровья продукты?
2. Правильно ли вы питаетесь дома?
3. Из чего состоит мой обед?

№	Тема	Кол-во часов	Предполагаемый результат	Форма проведения и выявления
1	1. Вводное занятие	1	Актуализирует знания об основах рационального питания.	Игра «Правильно - неправильно»
2	Путешествие по улице «правильного питания».	2	Понимает необходимость разнообразного питания как обязательном.	Игра – путешествие «Наша столовая»
3	Молоко и молочные продукты.	3	Имеет представление о важности молочных продуктов для организма ребенка.	Разгадывание кроссворда «Молочные продукты»
4	Продукты для ужина.	1	Умеет составлять меню из предложенных продуктов питания	Игра – упражнение на основе предметных картинок
5	Витамины.	1	Имеет представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях.	Презентация. Составление кроссворда для родителей.
6	Вкусовые качества продуктов.	1	Знает и точно называет вкус продуктов (кислое, соленое, сладкое, горькое). Вещества, изменяющие вкус (сахар, соль, перец).	Практическая работа по определению вкуса продуктов.
7	Значение жидкости в организме. « Как утолить жажду»	1	Знает необходимый объем воды для организма. Понимает ценность разнообразных напитков.	Виртуальное путешествие на завод «Из чего готовят соки»
8	«Что надо есть,	2	Сформировал первичное	Беседа, составление

	чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.		представление о высококалорийных продуктов. Может их назвать.	меню второго завтрака в школе.
9	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	1	Имеет представление о пользе овощей, фруктов, соков. Понимает ценность сезонных витаминов.	Лото «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты».
10	«Витаминная страна».	1	Демонстрирует знания о пользе витаминов	Викторина
11	Как правильно вести себя за столом	1	Знает о важности соблюдения правил поведения за столом.	Решение проблемных ситуаций за столом «Правильно - неправильно»
12	Что нужно есть в разное время года?	3	Осведомлен о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года.	Выбор меню в разное время года
13	Меню	1	Понимает термин «Меню»	Видеофрагмент «Кафе» Игра « Поход в кафе»
14	Мой обед	1	Сформировано представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню.	Имитационная игра «Составляем меню»
15	Витамины	1	Умеет выбирать продукты, содержащие витамины той или иной группы.	Упражнение «Сортировка»
16	Вредно или полезно?	1	Понимает важность здорового питания. Знает о вреде чипсов.	Демонстрационные опыты
17	Жиры	1	Понимает важность здорового питания. Знает о вреде жирных продуктов	Игра «Найди лишнее»
18	Чем полезна рыба?	1	Знаком со способами приготовления рыбы. Называет какие блюда можно приготовить из рыбы на завтрак, обед и ужин.	Игра «Рыбалка»
19	Как сварить кашу?	1	Воссоздает последовательность действий с опорой на схему, составленную в семье	Домашний практикум Рассказ по схеме
20	Если хлеба нет	1	Демонстрирует бережное отношение к хлебу в повседневной жизни	«Моя пословица о хлебе»
21	Режим культуры питания	1	Имеет представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Восстановление последовательности приема пищи
22	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	Имеет представление о роли правильного питания при занятии спортом.	Видео «Интервью тренера, спортсмена» с обсуждением
23	Где и как готовят пищу	1	Знает предметы кухонного оборудования, их назначение.	Игра «Угадай по описанию», составление загадок на

				основе их свойств
24	Блюда из зерна.	1	Имеет представление о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из муки.	Имитационная игра «Состряпай пирожок», эстафета «Блины»
25	Какую пищу можно найти в лесу.	1	Осведомлен в дарах леса, знает опасные плоды и растения.	Кроссворд «Лесные ягоды»
26	Правила здорового питания	2	Знает основные правила здорового питания	Рассказ «Мама сварила обед»
27	Пищеварительная система человека	1	Имеет элементарные знания о пищеварительной системе человека, гигиене полости рта	«Путешествие крошки в нашем организме» (опыт в теле, отслеживание с опорой на демонстрационный плакат «Пищеварительная система»)
28	Итоговое занятие	1		Тест по карточкам
	итого	34		

Примерное содержание учебного курса для обучающихся 4 класса

Тема № 1 «Роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья, профилактике болезней цивилизации»

Контрольные вопросы:

1. Причины кишечных инфекций?
2. Наши традиции в питании?
3. Какие продукты должны быть в рационе школьника?

Тема № 2 «Основы физиологии пищеварения»

Контрольные вопросы:

1. Что такое «лишний вес»?
2. Что такое «режим питания»?
3. Как устроена пищеварительная система?

Тема № 3 «Основные компоненты пищи»

Контрольные вопросы:

1. Из чего состоит твой завтрак?
2. Какие полезные продукты ты покупаешь в магазине?
3. Фрукты и что можно приготовить из них?

Тема № 4 «Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов»

Контрольные вопросы:

1. Всегда ли нужно есть то, что предлагает реклама.
2. Все ли полезно, что в рот полезло?
3. ФАСТФУД: за и против?

№	Тема	Кол-во часов	Предполагаемый результат	Форма проведения и выявления
1	Вводное занятие	1	Актуализирует представления о здоровье как одной из	Рассказ по схеме

			важнейших человеческих ценностей. Имеет готовность заботиться и укреплять собственное здоровье	
2	Здоровье - это здорово	1	Расширил представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении.	Викторина
3	Наша печень	1	Имеет элементарные знания о влиянии здорового питания на внутренние органы человека	Игра «Человек»
4	Желудочно-кишечные заболевания: дизентерия	1	Знает элементарные правила гигиены	Игра «Правильно - неправильно»
5	Кулинарная обработка	1	Знает основы обработки и хранения продуктов	Викторина
6	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1	Имеет элементарные представления об основных питательных веществах и их роли для организма	Игра «Пазлы здоровья»
7	Режим питания	1	Знает значение правильного питания в здоровом образе жизни.	Н/и «Здоровый образ жизни»
8	Энергия пищи	1	Имеет первичные навыки планирования своего дня с учетом необходимости регулярно питаться.	Игра «Мой день и пища»
9	Где и как мы едим	1	Осведомлен о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку»	«Дневник питания»
10	Ты — покупатель	1	Выбирает самые полезные продукты	Практикум «Виртуальный магазин»
11	Ты готовишь себе?	1	Имеет представление из чего можно сделать бутерброд	Игра «Бутерброд» Домашний практикум с фотофиксацией
12	Беседа «Из чего варят кашу».	1	Называет по фото каши, знает о пользе разных каш	С/р игра
13	Кухни разных народов	1	Имеет элементарные представления о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)	Загадки «Где едят это?»
14	История кухонь разных народов	1	Осведомлен о роли национальных кухонь	Видеообзор
15	Кулинарная история	1	Знает о важности отдельных продуктов	Чтение с обсуждением «Вкусные сказки»
16	Традиция	1	Расширил первоначальные	Сюжетные картинки

	питания в истории		представления о кулинарии как части культуры человечества, называет некоторые национальные блюда	
17	Как питались на Руси и в России	1	Имеет первичные представления об истории кулинарии в истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа.	Презентация
18	Необычное кулинарное путешествие	1	Развивает представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека	Игра-путешествие
19	Составляем формулу правильного питания	1	Умеет выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма	Игра – упражнение
20	Как готовить, чтобы сохранить пользу продуктов?	1	Знает об основных группах питательных веществ.	Рассказ с опорой на схему
21	Питьевой режим для любителей спорта	1	Понимает нормы и правила правильного питьевого режима при занятиях спортом.	Поисковая игра «Откуда берут воду?»
22	Безопасное питание, если ты вегетарианец	1	С помощью взрослого ориентируется в ассортименте наиболее типичных продуктов питания для вегетарианца	Викторина
23	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	2	Имеет первоначальные знания о назначении столовых приборов, навыки пользования столовыми приборами	Практикум «За столом»
24	Все ли полезно, что рекламируют?	1	Ориентирован в значении рекламы для продажи продуктов питания.	Игра - имитация «Прорекламируй что полезно»
25	Мы идём в столовую	1	Соблюдает правила гигиены питания	Практикум
26	Блюда из зерна	1	Имеет представления о получении муки	Видеофрагмент с обсуждением
27	Чипсы есть и кока-колла пить-здоровью вредить!	1	Осознал вред отдельных продуктов питания.	Пищевые демонстрационные эксперименты
28	Меню на неделю	1	Самостоятельно «выбирает» продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.	Практикум по составлению меню
29	Состав продуктов питания	1	Имеет первоначальные знания об основных компонентах продуктов питания	Кроссворд

30	Как влияет на здоровье человека традиции питания?	1	Понимает взаимосвязь традиций питания и возможных последствий для здоровья.	Тест по рисункам.
31	Здоровое питание	1	Осведомлен в основах здорового питания	Цепочка здорового питания – рисунки
32	Традиции здорового питания	1	Владеет элементарными навыками контроля за собственным питанием	Дневник питания
33	Итоговое занятие	1		Викторина
	Итого	34		

3.3.2 Примерное содержание учебного курса для обучающихся 5 - 9 классов

Примерное содержание учебного курса для обучающихся 5 класса

Тема № 1 «Роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья, профилактике болезней цивилизации»

Контрольные вопросы:

1. Неправильное питание приводит к каким болезням?
2. Плюсы и минусы праздничного стола?
3. Правила этикета за столом?

Тема № 2 «Основы физиологии пищеварения»

Контрольные вопросы:

1. Роль пищеварительной системы в организме?
2. Культура поведения при приеме пищи?
3. Уход за ротовой полостью?

Тема № 3 «Основные компоненты пищи»

Контрольные вопросы:

1. Витамины и здоровье человека?
2. Зачем сервировать стол?
3. Роль жидкости для организма?

Тема № 4 «Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов»

Контрольные вопросы:

1. Полезны ли продукты быстрого приготовления?
2. Правильно ли питается ваша семья?
3. Что лучше: питаться вкусно или правильно?

№ п/п	Тема	Количество часов	Предполагаемый результат	Форма проведения и выявления
1	Вводное занятие «Пища и здоровье»	1	Осознает потребность в здоровом питании как основном элементе здорового образа жизни.	Презентация
2	Здоровое питание	1	Расширил кругозор по данной теме	Лото «Что растет в лесу?».
3	Здоровое питание	1	Осознает безопасные правила поведения в лесу.	Рисунок «Правила поведения в лесу»
4	Здоровое	1	Узнает и называет некоторые	Фотовыставка

	питание		лекарственные растения, рассказывает о их пользе в укреплении здоровья.	«Лекарственные растения»
5	Здоровое питание	1	Имеет представления о необходимости употребления в пищу разнообразных продуктов.	Игра на классификацию «Продукты»
6	Здоровое питание	1	Имеет представления о пользе рыбы в пище	Конкурс рисунков « В подводном царстве»
7	Здоровое питание	1	Знает основные правила питания	Эстафета поваров. Игра «Польза или вред».
8	Здоровое питание	1	Имеет представления о важности употребления в пищу разнообразных продуктов	Половицы и поговорки о продуктах
9	Органы пищеварительной системы	1	Имеет элементарные представления о физиологии пищеварения, роли нормальной микрофлоры кишечника в функционировании организма.	Загадки
10	Отделы пищеварительного тракта	1	Имеет представление о физиологии пищеварения, роли нормальной микрофлоры кишечника в функционировании организма.	Развивающий мультфильм по теме
11	Наша печень	1	Имеет первоначальные представления о физиологии пищеварения, роли нормальной микрофлоры кишечника в функционировании организма.	Развивающий мультфильм по теме
12	Наш желудок	1	Имеет первоначальные представления о физиологии пищеварения, роли нормальной микрофлоры кишечника в функционировании организма	Развивающий мультфильм по теме
13	Польза для печени. Какие продукты выбрать.	1	Расширил представление о физиологии пищеварения, роли нормальной микрофлоры кишечника в функционировании организма.	Игра «Да или нет»
14	Чтобы желудок был здоров. Как питаться?	1	Расширил представление о физиологии пищеварения, роли нормальной микрофлоры кишечника в функционировании организма.	Кроссворд
15	Как ухаживать за ротовой полостью.	1	Имеет представление о влиянии пищевых привычек на здоровье зубов	Рисунок «Строение зуба».
16	Чтобы зубы были здоровы	1	Закрепил простейшие знания о физиологии пищеварения, роли ухода за полостью рта.	Практикум «Чистим зубы правильно»

17	«Основные компоненты пищи»	1	Имеет представления о роли витаминов в питании	Выставка рисунков рисунков «Вкусный маршрут»
18	«Основные компоненты пищи»	1	Имеет представления о роли витаминов в питании	Мини проект «Кулинарный глобус»
19	«Основные компоненты пищи»: Польза жидкости.	1	Осознает важность поддержания водного баланса в организме.	Игра-праздник « Мы за чаем не скучаем»
20	Как правильно выбрать и где покупать безопасные пищевые продукты?	1	Имеет представление о безопасных продуктах и способах их определения.	Практикум: «Рассматривание продуктовых этикеток»
21	Правила поведения за столом и безопасность?	1	Сформировал навык безопасного приёма пищи	Изготовление книжки для первоклассников «Правила поведения за столом»
22	Безопасное питание для любителей спорта	1	Осознает важность полезных пищевых привычек.	Конкурс домашних кулинарных рецептов.
23	Безопасное питание, если ты вегетарианец	1	Расширил знания о полезных пищевых привычках.	Игра-сортировка «Съедобное - несъедобное»
24	Безопасное питание подростков.	1	Имеет знания о полезных пищевых привычках.	«Составление» меню для подростка
25	«Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов»	1	Знает и называет вредные для здоровья продукты питания.	Презентация.
26	Углеводы	1	Определяет вредные продукты.	Игра «Есть - нет»
27	Белки	1	Определяет продукты с большим содержанием белков	Накрываем праздничный стол
28	Жирная кислота	1	Владеет навыком различения жиров в составе продуктов	Экскурсия в магазин морепродуктов
29	Сахар	1	Понимает важность сокращения сладкого/соленого в рационе	Оформление плаката «Сахар и соль - яд!»
30	Питание	1	Имеет представление о пользе морепродуктов в рационе.	Викторина « В гостях у Нептуна»
31	Состав продуктов питания	1	Ориентирован в составе продуктов питания.	Игра на классификацию продуктов
32	Как влияют	2	Имеет начальное представление	Кулинарное

	традиции питания на здоровье человека?		о связи здоровья человека и традиций питания.	путешествие по России.
33	Подведение итогов	1	Демонстрирует представления о здоровой пище	Практикум «Традиционные блюда нашего края»
	итого	34		

Примерное содержание учебного курса для обучающихся 6 класса

Тема № 1 «Роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья, профилактике болезней цивилизации»

Контрольные вопросы:

1. Для чего нужно здоровое питание?
2. Рацион питания, что это?
3. Правила хранения продуктов?

Тема № 2 «Основы физиологии пищеварения»

Контрольные вопросы:

1. Польза и вред продуктов для организма?
2. Как правильно питаться, когда занимаешься спортом?
3. Гигиена ротовой полости и здоровье?

Тема № 3 «Основные компоненты пищи»

Контрольные вопросы:

1. Какие продукты питания укрепляют кости школьника?
2. Строительный материал для организма?
3. Роль рыбных продуктов для организма школьника?

Тема № 4 «Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов»

Контрольные вопросы:

1. Зачем смотреть срок годности продуктов?
2. Компьютер и еда?
3. Водный баланс организма?

№ п/п	Тема	Количество часов	Предполагаемый результат	Форма проведения и выявления
1	Вводное занятие.	1	Знает основные понятия здорового питания.	Презентация
2	Здоровье – это здорово.	1	Знает основные принципы гигиены питания	Создание плаката «Будь здоров!»
3	Самые полезные продукты.	1	Знает и называет наиболее полезные и необходимые продукты.	Загадки-отгадки о продуктах.
4	Самые полезные продукты.	1	Умеет выбирать самые полезные продукты.	Квест «В царстве овощей».
5	Как правильно есть.	1	Имеет представление о рационе питания.	Сюжетно-ролевая игра «На дне рождения»
6	Из чего состоит наша пища?	1	Ориентирован в основных компонентах пищи.	Кроссворд.

7	Что нужно есть в разное время года?	1	Умеет выбирать полезные продукты в зависимости от климатических условий	Игра «Полезно или вредно».
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	Формирует навыки здорового, безопасного образа жизни.	Акция «Будем правильно питаться, чтоб здоровыми оставаться!»
9	Органы пищеварительной системы	1	Соотносит стиль жизни и организацию питания.	Игра-классификация
10	Отделы пищеварительного тракта	1	Называет отделы системы пищеварения и их функциональные особенности.	Собери пазлы
11	Как меняется здоровье при наличии вредных привычек	1	Называет основные заболевания, связанные с нарушением питания и употребления различных вредных веществ.	Кроссворд
12	Наш желудок не резиновый	1	Актуализирует первоначальные представления о физиологии пищеварения, роли нормальной микрофлоры кишечника в функционировании организма.	Собери пазлы
13	Польза для печени. Как правильно питаться	1	Актуализирует представление о физиологии пищеварения, роли нормальной микрофлоры кишечника в функционировании организма.	Собери пазлы
14	Еда как лекарство	1	Имеет представление о здоровом питании	Игра «Верно-неверно»
15	Как ухаживать за ротовой полостью.	1	Овладел приемами ухода за ротовой полостью.	Составление алгоритма «Уход за зубами после приёма пищи».
16	Как не потерять зубы.	1	Осознает последствия нарушения правил питания. Знает вред жвачки для зубов.	Рисунок «В кабинете стоматолога».
17	Где и как готовят пищу?	1	Знает и называет оборудование для приготовления пищи	Лепка «Наши помощники на кухне»
18	Молоко и молочные продукты.	1	Актуализирует представления о составе молочных продуктов	Практикум «Свойства молока»
19	Какую пищу можно найти в лесу.	1	Соблюдает правила пищевой безопасности в лесу	Экскурсия по школьной экологической тропе
20	Вред или польза	1	Расширил представления о безопасных продуктах в практической деятельности.	Фотопрактикум: «Возьму-невозьму»: рассматривание продуктовых этикеток»
21	Мой полезный	1	Владеет элементарными	Кроссворд

	завтрак		навыками здорового пищевого поведения	
22	Плох обед, если супа нет.	1	Имеет знания о полезных пищевых привычках(суп).	Минипроект «Суп в нашей семье»
23	Полдник. Что ты будешь есть?	1	Расширил знания о полезных продуктах для полдника.	Презентация
24	Пора ужинать.	1	Расширил знания о полезных продуктах для ужина.	Составление меню на ужин
25	Блюда из зерна и бобовых.	1	Умеет определять полезные продукты из зерна и бобовых	Игра на классификацию
26	Углеводы. Газвода или минеральная вода.	1	Владеет выбором полезных продуктов.	Пищевые опыты и эксперименты
27	Белки	1	Сформировано первичное представление о строительных материалах организма	Рассмотри под микроскопом
28	Жирная кислота	1	Сформировано первичное представление о витаминах	Рассмотри под микроскопом
29	Сахар	1	Имеет представление о болезнях, вызванных чрезмерным потреблением сахара	Оформление плаката «Сахар – вреден для здоровья»
30	Рыбные продукты	1	Имеет представление о пользе морепродуктов в рационе.	Загадки Нептуна»
31	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	Может назвать блюда, которые приготовят из данного вида продуктов	Миниконкурс «Повара»
32	Минеральные вещества	1	Имеет представление о связи продуктов питания со здоровьем человека.	Загадки.
33	«Вода основа жизни»	1	Осознает важность воды для человека и бережном отношении к ней.	Игра «Вода в бутылке»
34	Итоговое занятие	1	Ориентирован в содержании «Здоровое питание»	Викторина
	Итого	34		

Примерное содержание учебного курса для обучающихся 7 класса

Тема № 1 «Роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья, профилактике болезней цивилизации»

Контрольные вопросы:

- 1.Санитарно-гигиенические требования к школьнику?
- 2.Привычки питания в семье?
3. Пищевые инфекции?

Тема № 2 «Основы физиологии пищеварения»

Контрольные вопросы:

- 1.Польза и вред диеты на организм?
- 2.Что такое режим питания?

3.Сбалансированное питание?

Тема № 3 «Основные компоненты пищи»

Контрольные вопросы:

- 1.Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека?
- 2.Значение продуктов питания для здоровья школьника?
- 3.Что дают овощи и фрукты для нашего организма?

Тема № 4 «Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов»

Контрольные вопросы:

- 1.Вред просроченных продуктов на человека?
- 2.Что такое нутриенты?
- 3.Как влияют продукты быстрого приготовления на обмен веществ?

№ п/п	Тема	Количество часов	Предполагаемый результат	Форма проведения и выявления
1	Вводное занятие. Режим питания.	1	Знает принципы рационального питания.	Практикум «Перекус».
2	Разнообразное питание.	1	Знает основные принципы сбалансированного питания	Игра «Одинаковое-разное»
3	Соблюдение режима питания	1	Имеет представления о графике приёма пищи.	Составление памятки на выходной
4	Рациональное питание. Меню и его вариации.	1	Умеет выбирать самые полезные продукты.	Квест «Дары осени».
5	Нужно ли есть яйца?	1	Имеет представление о ценности яиц в питании человека.	Игра – инсценировка сказки «Курочка ряба» Кроссворд
6	Приправы: маринады, кетчуп.	1	Формирует привычку правильного пищевого поведения.	Игра «Определи на вкус»
7	Приправы: горчица, соусы.	1	Формирует привычку правильного пищевого поведения.	Игра «Польза или вред».
8	Диета.	1	Развивает навыки здорового образа жизни.	Презентация «Диеты для здоровья»
9	Калорийность питания и вес человека.	1	Развивает навыки здорового образа жизни.	Презентация «Диеты для здоровья» (продолжение)
10	Суточные нормы питательных веществ	1	Закрепил представление о физиологии пищеварения организма.	Практическая работа с таблицей «Посчитай у себя»
11	Привычки питания в семье, влияющие на органы пищеварения	1	Актуализирует первоначальные представления о роли нормальной микрофлоры кишечника в функционировании организма.	Кроссворд
12	Опасности переедания.	1	Имеет представление о несбалансированном питании	Плохие конкурсы ютуба
13	Ожирение – нарушение	1	Расширил представление о физиологии пищеварения,	Практикум «ИМТ»

	обмена веществ в организме		причинах нарушения обмена веществ	
14	Отравление продуктами	1	Знает о причинах возникновения отравлений	Игра «Холодно-тепло» или правила хранения продуктов.
15	Здоровая улыбка	1	Осознает влияние пищевых привычек на здоровье зубов	Кроссворд
16	Как сохранить зубы здоровыми?	1	Закрепить представление о физиологии пищеварения.	Рассказ по сюжетной картине
17	Пищевые инфекции.	1	Знает способы обработки пищи, способы хранения пищевых продуктов.	Рисунки
18	Профилактика желудочно-кишечных заболеваний	1	Имеет представления о профилактике ЖКЗ	Практикум «Обработка рук и пищевых продуктов»
19	Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека	1	Закрепил представления о пользе витаминов	Игра «Витаминка»
20	Вред или польза. Гамбургер.	1	Расширил представление об опасных и безопасных продуктах.	Практикум
21	О напитках. Секреты приготовления вкусного чая.	1	Формирует навык здорового пищевого поведения	Игра «Чайная фантазия»
22	Плох обед, если мяса нет.	1	Знает о пользе мясных продуктов	Игра «Если знаешь-называй»
23	Здоровый полдник.	1	Знает о полезных пищевых привычках.	Составление меню.
24	Полезный и питательный ужин.	1	Знает о полезных пищевых привычках.	Минипрект «Ужин нужен или нет?»
25	Мучные блюда.	1	Знает объем и периодичность приема в пищу мучных продуктов	Лепка «Мучная сказка».
26.	Сок из коробки.	1	Владеет элементарными навыками анализа в определении вредных продуктов.	Практикум «Посмотрите, что в коробке»
27	Соль в еде	1	Знает нормы потребления соли в еде. Польза и вред соли.	Опыты с солью
28	Основы правильного питания.	1	Имеет представления о пищевой пирамиде.	кроссворд «Мой пищевой режим»
29	Нужен ли сахар в пище?	1	Знает нормы потребления сахара в еде. Польза и вред	Опыты с сахаром

			сахара.	
30	Нужно ли употреблять в пищу сливочное масло?	1	Имеет представление о полезных и вредных продуктах в рационе.	Игра «Путешествие по молочной стране»
31	Если в холодильнике пусто?	1	Осуществляет осознанный выбор продуктов питания.	Игра «Моя продуктовая корзина»
32	Зачем железо нашему организму?	1	Имеет представление о пользе микроэлементов в пище человека.	Презентация
33	Подведение итогов «Строительные материалы нашего организма»	1	Владеет знаниями о строительных материалах нашего организма	Собери пазлы
34	Итоговое занятие	1		Викторина
	Итого	34		

Примерное содержание учебного курса для обучающихся 8 класса

Тема № 1 «Роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья, профилактике болезней цивилизации»

Контрольные вопросы:

1. Что понимается под здоровым питанием?
2. Если человек питается правильно, то он здоров?
3. Взаимосвязь образа жизни человека и питания?

Тема № 2 «Основы физиологии пищеварения»

Контрольные вопросы:

1. Йододефицит и дефицит фтора. Чем они грозят и как питание может помочь?
2. Обмен веществ для здоровья человека?
3. Болезни, приобретаемые от некачественной пищи?

Тема № 3 «Основные компоненты пищи»

Контрольные вопросы:

1. Пищевая ценность продуктов питания?
2. Роль мяса и мясных продуктов в жизни человека?
3. Влияние БАДов на организм?

Тема № 4 «Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов»

Контрольные вопросы:

1. Генетически модифицированные продукты питания, что это?
2. Современные вредные продукты?

№ п/п	Тема	Количество о часов	Предполагаемый результат	Форма проведения и выявления
1	Вводное занятие.	1	Актуализирует принципы рационального питания.	Презентация
2	Разнообразное питание.	1	Актуализирует основные принципы сбалансированного питания	Кроссворд

3	Соблюдение режима питания	1	Актуализирует основные принципы гигиены питания.	Кроссворд
4	Меню и его вариации.	1	Умеет составлять своё меню	Практическая проба
5	Диетическое питание.	1	Имеет представление о диете. Разные виды диет.	Презентация
6	Взаимосвязь образа жизни человека и питания	1	Вербализует правильные привычки пищевого поведения.	Рассказ «Как правильно питаться»
7	Диетическое питание .	1	Правильные привычки пищевого поведения.	Игра «Полезно или вред».
8	Болезни, передаваемые через пищу	1	Знает названия «болезни грязных рук».	Восстановление цепочки действий
9	Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма	1	Знает названия макро и микро элементов человека	Игра «Исключи лишнее название»
10	Обмен веществ и энергии	1	Имеет представление о физиологии пищеварения, организма.	Работа с таблицей
11	Пищевая ценность продукта	1	Знает и считает пищевую ценность продукта.	Практическая работа
12	БАД	1	Знает как расшифровывается и что означает аббревиатура «БАД»	Презентация
13	Ожирение – нарушение обмена веществ в организме	1	Расширил представление об обмене веществ, может объяснить это болезнь приобретенная или врожденная	Презентация «Проблема века»
14	Чем вреден попкорн?	1	Сформировал представление о здоровом питании	Игра «Верно-неверно»
15	Безопасность питания	2	Сформировал представление о правилах мытья посуды и продуктов	Восстанови алгоритм Практикум «обработка рук и пищевых продуктов»
17	Пищевые инфекции.	1	Знает способы обработки пищи, способы хранения пищевых продуктов.	Практикум «Холодильник»
18	Генетически модифицированные продукты питания.	1	Понимает проблемы, связанные с их потреблением	Презентация
19	Основные блюда и их значение	1	Имеет представления об основных блюдах и их назначении.	Дневник питания семьи

20	Витаминная азбука.	1	Знает о пользе витаминов	Тест «Витамины»
21	Значение жидкости для организма человека. Полезные напитки.	1	Закрепил знания о здоровом пищевом поведении	Разрезные картинки «Собери и расскажи»
22	Плох обед, если мяса нет.	1	Имеет знания о многообразии блюд из мяса.	Игра «Если знаешь-называй»
23	Почему картофель называют вторым хлебом	1	Расширил знания о картофеле, его истории появления в нашей стране и пищевых ценностях.	Презентация
24	Полезный и питательный ужин.	1	Знает рекомендованный временной отрезок для ужина.	Опрос в школе «Во сколько вы ужинаете?»
25	Мучные блюда.	1	Понимает пользу и вред продуктов из муки.	Игра-классификация
26	«Зачем человеку белки, жиры, углеводы?»	1	Имеет представления о составе продуктов и их пищевой ценности.	Составь формулу
27	Соль в еде	1	Понимает значимость соли для сохранения продуктов и организма	Анализ рецептов заготовок
28	Сахар в еде	1	Понимает значимость сахара для сохранения продуктов и организма	Анализ рецептов заготовок
29	Основы правильного питания.	1	Имеет представления о пищевой пирамиде.	Восстановление пирамиды
30	Недостаток фтора и кариес	1	Имеет представление о проблемах ротовой полости связанных с питанием.	Игра-моделирование «Как восстановить здоровье зубов»
31	Йододефицит и дефицит фтора.	1	Понимает чем грозят дефициты базовых веществ в питании.	Игра «Моя продуктовая корзина»
32	Еда как лекарство	1	Имеет представление о пользе микроэлементов в пище человека.	Игра-моделирование «Восстанови баланс»: подбор продуктов восполняющих дефициты
33	Минеральные вещества нашего организма	1	Имеет представления о строительных материалах нашего организма	Игра-моделирование «Восстанови баланс»: подбор продуктов восполняющих дефициты
34	Итоговое занятие	1	Актуализировал знания по теме «Здоровое питание»	Викторина
	итого	34		

Примерное содержание учебного курса для обучающихся 9 класса

Тема № 1 «Роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья, профилактике болезней цивилизации»

Контрольные вопросы:

1. Есть ли формула здорового питания?
2. Назовите основные принципы здорового питания?

Тема № 2 «Основы физиологии пищеварения»

Контрольные вопросы:

1. Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии?
2. Какие отделы пищеварительного тракта Вы знаете, их роль в пищеварении?

Тема № 3 «Основные компоненты пищи»

Контрольные вопросы:

1. Из каких компонентов состоит твоя пища?
2. Как определить качество питания?

Тема № 4 «Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов»

Контрольные вопросы:

1. Все красивое полезно?
2. Зачем читать информацию на этикетке продуктов?

№ п/п	Тема	Количество часов	Предполагаемый результат	Форма проведения и выявления
1	Культура питания	1	Актуализирует и понимает значение культуры питания для здорового образа жизни человека	Кроссворд
2	Связь между климатом, природными условиями и здоровьем человека.	2	Осознает связь системы питания с особенностями природных условий.	Игра-путешествие
3	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов	1	Знает причины некоторых заболеваний ЖКТ	Игра «Что сначала, что потом?»
4	Способы определения размера порции без кулинарных весов.	1	Имеет представление о необходимом объеме пищи и способе его определения без весов.	Игра «Много-мало»
5	Пирамида здорового питания	1	Выстраивает собственную фактическую пирамиду питания	Составление пирамиды питания.
6	К чему приводит нарушение питания?	1	Расширил представление о последствиях в нарушении питания.	Акция-портрет «Мы из того, что мы едим!»
7	Меню выходного дня.	1	Владеет первоначальными навыками контроля за	Составление меню

			собственным питанием.	
8	Пищеварение	1	Имеет представление о связи пищеварения и здорового питания.	Презентация
10	Механизмы пищеварения и правильные характер обмена веществ в организме человека.	1	Знает как происходит обмен веществ в организме.	Работа с таблицей
11	Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.	1	Актуализирует первоначальные представления о физиологии пищеварения, роли нормальной микрофлоры кишечника в функционировании организма.	Кроссворд
12	Избыточная масса тела – результат «качественного питания»?	1	Знает о вреде несбалансированного питания	Видеоролик о правильном питании
13	Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников	1	Формируется представление о зависимости рациона питания от физической активности и возраста человека	Презентация
14	Особенности питания школьников.	1	Имеет представления о кратности, пользе меню школьной столовой	Игра «Школьная столовая»
15	Почему болит желудок?	1	Понимает влияние пищевых привычек на здоровье.	Кроссворд
16	Состояние здоровья современного человека.	1	Имеет представление о проблемах здоровья современного человека.	Презентация
17	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	1	Расширил представление о многообразии ассортимента полезных продуктов.	Рисунок «Цепочка важных продуктов»

18	Микробные пищевые отравления. Кишечная палочка, сальмонеллез, ботулизм. Токсичные вещества.	1	Понимает причинно-следственные связи заболевания и причин.	Игра- моделирование «Что сначала, что потом? »
19	Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. в организме человека	1	Углубляет знания о питательных веществах	Кроссворд
20	Основные свойства и многообразие белков, жиров и углеводов.	1	Имеет знания по основным группами питательных веществ - белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным солям.	«Своя игра»
21	Биологическая роль углеводов в организме человека. Всё ли полезно, что в рот полезло?	1	Сформировано представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Практикум «Сначала оцени, а потом в рот положи»
22	Как определить качество питания.	1	Знает основные критерии оценки блюд.	Игра «Хозяюшка»
23	Правильное питание – это здоровье и красота	1	Формирует представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья	Рисунки
24	Какие продукты кипишь в магазине?	1	Умеет пользоваться приобретёнными знаниями.	Виртуальный магазин
25	Экскурсия в чайную страну	1	Знает правила чайной церемонии и многообразие чая	Игра-путешествие
26	Поделится рецептами	1	Имеет элементарные навыки приготовления пищи	Выбор операционных карт к блюду и рассказ о своих действиях по ним.
27	Примеси, загрязняющие пищу. Нитраты, нитриты, пестициды, соли металлов.	1	Понимает приоритеты собственного получения (выращивания) продуктов.	Виртуальное путешествие на поля
28	Фаст-фуды»	1	Понимает опасность продуктов быстрого	Опрос «Как часто можно ходить в

			приготовления для здоровья	кафе?»
29	От теории к практике – обед по полной программе.	1	Знает основные составляющие полноценного обеда.	Составление памятки
30	Учимся читать информацию на этикетке продуктов.	1	Продолжает расширять представления о правилах покупки продуктов с опорой на информацию на этикетке	Игра «Найди испорченный продукт»
31	БАДы, целесообразность их употребления.	1	Имеет представление о «БАДах»	Игра «Что? Где? Когда?»
32	«Каникулы – дело серьезное»	1	Сформировано представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Н/и «Светофор здоровья»
33	Нутриенты что же это?	1	Знает понятие «нутриент» и его значение	Работа с терминами
34	Итоговое занятие	1		Викторина
	Итого	34		

3.3.3 Примерное содержание учебного курса для обучающихся группы профессионально-трудового обучения (1-й год обучения)

Тема № 1 «Роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья, профилактике болезней цивилизации»

Контрольные вопросы:

1. Какое влияние на здоровье человека имеет резкое изменение пищевых традиций?
2. Что понимается под здоровым питанием?

Тема № 2 «Основы физиологии пищеварения»

Контрольные вопросы:

1. Какие важнейшие компоненты пищи, необходимые для поддержания нормального обмена веществ, функционирования органов и тканей, гармоничного роста и развития, Вам известны?
2. Состояние здоровья твое и современного человека?

Тема № 3 «Основные компоненты пищи»

Контрольные вопросы:

1. Что понимается под пищевой ценностью продукта?
2. Чем определяется усвояемость пищевых веществ?

Тема № 4 «Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов»

Контрольные вопросы:

1. Что понимается под критически значимыми продуктами?
2. Основные источники поступления скрытой соли в организм, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием соли, потребляемой с пищевыми продуктами и блюдами?

№ п/п	Тема	Количество часов	Предполагаемый результат	Форма проведения и выявления
1	Вводное занятие. Режим питания.	1	Актуализирует принципы рационального питания.	Тест
2	Разнообразное питание.	1	Актуализирует основные принципы сбалансированного питания	Тест
3	Соблюдение режима питания	1	Актуализирует представления о графике приёма пищи.	Тест
4	Рациональное питание. Меню и его вариации.	1	Умеет осуществлять выбор самых полезных продуктов.	Квест «В мире продуктов».
5	Нужно ли есть яйца?	1	Имеет представление о ценности яиц и многообразии блюд в питании человека.	Кроссворд
6	Приправы: маринады, кетчуп.	1	Понимает значение приправ и важность соблюдения норм.	Игра «Полезно или вред»
7	Приправы: горчица, соусы,	1	Знает правила подачи на стол дополнительных блюд.	С/р игра «Поставь на стол»
8	Диета.	1	Понимает вред и пользу различных диет.	Тест
9	Показатели пищевого статуса (глаза, губы, язык и т.д.)	1	Знает как пищевые предпочтения влияют на внешний вид человека	Фотоанализ «Определи пищевую проблему»
10	Обмен веществ и энергии	1	Имеет представление о физиологии пищеварения	Работа с таблицей
11	Рациональное питание и физиологические основы его организации.	1	Понимает роль нормальной микрофлоры кишечника в функционировании организма.	Кроссворд
12	Опасности переедания.	1	Объясняет опасность неправильного пищевого поведения.	Опасные конкурсы TikTika
13	Нарушение обмена веществ в организме	1	Понимает взаимосвязь пищевого поведения и реакции организма	Тест
14	Отравление продуктами	1	Имеет представление об опасности просроченных или неправильно приготовленных продуктов	Игра «Верно-неверно»
15	Здоровая улыбка	1	Имеет представление о влиянии пищевых привычек на здоровье зубов	Кроссворд

16	Как сохранить зубы здоровыми?	1	Знает что здоровые зубы обеспечивает дальнейшее функционирование пищеварения.	Игра-моделирование «Болят зубы», «Нет зубов»
17	Пищевые инфекции.	1	Знает способы обработки пищи, способы хранения пищевых продуктов.	Решение проблемной ситуации «Как сохранить, если холодильника нет»
18	Профилактика желудочно-кишечных заболеваний	1	Знает правила профилактики ЖКЗ	Решение проблемных ситуаций «Правильно-неправильно»
19	Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека	1	Имеет представления о пользе витаминов	Игра «Витамины в нашей жизни»
20	Пища как источник токсических и биологически активных веществ.	1	Закрепляет знания о безопасных продуктах.	Практикум «Моя формула правильного питания»
21	О напитках.	1	Знает вредные и полезные напитки. Осознает вред алкоголя на организм	Акция «Скажи вредным привычкам «Нет»
22	Обед вне дома. Что съесть?	1	Знает где можно пообедать без вреда для здоровья (предприятия общепита).	Видеообзор
23	Здоровый полдник.	1	Умеет составлять разнообразное меню	Составление меню.
24	Полезный и питательный ужин.	1	Умеет составлять разнообразное меню	Составление меню.
25	Разнообразие блюд.	1	Понимает влияние однообразного питания на здоровье	Восстанови схему
26	Углеводы.	1	Определяет вредные продукты.	Игра «Что лишнее?»
27	Упаковка продуктов	1	Знает приемы рекламы для продажи продуктов	Упражнение «Угадай какой продукт»
28	Основы правильного питания.	1	Актуализирует пищевую пирамиду.	Создает новую пищевую пирамиду для своей семьи.
29	Гигиена и магазин	1	Знает правила выбора товара в магазине	Анализ видео «Он ходил в магазин»
30	Нужно ли употреблять в пищу растительные масла?	1	Знает о многообразии растительных масел и о их пользе для организма	Виртуальное путешествие на маслозавод

31	Если продуктов нет?	1	Актуализирует представления о здоровом питании. Знает минимальный необходимый набор продуктов	Игра «Моя продуктовая корзина»
32	Где «взять» железо нашему организму?	2	Имеет представление о нарушении работы организма при дефиците железа	Тест
33	Итоговое занятие	1		Викторина
	Итого	34		

3.3.4 Примерное содержание учебного курса для обучающихся группы профессионально-трудового обучения (2-й год обучения)

Тема № 1 «Роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья, профилактике болезней цивилизации»

Контрольные вопросы:

1. От чего зависит потребность организма в основных в пищевых веществах, витаминах и микроэлементах?
2. Какие вы знаете болезни цивилизации, почему их так называют, в чем их причина, основные направления профилактики?

Тема № 2 «Основы физиологии пищеварения»

Контрольные вопросы:

1. Какие функции выполняет пищеварительный тракт?
2. Перечислите функции, выполняемые нормальной микрофлорой кишечника?

Тема № 3 «Основные компоненты пищи»

Контрольные вопросы:

1. Роль витаминов на процессы роста и развития ребенка, источники витаминов.
2. Что понимается под пищевой добавкой, и для каких целей их используют в изготовлении пищевых продуктов?

Тема № 4 «Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов»

Контрольные вопросы:

1. Основные источники поступления скрытого сахара в организм, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием сахара, потребляемого с пищевыми продуктами и блюдами?
2. Какие мероприятия могут повлиять на снижение в меню содержания критически значимых нутриентов?

№	Тема	Кол-во часов	Предполагаемый результат	Форма проведения и выявления
1	Здоровое питание	1	Актуализирует представления о здоровом питании	Тест
2	Здоровое питание	1	Понимание что такое «Здоровое питание»	Восстанавливает цепочку здорового питания
3	Антропогенные факторы риска здоровью	1	Понимает значение здорового образа жизни человека	Просмотр документального фильма
4	Как климатические и природные условия могут	1	Имеет начальные представления о влиянии климатических условий на традиции питания	Распредели блюда по климатическим зонам

	влиять на здоровье человека?			
5	Кулинарная обработка	1	Имеет представление о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи	Викторина
6	Структура пирамиды питания	1	Имеет осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе образа жизни.	Практическая работа «Составляем пищевую пирамида друг для друга»
7	Культура здорового питания	1	Знает принципы здорового питания	Квест «Поезд здоровья»
8	Болезни человека и питание	1	Актуализирует связь болезни и питания	Викторина
9	Пищеварительная система человека.	1	Имеет представление о физиологии пищеварения	Кроссворд
10	Мой желудок.	1	Знает о ферментах необходимых для расщепления пищи	Кроссворд
11	Функции пищеварительного тракта.	1	Актуализирует представление о цепочке переработки пищи.	Восстанови последовательность
12	Калорийность рациона питания	1	Знает необходимую относительную суточную норму калорий для разных категорий (дети, взрослые, мужчины, женщины)	Составление памятки
13	Холестерин	1	Имеет представление о понятии	Памятка «Вредные продукты»
14	Основы рационального питания	1	Актуализирует представление о рациональном питании	Викторина
15	Еда как лекарство	1	Имеет представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека	Составляем кроссворд
16	Микронутриенты и их источники	1	Имеет представление о понятии	Сортировка «Где, что есть?»
17	Вредная еда?	1	Актуализация представлений у подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, воспитание стойкой мотивации на здоровый образ жизни.	Акция «Я за здоровый образ жизни!»

18	Витамины и обогащение ими рациона питания	1	Знает о необходимости сезонной витаминизации блюд	Игры на классификацию
19	Где покупать безопасные продукты?	1	Знает о гигиенических требованиях к предприятиям торговли	Составление памятки
20	Как готовить, чтобы сохранить пользу продуктов?	1	Имеет представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Игра «Шоу кулинаров»
21	Профилактика йододефицита и дефицита фтора	1	Проявляет заботу о собственном здоровье	Мини –проект
22	Безопасное питание для любителей спорта	1	Владеет навыками контроля за собственным питанием	Практическая работа «Питание спортсмена»
23	Составление Дневника питания	7	Выстраивает систему собственного питания с учетом неблагоприятного воздействия на здоровье природных условий и антропогенных факторов риска.	Практическая работа
24	Итоговое занятие	1		Викторина
	Итого	34		

IV. Организационный раздел

4.1. Организация образовательного процесса.

В учебном плане на изучение курса «Здоровое питание школьника» в 1-9 классах, группах профессионально-трудового обучения выделяется 1 час в неделю при 34 учебных неделях в году и предполагает различные виды деятельности учащихся: прослушивание презентаций, самостоятельную и практическую работу, тематические игры, экскурсии.

4.2. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Организационное совещание — организация питания в школе «Проблемы и ресурсы»	сентябрь	Классные руководители, директор школы
2. Совещание классных руководителей: - «О получении обучающимися горячего питания и компенсаций»;	в течение года октябрь	Классные руководители, медицинские работники
- «Удовлетворенность обучающихся и их родителей горячим питанием»;	ноябрь	
- «Соблюдение сан. гигиенических требований при приготовлении и приеме пищи»;	апрель	

- «Профилактика острых кишечных заболеваний».	февраль	
3. Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	ноябрь	Директор школы
4. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок.	в течение года	Администрация, бракеражная комиссия
5. Осуществление информирования родителей об организации питания в школе (стенд, сайт)	в течение года	Зам. директора по ВР

4.3 Основные вопросы по организации питания:

- Обеспечение бесплатным питанием всех обучающихся.
- Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся в домашних условиях во время каникул.
- Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы (при наличии финансирования).
- Повышение культуры питания.
- Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания.
- Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.
- Обучение сотрудников (пищеблока, класных руководителей) на курсах повышения квалификации по теме.
- Выявление, изучение и поддержка лучших практик по обучению культуре здорового питания школьников (презентация на ежегодной конференции «Школа-территория здоровья»).

4.4 Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам. Практические работы по приготовлению различных блюд. Проведение тематических классных часов «Бегущая строка» о питании Беседы по темам и воспитательские часы Уроки-практикумы «Столовый этикет» Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, сказок, стихов).	в течение года	Учителя – предметники Кл.руковод. Зав.производством Воспитатели Воспитатели педагог-библиотекарь
Конкурс газет среди учащихся 5-9 классов «О вкусной и здоровой пище» Конкурс рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни.	ноябрь	Учитель ИЗО
Праздник «Широкая Масленица»	март	Воспитатели

Акция «Мы за здоровое питание!» в рамках Всероссийской акции «Физическая культура и спорт-альтернатива пагубным привычкам!» Игры, соревнования Анкетирование учащихся «Организация школьного питания»	апрель	Социальный педагог Учителя по физической культуре Зам директора по ВР, кл.руковод.
Выступление агитбригады в рамках тематической недели «Наше здоровье в наших руках»	май	Социальный педагог, кл.руковод.
Минипроекты: «Гигиена питания», «Меню на каждый день», «Пища на любой вкус», «Что помогает нам расти».	по плану	Учителя СБО

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

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Проведение родительских собраний по темам: - Совместная работа семьи и школы «Здоровое питание – основа здоровья ребёнка»; - «Здоровая пища для всей семьи как профилактика различных заболеваний».	сентябрь апрель	Классные руководители, мед.работники
2. Индивидуальные консультации по питанию	по необходимости	Медработники
3. Тематические буклеты «Здоровье вашей семьи»	октябрь	Педагог-психолог, социальный педагог
4. Мастер-класс «Красиво, вкусно и полезно» от шеф-повара в рамках «Дня открытых дверей» для родителей и сотрудников	апрель	Работники пищеблока, учителя технологии и ремесла
5. Презентации на сайте школы: - «Оформления блюд и правила их подачи к столу» - «Меню здорового питания для школьника»	сентябрь	Ответственный за сайт
6. Оформление и дополнение тематического кинозала на сайте школы ссылками на мультфильмы для обсуждения с детьми	сентябрь	Ответственный за сайт
7. Анкетирование родителей «Ваши предложения по развитию школьного питания»	май	Классные руководители

4.6 Учебно-методическое обеспечение

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы включает: информационную поддержку деятельности обучающихся и педагогических работников на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг; медиатеку; укомплектованность печатными и электронными

информационно - образовательными ресурсами по формированию культуры здорового питания, учебно-методической литературой, дополнительной литературой.

Фонд дополнительной литературы включает литературу по технологии и организации здорового питания обучающихся см. **Приложение 5**. Дополнительные интернет-ресурсы для реализации программы представлены в **Приложении 6**.

Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Организация консультаций для классных руководителей 1-4 классов, 5-9 классов: -«Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований»; -«Организация горячего питания - залог сохранения здоровья»	в течение года	Медицинский работник Социальный педагог, классные руководители
2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обучения	в течение года	
3. Презентация успешных практик на ежегодной конференции «Школа-территория здоровья»	октябрь, апрель	Педагоги
4. Выставка в библиотеке «Простые истины о здоровье и питании»	апрель	Педагог-библиотекарь
5. Обучение на курсах повышения квалификации по теме	в течение года	методист, кл. руководители

4.7 Организация работы по улучшению материально-технической базы пищеблока, расширению сферы услуг при организации питания

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Эстетическое оформление зала столовой	сентябрь	Администрация школы
2. Разработка и утверждение нового меню	в течение года	Зав.производством, медицинские работники
3. Предоставление возможности замены блюд для обучающихся по медицинским показаниям.	в течение года	Зав.производством, медицинские работники

Расчёт учебных часов по учебным предметам, 1-4 классы для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости

№ п/п	Формы организации деятельности	Классы			
		1	2	3	4
1.	Классные часы	4	4	4	4
2.	Воспитательские часы	9	9	9	9
3.	Занятия со специалистами	1	-	-	-
4.	День здоровья	1	1	1	1
5.	Работа с семьей				
6.	Декадники «Золотая осень», «Экологический»	2	2	2	2
7.	Мероприятия посвященные календарно-обрядовым праздникам «Воздвижение», «Масленица», «Пасха»	3	3	3	3
8.	Практикум «Культура приема пищи»	2	В процессе приема пищи		
9.	Библиотечные тематические часы	1	1	1	1
Интеграция в учебный предмет					
10.	Мир природы и человека	7	10	8	9
11.	Речевая практика	4	4	6	5
	Итого:	34	34	34	34
Итого: 136 часов					

Расчёт учебных часов по учебным предметам, 5-9 классы для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости

№ п/п	Формы организации деятельности	Классы				
		5	6	7	8	9
1.	Классные часы	4	4	4	4	4
2.	Воспитательские занятия	9	9	9	9	9
3.	Занятия со специалистами					
4.	День здоровья	1	1	1	1	1
5.	Работа с семьей					
6.	Декадники «Золотая осень», «Экологический»	2	2	2	2	2
7.	Мероприятия посвященные календарно-обрядовым праздникам «Воздвижение», «Масленица», «Пасха»	3	3	3	3	3
8.	Библиотечные тематические часы	1	1	1	1	1
Интеграция в учебный предмет						
9.	Биология	-	2	5	6	9
10.	Природоведение.	5	-	-	-	-
11.	Основы социальной жизни	9	-	-	-	-

12.	Социально-бытовая ориентировка	-	12	9	8	5
	Итого:	34	34	34	34	34
Итого: 170 часов						

Расчёт учебных часов по учебным предметам по группам профессионально-трудового обучения для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости

№п/п	Формы организации деятельности	группы	
		1.1	1.2
1.	Классные часы	4	4
3.	Занятия со специалистами (медработник, соцпедагог)	4	4
4.	День здоровья	1	1
5.	Работа с семьей		
6.	Декадники «Золотая осень», «Экологический»	2	2
7.	Мероприятия посвященные календарно-обрядовым праздникам «Воздвижение», «Масленица», «Пасха»	3	3
8.	Библиотечные тематические часы	1	1
9.	Курс внеурочной деятельности «Кухонный рабочий»	1	1
Интеграция в учебный предмет			
10.	Социально-бытовая ориентировка	18	18
	Итого:	34	34
Итого: 68 часов			

Примерное тематическое планирование для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями).

1 класс.

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	Как правильно есть.	Классный час
2	Если хочешь быть здоров.	Классный час
3	Самые полезные продукты.	Классный час
4	Удивительные превращения пирожка.	Классный час
5	«Кто жить умеет по часам»-2ч	Воспитательские занятия
6	«Вода и человек»-1ч	Воспитательские занятия
7	«Откуда приходят продукты»-1ч	Воспитательские занятия
8	«Любимая каша»-1ч	Воспитательские занятия
9	«Если хочешь быть здоров!»-2ч	Воспитательские занятия
10	«Витамины. Что это такое?»-2ч	Воспитательские занятия
11	«Правильное питание – залог здоровья»	День здоровья
12	«Собираем урожай»	Декадник «Золотая осень»
13	«Береги свое здоровье смолоду»	Экологический декадник
14	«Воздвижение»: «Праздник урожая»	Календарно-обрядовый праздник
15	«Масленица»	Календарно-обрядовый праздник
16	«Пасха»	Календарно-обрядовый праздник
17	«Культура приема пищи»	Практикум
18	«Культура приема пищи»	Практикум
19	Поговорим о питании	Библиотечные часы
20	«Плоды растений» Вкус.	Мир природы и человека
21	«Плоды растений» Что приготовим?	Мир природы и человека
22	«Человек» Питание	Мир природы и человека
23	«Части тела человека»	Мир природы и человека
24	Гигиенические навыки	Мир природы и человека
25	Гигиенические навыки	Мир природы и человека
26	Рот. Строение и значение рта.	Мир природы и человека
27	Сказка «Колобок»	Речевая практика
28	Сказка «Репка»	Речевая практика
29	Сказка «Петушок и бобовое зернышко»	Речевая практика
30	Давайте познакомимся. Школьная столовая	Речевая практика

2 класс.

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	Гигиена питания.	Классный час
2	Как и чем утолить жажду.	Классный час
3	На вкус и цвет товарища нет.	Классный час
4	«Красиво! Вкусно! Полезно!»	Классный час
5	«Любимые продукты и блюда»-1ч	Воспитательские занятия
6	«Питание в семье»-1ч	Воспитательские занятия

7	«Крендельки да булочки»-1ч	Воспитательские занятия
8	«Магазин»-2ч	Воспитательские занятия
9	«Самая вкусная, полезная каша»-2ч	Воспитательские занятия
10	«Витаминына грядке»-2ч	Воспитательские занятия
11	«Правильное питание – залог здоровья»	День здоровья
12	«Собираем урожай»	Декадник «Золотая осень»
13	«Береги свое здоровье смолоду»	Экологический декадник
14	«Воздвижение»: «Праздник урожая»	Календарно-обрядовый праздник
15	«Масленица»	Календарно-обрядовый праздник
16	«Пасха»	Календарно-обрядовый праздник
19	Поговорим о питании	Библиотечные часы
20	«Овощи» Морковь, репа, лук-3ч.	Мир природы и человека
21	«Фрукты» Апельсин, лимон-2ч.	Мир природы и человека
22	«Овощи-фрукты» Сравнение-2ч.	Мир природы и человека
23	«Охрана человека» Строение человека	Мир природы и человека
24	«Охрана человека» Гигиена человека	Мир природы и человека
25	«Охрана человека» Бережное отношение к себе.	Мир природы и человека
26	«Идем в столовую»-4ч.	Речевая практика

3 класс.

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	Что нужно есть в разное время года.	Классный час
2	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Классный час
3	Обед в школе и дома.	Классный час
4	«Где и как готовят пищу?»	Классный час
5	«Как правильно накрыть стол?»	Воспитательские занятия
6	«Молоко и молочные продукты»-3ч	Воспитательские занятия
7	«Блюда из овощей»	Воспитательские занятия
8	«Меню»	Воспитательские занятия
9	«Что нужно есть, чтобы быть сильнее...»	Воспитательские занятия
10	«Вкусовые качества продуктов»	Воспитательские занятия
11	«Вкусные сказки»: произведения о продуктах и еде -2ч.	Воспитательские занятия
12	«Правильное питание – залог здоровья»	День здоровья
13	«Собираем урожай»	Декадник «Золотая осень»
14	«Береги свое здоровье смолоду»	Экологический декадник
15	«Воздвижение»: «Праздник урожая»	Календарно-обрядовый праздник
16	«Масленица»	Календарно-обрядовый праздник
17	«Пасха»	Календарно-обрядовый праздник
18	Поговорим о питании	Библиотечные часы
19	«Бахчевые культуры» Арбуз. Дыня	Мир природы и человека
20	«Ягоды» Калина. Клюква	Мир природы и человека
21	«Овощи» Картофель, капуста.	Мир природы и человека

22	«Фрукты» Персики. Абрикос	Мир природы и человека
23	«Домашние животные» Лошадь, Овца	Мир природы и человека
24	«Домашние птицы» Гусь, утка	Мир природы и человека
25	«Посуда для приема пищи»	Мир природы и человека
26	«Человек» Охрана здоровья	Мир природы и человека
27	«Сказки про Машу» Как Маша варила кашу	Речевая практика
28	«Отправляюсь в магазин»-3ч	Речевая практика
29	«Веселый праздник» (правила приема гостей, культура поведения за столом, праздничное угощение)-4ч	Речевая практика

4 класс.

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	«Острые кишечные заболевания и их профилактика»	Классный час
2	«Кулинарное путешествие» по России	Классный час
3	«Питание школьника»	Классный час
4	«Лишний вес»	Классный час
5	«Кратность приема пищи. Сходство и отличие»	Воспитательские занятия
6	«Фастфуд и реклама. Что это?»-2ч.	Воспитательские занятия
7	«Завтрак. Его состав»	Воспитательские занятия
8	«Обед. Его состав»	Воспитательские занятия
9	«Ужин. Его состав»	Воспитательские занятия
10	Игра-путешествие «Пищеварительная система»	Воспитательские занятия
11	«Традиции питания на Руси»: каши и супы – 2 ч.	Воспитательские занятия
12	«Правильное питание – залог здоровья»	День здоровья
13	«Собираем урожай»	Декадник «Золотая осень»
14	«Береги свое здоровье смолоду»	Экологический декадник
15	«Воздвижение»: «Праздник урожая»	Календарно-обрядовый праздник
16	«Масленица»	Календарно-обрядовый праздник
17	«Пасха»	Календарно-обрядовый праздник
18	Поговорим о питании	Библиотечные часы
19	«Растения» Огород. Сад. Их значение для жизни человека	Мир природы и человека
20	«Растения» Поле. Злаки. Их значение для жизни человека	Мир природы и человека
21	«Хлеб всему голова»	Мир природы и человека
23	«Домашние животные» Молочные продукты	Мир природы и человека
	«Домашние животные» Мясные продукты	Мир природы и человека
24	«Домашние птицы» Продукты птицеводства	Мир природы и человека
25	«Насекомые» Продукты пчеловодства	Мир природы и человека
26	«Человек» Режим дня. Регулярность и кратность приема пищи – 2ч.	Мир природы и человека

27	«Сказка «Петушок-золотой гребешок»	Речевая практика
28	«У телевизора» Реклама пищевых продуктов-2ч	Речевая практика
29	«Задумчивый разговор о правильном питании»	Речевая практика
30	«В гостях у леса» Дары леса. Польза и вред	Речевая практика

5 класс.

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	«Формируем традиции. Правила праздничного стола»	Классный час
2	«Витамины и здоровье»	Классный час
3	«Роль жидкости для человека»	Классный час
4	«К чему приводит неправильное питание?»	Классный час
5	«Сервировка стола. Что это и зачем?»	Воспитательские занятия
6	Минипроjekt-исследование «Питание моей семьи»-2ч.	Воспитательские занятия
7	«Продукты быстрого приготовления»	Воспитательские занятия
8	«Мы за столом дома и в гостях» или культура поведения при приеме пищи	Воспитательские занятия
9	«Бытовые приборы-помощники на кухне»	Воспитательские занятия
10	Энергия пищи	Воспитательские занятия
11	Мини-практикум «Ты-покупатель» - 2 ч.	Воспитательские занятия
12	«Правильное питание – залог здоровья»	День здоровья
13	«Собираем урожай»	Декадник «Золотая осень»
14	«Береги свое здоровье смолоду»	Экологический декадник
15	«Воздвижение»: «Праздник урожая»	Календарно-обрядовый праздник
16	«Масленица»	Календарно-обрядовый праздник
17	«Пасха»	Календарно-обрядовый праздник
18	Поговорим о питании	Библиотечные часы
19	«Человек. Пищеварительная система»	Природоведение
20	«Человек. Вредные пищевые привычки»	Природоведение
21	«Человек. Гигиена приема пищи»	Природоведение
22	«Продукты растительного происхождения»	Природоведение
23	«Продукты животного мира»	Природоведение
24	«Личная гигиена и здоровье»	Основы социальной жизни
25	«Магазин»: основные отделы продуктовых магазинов	Основы социальной жизни
26	«Бутерброды и канапе»	Основы социальной жизни
27	«Фасовка»: на вес и в разлив	Основы социальной жизни
28	«Маркировка и срок годности продуктов»	Основы социальной жизни
29	«Блюда из овощей»	Основы социальной жизни
30	«Блюда из яиц»	Основы социальной жизни
31	«Сервировка стола»-2ч.	Основы социальной жизни

6 класс.

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	«Польза и вред продуктов для организма»	Классный час
2	«Компьютер и еда, в чем вред для организма»	Классный час
3	«Строительный материал для организма»	Классный час
4	«Спортом занимайся и правильно питайся»	Классный час
5	«Плох тот обед, если супа нет»	Воспитательские занятия
6	Минипроект-исследование «Что полезного и что вредного я ем?»-2ч.	Воспитательские занятия
7	«Гигиена ротовой полости»	Воспитательские занятия
8	«Роль морепродуктов продуктов для организма»	Воспитательские занятия
9	«Что нужно есть в разное время года?»	Воспитательские занятия
10	Энергия пищи для тела и ума	Воспитательские занятия
11	Мини-практикум «Ты-покупатель» - 2 ч.	Воспитательские занятия
12	«Правильное питание – залог здоровья»	День здоровья
13	«Собираем урожай»	Декадник «Золотая осень»
14	«Береги свое здоровье смолоду»	Экологический декадник
15	«Воздвижение»: «Праздник урожая»	Календарно-обрядовый праздник
16	«Масленица»	Календарно-обрядовый праздник
17	«Пасха»	Календарно-обрядовый праздник
18	Поговорим о питании	Библиотечные часы
19	«Питьевая вода»	Биология
20	«Растворение соли и сахара в воде»	Биология
21	«Профилактика органов пищеварительной системы»	Социально-бытовая ориентировка
22	«Торговля. Специализированные магазины»	Социально-бытовая ориентировка
23	«Гигиена приготовления пищи»	Социально-бытовая ориентировка
24	«Правила и приемы хранения пищевых продуктов, готовых блюд»	Социально-бытовая ориентировка
25	«Блюда из картофеля»	Социально-бытовая ориентировка
26	«Блюда из круп»	Социально-бытовая ориентировка
27	«Способы выбора доброкачественных продуктов»	Социально-бытовая ориентировка
28	«Варка яиц»	Социально-бытовая ориентировка
29	«Чтение и составление рецептов блюд»-2ч.	Социально-бытовая ориентировка
30	«Приготовим картофельное пюре»	Социально-бытовая ориентировка
31	«Приготовление каши»	Социально-бытовая ориентировка

7 класс.

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	«Сбалансированное питание»	Классный час
2	«Санитарно-гигиенические требования к школьнику, как профилактика пищевых инфекций»	Классный час
3	«Что такое диета?»	Классный час
4	«Что такое фастфуд?»	Классный час
5	«Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека»	Воспитательские занятия
6	Минипроект-исследование «Привычки питания в семье»-2ч.	Воспитательские занятия
7	«Наши любимые напитки. Лимонад»	Воспитательские занятия
8	«Плох обед, если мяса нет»	Воспитательские занятия
9	«Наши любимые напитки. Секреты вкусного чая»	Воспитательские занятия
10	«Где железо в нашем организме?»	Воспитательские занятия
11	Мини-практикум «Ты-покупатель: срок хранения продуктов» - 2 ч.	Воспитательские занятия
12	«Правильное питание – залог здоровья»	День здоровья
13	«Собираем урожай»	Декадник «Золотая осень»
14	«Береги свое здоровье смолоду»	Экологический декадник
15	«Воздвижение»: «Праздник урожая»	Календарно-обрядовый праздник
16	«Масленица»	Календарно-обрядовый праздник
17	«Пасха»	Календарно-обрядовый праздник
18	Поговорим о питании	Библиотечные часы
19	«Бактерии в природе, в жизни человека»	Биология
20	«Лук, чеснок – многолетние овощные растения»	Биология
21	«Зерновые, хлебные злаки»	Биология
22	«Грибы. Съедобные и ядовитые»	Биология
23	«Бобовые растения»	Биология
24	«Учреждения общественного питания. Виды питания»	Социально-бытовая ориентировка
25	Значение первых блюд. Приготовление щей из свежей капусты -2ч.	Социально-бытовая ориентировка
26	Значение вторых блюд. Приготовление второго блюда-2ч.	Социально-бытовая ориентировка
27	Значение третьих блюд. Приготовление киселя и компота – 2ч.	Социально-бытовая ориентировка
28	Составление меню завтрака, обеда, ужина на день.	Социально-бытовая ориентировка
29	Составление меню завтрака, обеда, ужина неделю	Социально-бытовая ориентировка

8 класс.

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	«Основные понятия здорового питания»	Классный час
2	«Взаимосвязь образа жизни человека и питания»	Классный час
3	«Спорт и БАДы. Влияние их на организм»	Классный час совместно с учителем физкультуры
4	«Болезни, приобретаемые от некачественной пищи»	Классный час совместно с врачом
5	«Обмен веществ в организме. Разные виды нарушений»	Воспитательские занятия
6	Минипроект-исследование «Современные вредные продукты»-2ч.	Воспитательские занятия
7	«Генетически модифицированные продукты питания»	Воспитательские занятия
8	«Витаминная азбука»	Воспитательские занятия
9	«Попкорн и сладкая вата»	Воспитательские занятия
10	Энергия пищи	Воспитательские занятия
11	Мини-практикум «Ты-посетитель кафе, столовой» - 2 ч.	Воспитательские занятия
12	«Правильное питание – залог здоровья»	День здоровья
13	«Собираем урожай»	Декадник «Золотая осень»
14	«Береги свое здоровье смолоду»	Экологический декадник
15	«Воздвижение»: «Праздник урожая»	Календарно-обрядовый праздник
16	«Масленица»	Календарно-обрядовый праздник
17	«Пасха»	Календарно-обрядовый праздник
18	Поговорим о питании	Библиотечные часы
19	«Черви-паразиты»	Биология
20	«Медоносная пчела»	Биология
21	«Рыбы морские. Морепродукты»	Биология
22	«Рыбы речные. Рыбные блюда»	Биология
23	«Птицеводство и пищевая промышленность»	Биология
24	«Животноводство и пищевая промышленность»	Биология
25	«Учреждения общественного питания. Виды питания»	Социально-бытовая ориентировка
26	Значение первых блюд. Приготовление щей из свежей капусты -2ч.	Социально-бытовая ориентировка
27	Значение вторых блюд. Приготовление второго блюда-2ч.	Социально-бытовая ориентировка
28	Значение третьих блюд. Приготовление киселя и компота – 1ч.	Социально-бытовая ориентировка
29	Составление меню завтрака, обеда, ужина на день.	Социально-бытовая ориентировка
30	Составление меню завтрака, обеда, ужина неделю	Социально-бытовая ориентировка

9 класс.

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	«Основные принципы здорового питания»	Классный час
2	«Из чего состоит пища?»	Классный час
3	«Где родился, там и питаемся: вред и польза продуктов из других регионов»	Классный час
4	«Красивая упаковка не гарантирует качество продукта или некоторые секреты рекламы и маркетинга»	Классный час
5	«Если приглашаем на чай»	Воспитательские занятия
6	Минипроект-исследование «Что говорит нам этикетка»-2ч.	Воспитательские занятия
7	«Продукты быстрого питания, вред и польза»	Воспитательские занятия
8	«Частота приема пищи и ее объем»	Воспитательские занятия
9	«Вред и польза консервантов»	Воспитательские занятия
10	«Способы определения размера порции без кулинарных весов»	Воспитательские занятия
11	Мини-практикум «Ты-покупатель в кулинарии» - 2 ч.	Воспитательские занятия
12	«Правильное питание – залог здоровья»	День здоровья
13	«Собираем урожай»	Декадник «Золотая осень»
14	«Береги свое здоровье смолоду»	Экологический декадник
15	«Воздвижение»: «Праздник урожая»	Календарно-обрядовый праздник
16	«Масленица»	Календарно-обрядовый праздник
17	«Пасха»	Календарно-обрядовый праздник
18	Поговорим о питании	Библиотечные часы
19	«Питательные вещества. Витамины»-2ч	Биология
20	«Пищеварительная система. Ротовая полость. Вкусовые пристрастия»	Биология
21	«Пищеварительная система. Изменение пищи в желудке»	Биология
22	«Пищеварительная система. Изменение пищи в кишечнике»	Биология
23	«Пищеварительная система. Печень»	Биология
24	«Гигиена питания и предупреждение желудочно-кишечных заболеваний»	Биология
25	«Пищевые отравления»	Биология
26	«Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на органы пищеварения»	Биология
27	Питание. Правильное и неправильное.	Социально-бытовая ориентировка
28	Диетическое питание. Приготовление диетического блюда.	Социально-бытовая ориентировка
29	Питание детей. Составление меню для ребенка.	Социально-бытовая ориентировка
30	Национальные блюда. Приготовление национальных блюд.	Социально-бытовая ориентировка
31	Меню праздничного стола. Сервировка	Социально-бытовая

	праздничного стола.	ориентировка
--	---------------------	--------------

Группы профессионально-трудовой направленности.

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	«Путешествуем или резкое изменение пищевых традиций»	Классный час
2	«Из чего состоит пища»	Классный час
3	«Строительные материалы организма»	Классный час
4	«Проблемы питания современного человека»	Классный час
5	«Критически значимые нутриенты»	Занятия со специалистами
6	Минипроект-исследование «Сколько соли/сахара мы съедаем?»-2ч.	Занятия со специалистами
7	«Заболевания ЖКТ»	Занятия со специалистами
8	«Вредные привычки и питание»	Занятия со специалистами
9	«Правильное питание – залог здоровья»	День здоровья
10	«Собираем урожай»	Декадник «Золотая осень»
11	«Береги свое здоровье смолоду»	Экологический декадник
12	«Воздвижение»: «Праздник урожая»	Календарно-обрядовый праздник
13	«Масленица»	Календарно-обрядовый праздник
14	«Пасха»	Календарно-обрядовый праздник
15	«Кухонный рабочий»	Курс внеурочной деятельности «Кухонный рабочий»
16	«Торговля. Рынки сельхозпродукции и плодовоовощные базы»-2ч.	Социально-бытовая ориентировка
17	«Торговля. Столовая. Кафе. Ресторан. Заказ продуктов и блюд на дом»-2ч.	Социально-бытовая ориентировка
18	«Значение вторых блюд. Приготовление второго блюда и гарнира к нему»-2ч.	Социально-бытовая ориентировка
19	«Выпечка. Выпечка печенья»-2ч	Социально-бытовая ориентировка
20	«Выпечка. Выпечка вафель»-2ч	Социально-бытовая ориентировка
21	«Приспособления для закатывания консервов. Правила консервирования овощей и фруктов» -2ч.	Социально-бытовая ориентировка
22	«Правила засолки грибов»	Социально-бытовая ориентировка
23	«Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи и уборке кухни»	Социально-бытовая ориентировка
24	«Вредные насекомые (тараканы, мухи, муравьи)»	Социально-бытовая ориентировка
25	«Бюджет семьи и питание»	Социально-бытовая ориентировка

Расчёт учебных часов по учебным предметам, 1-4 классы для обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями)

№ п/п	Формы организации деятельности	Классы			
		1	2	3	4
1.	Классные часы	2	2	2	2
2.	Воспитательские часы	9	9	9	9
3.	Занятия со специалистами				
4.	День здоровья	1	1	1	1
5.	Работа с семьей				
6.	Декадники «Золотая осень», «Экологический»	2	2	2	2
7.	Практикум «Культура приема пищи»	6	10	10	2
Интеграция в учебный предмет					
8.	Окружающий мир природы	3	6	6	4
9.	Окружающий социальный мир	7	-	-	
10.	Домоводство	-	-	-	14
11.	Речь и альтернативная коммуникация	4	4	4	-
	Итого:	34	34	34	34
Итого: 136 часов					

Расчёт учебных часов по учебным предметам, 5-9 классы для обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями)

№ п/п	Формы организации деятельности	Классы				
		5	6	7	8	9
1.	Классные часы	2	2	2	2	2
2.	Воспитательские занятия	9	9	9	9	9
3.	Занятия со специалистами	-	-	-	-	-
4.	День здоровья	1	1	1	1	1
5.	Работа с семьей					
6.	Декадники «Золотая осень», «Экологический»	2	2	2	2	2
7.	Мероприятия посвященные календарно-обрядовым праздникам «Масленица»	1	1	1	1	1
Интеграция в учебный предмет						
11.	Окружающий мир природы	5	-	-	-	-
	Окружающий мир	-	-	7	7	7
12.	Человек	1	-	-	-	-

	Домоводство	13	19	12	12	12
	Итого:	34	34	34	34	34
Итого: 170 часов						

Примерное тематическое планирование для обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями).

1 класс

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	Чтение художественной литературы «Овощи» Ю.Тувим	Классный час
2	Чтение художественной литературы Сказка «Репка»	Классный час
3	«Помоем Степашке лапки перед едой».	Воспитательское занятие. Сюжетно-ролевая игра
4	«Помоем кукле Кате ручки с мылом»	Воспитательское занятие Сюжетно-ролевая игра
5	«Чудесный мешочек» (нпредметы кукольной посуды: чашка, тарелка, ложка).	Воспитательское занятие - игра
6	Рассматривание тематических сюжетных картинок«Дети моют руки»	Воспитательское занятие
7	Рассматривание тематических сюжетных картинок «Дети обедают»	Воспитательское занятие
8	Рассматривание тематических сюжетных картинок «Дети накрывают на стол»	Воспитательское занятие.
9	Пересыпание гороха из емкости в емкость	Воспитательское занятие. Игры и упражнения.
10	Сортировка фруктов	Воспитательскоезанятие. Игры и упражнения.
11	Сортировка овощей	Воспитательское занятие. Игры и упражнения.
12	«Правильное питание – залог здоровья»	День здоровья
13	«Собираем урожай»	Декадник «Золотая осень»
14	«Береги свое здоровье смолоду»	Экологический декадник
15	«Как правильно мыть руки; почему надо мыть руки).	Практикум
16	«Как правильно мыть руки; почему надо мыть руки).	Практикум
17	«Как правильно мыть руки; почему надо мыть руки).	Практикум
18	«Культура приема пищи»	Практикум
19	«Культура приема пищи»	Практикум
20	«Культура приема пищи»	Практикум
21	Узнавание и различение фруктов (яблоко, груша, лимон, апельсин, банан).	Окружающий природный мир
22	Узнавание и различение овощей (огурец, помидор, лук, картофель, капуста, репа, перец, кабачок).	Окружающий природный мир
23	Узнавание и различение ягод (малина, земляника, черника).	Окружающий природный мир

24	Узнавание и различение напитков (вода, чай, сок, компот, лимонад, молоко)	Окружающий социальный мир
25	Узнавание и различение упаковок с напитками и молочными продуктами.	Окружающий социальный мир
26	Узнавание и различение мясных продуктов (колбаса, сосиска, сарделька, котлета)	Окружающий социальный мир
27	Узнавание и различение рыбных продуктов (консервы, рыба, крабовые палочки)	Окружающий социальный мир
28	Узнавание и различение мучных изделий, готовых к употреблению (хлеб, батон, пирожок, булочка, сушки, сухари)	Окружающий социальный мир
29	Узнавание и различение круп (манка, греча, рис, пшено) и бобовых продуктов, готовых к употреблению (кукуруза, фасоль, горошек)	Окружающий социальный мир
30	Узнавание и различение кондитерских изделий (конфеты, торт, пирожное, печенье, шоколад).	Окружающий социальный мир
31	Понимание слов, обозначающих предмет (посуда, овощи, фрукты, продукты, транспорт, птицы)	Речь и альтернативная коммуникация
32	Понимание слов, обозначающих действия предмета (пить, есть, сидеть)	Речь и альтернативная коммуникация
33	Понимание слов, обозначающих признак действия, состояние (тихо, быстро кушать)	Речь и альтернативная коммуникация
34	Понимание простых предложений о питании	Речь и альтернативная коммуникация

2 класс

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	Чтение художественной литературы. Показ фильма. Сказка «Три медведя»	Классный час
2	Чтение художественной литературы «Маша обедает» С. Канукитян	Классный час
3	«Что нужно для сервировки стола?» (отобрать предметы, необходимые для сервировки стола, из множества предложенных).	Воспитательское занятие игра
4	Инсценировка по «Мойдодыру Чуковского»	Воспитательское занятие Сюжетно-ролевая игра
5	Покормим игрушечных зверюшек	Воспитательское занятие - игра
6	«Составь по картинкам порядок мытья рук»	Воспитательское занятие Дидактическая игра
7	Знакомство с кухонной посудой и её назначение	Воспитательское занятие.
8	Обучение правильному пользованию	Воспитательское занятие.

	кухонными инструментами(ложкой, вилкой)	
9	«Угадай по вкусу» (детям предлагается с закрытыми глазами определить по вкусу различные продукты)	Воспитательское занятие. Игры и упражнения.
10	«Угадай по запаху» (детям предлагается с закрытыми глазами определить по характерному запаху различные продукты).	Воспитательское занятия. Игры и упражнения.
11	«Чего не стало?» (для речевых детей).	Воспитательское занятие. Игры и упражнения.
12	«Правильное питание – залог здоровья»	День здоровья
13	«Собираем урожай»	Декадник «Золотая осень»
14	«Береги свое здоровье смолоду»	Экологический декадник
15	«Как правильно мыть руки; почему надо мыть руки).	Практикум
16	«Как правильно мыть руки; почему надо мыть руки).	Практикум
17	«Как правильно мыть руки; почему надо мыть руки).	Практикум
18	«Как правильно мыть руки; почему надо мыть руки).	Практикум
19	«Культура приема пищи»	Практикум
20	«Культура приема пищи»	Практикум
21	«Культура приема пищи»	Практикум
22	«Культура приема пищи»	Практикум
23	Знание и различение фруктов (яблоко, груша, лимон, апельсин, банан).	Окружающий природный мир
24	Знание и различение овощей (огурец, помидор, лук, картофель, капуста, репа, перец, кабачок).	Окружающий природный мир
25	Знание и различение ягод (малина, земляника, черника).	Окружающий природный мир
26	Знание и различение напитков (вода, чай, сок, компот, лимонад, молоко)	Окружающий природный мир
27	Знание и различение мясных продуктов (колбаса, сосиска, сарделька, котлета)	Окружающий природный мир
28	Знание и различение рыбных продуктов (консервы, рыба, крабовые палочки)	Окружающий природный мир
29	Знание и различение мучных изделий, готовых к употреблению (хлеб, батон, пирожок, булочка, сушки, сухари)	Окружающий природный мир
30	Знание и различение круп (манка, греча, рис. пшено) и бобовых продуктов, готовых к употреблению (кукуруза, фасоль, горошек)	Окружающий природный мир
31	Понимание слов, обозначающих предмет(посуда, овощи, фрукты, продукты, транспорт, птицы	Речь и альтернативная коммуникация
32	Понимание слов,обозначающих действия предмета (пить, есть, сидеть)	Речь и альтернативная коммуникация

33	Понимание слов, обозначающих признак действия, состояние (тихо, быстро кушать)	Речь и альтернативная коммуникация
34	Понимание простых предложений о питании	Речь и альтернативная коммуникация

3 класс

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	Чтение художественной литературы. Показ фильма. «Мишкина каша» Н.Носов	Классный час
2	Стихи и загадки о фруктах, овощи, посуде.	Классный час
3	«Что перепутал художник» (картинный материал с парадоксальным изображением, например: арбуз растет на дереве и т.п.).	Воспитательское занятие- игра
4	«Моем ручки чисто-чисто»	Воспитательское занятие Сюжетно-ролевая игра
5	«Федорино горе»	Воспитательское занятие. Просмотр мультфильма
6	«Составь по картинкам порядок мытья рук»	Воспитательское занятие Дидактическая игра
7	Рассматривание тематических сюжетных картинок («Дети накрывают на стол»,	Воспитательское занятие.
8	«Хозяйка однажды с базара пришла	Воспитательское занятие. Театрализация стихотворения
9	Лепка посуды из пластилина.	Воспитательское занятие.
10	Лепим из пластилина фрукты.	Воспитательское занятия.
11	Лепим из пластилина фрукты.	Воспитательское занятие. Игры и упражнения.
12	«Правильное питание – залог здоровья»	День здоровья
13	«Собираем урожай»	Декадник «Золотая осень»
14	«Береги свое здоровье смолоду»	Экологический декадник
15	«Как правильно мыть руки; почему надо мыть руки».	Практикум
16	«Как правильно мыть руки; почему надо мыть руки».	Практикум
17	«Как правильно мыть руки; почему надо мыть руки».	Практикум
18	«Как правильно мыть руки; почему надо мыть руки».	Практикум
19	«Как правильно вести себя за столом»	Практикум
20	«Как правильно вести себя за столом»	Практикум
21	«Как правильно вести себя за столом»	Практикум
22	«Культура приема пищи»	Практикум
23	«Культура приема пищи»	Практикум
24	«Культура приема пищи»	Практикум
25	Знание значения фруктов в жизни человека(яблоко, груша, лимон, апельсин, банан).	Окружающий природный мир

26	Знание значения овощей в жизни человека (огурец, помидор, лук, картофель, капуста, репа, перец, кабачок).	Окружающий природный мир
27	Знание значения ягод в жизни человека (малина, земляника, черника).	Окружающий природный мир
28	Знание значения воды, молока в жизни человека	Окружающий природный мир
29	Знание значения в жизни человека мясных продуктов (колбаса, сосиска, сарделька, котлета)	Окружающий природный мир
30	Знание значения в жизни человека рыбных продуктов (консервы, рыба, крабовые палочки)	Окружающий природный мир
31	Составление рассказа о предметах(посуда, овощи, фрукты, продукты)	Речь и альтернативная коммуникация
32	Составление рассказа о действиях предмета (пить, есть, сидеть)	Речь и альтернативная коммуникация
33	Составление рассказа по последовательно продемонстрированным действиям	Речь и альтернативная коммуникация
34	Составление рассказа из простых предложений о питании	Речь и альтернативная коммуникация

4 класс

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	Просмотр фильма «Муха-цокотуха» К. Чуковский	Классный час
2	Игра-занятие «Что перепутал художник» (картинный материал с парадоксальным изображением, например: арбуз растет на дереве и т.п.).	Классный час Игра-занятие
3	Поход в магазин «Полезное- вредное»	Воспитательское занятие Экскурсия
4	«Составь меню»	Воспитательское занятие Сюжетно-ролевая игра
5	«Приготовь завтрак»	Воспитательское занятие Сюжетно-ролевая игра
6	«Приготовь обед.»	Воспитательское занятие Сюжетно-ролевая игра
7	«Приготовь ужин.»	Воспитательское занятие. Сюжетно-ролевая игра
8	«Как правильно накрыть на стол».	Воспитательское занятие - практикум
9	Просмотр и анализ мультфильма «Чудесный мультик про здоровое питание»	Воспитательское занятие.
10	Хлеб и его значение. Бутерброды.	Воспитательское занятие.

11	«К нам пришли гости»	Воспитательское занятие. Сюжетно ролевая игра
12	«Правильное питание – залог здоровья»	День здоровья
13	«Собираем урожай»	Декадник «Золотая осень»
14	«Береги свое здоровье смолоду»	Экологический декадник
15	« Соблюдение правил поведения в столовой»	Практикум
16	« Соблюдение правил поведения в столовой»	Практикум
17	Представление о сутках как о последовательности (утро, день, вечер, ночь	Окружающий природный мир
18	Соотнесение частей суток с видами деятельности.	Окружающий природный мир
19	Соотнесение частей суток с питанием	Окружающий природный мир
20	Определение частей суток	Окружающий природный мир
Домоводство 14 часов		
21	Планирование покупок. Выбор места совершения покупок. (2 часа)	Домоводство
	Кухонным инвентарь. Обращение. (2 часа)	Домоводство
	Приготовление пищи. Продукты питания. (5 часов)	Домоводство
	Приготовление блюда. Подготовка к приготовлению блюда. (5 часов)	Домоводство

5 класс

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	Как крупы попадают на наш стол? Презентация.	Классный час
2	«Кто что ест?» (с картинным материалом).	Классный час
3	«В гостях у булочника»	Воспитательское занятие. Сюжетно-ролевая игра
4	«Мясная лавка»	Воспитательское занятие Сюжетно-ролевая игра
5	«О рыбе на нашем столе» Презентация	Воспитательское занятие.
6	«На обеде у королевы»	Воспитательское занятие
7	Мой режим дня.	Воспитательское занятие
8	«Полезные и вредные продукты» конкурс рисунков	Воспитательское занятие.
9	«В стране Витаминии».	Воспитательское занятие. Игра путешествие
10	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	Воспитательское занятие.
11	Игра-занятие «Часть и целое» (по отдельному элементу определить целый	Воспитательское занятие. Игра-занятие

	предмет, например: по косточке определить арбуз)	
12	«Правильное питание – залог здоровья»	День здоровья
13	«Собираем урожай»	Декадник «Золотая осень»
14	«Береги свое здоровье смолоду»	Экологический декадник
15	«Масленица»	Мероприятие посвященное календарно-обрядовому празднику
16	Знание способов переработки ягод.	Окружающий природный мир
17	Знание способов переработки фруктов	Окружающий природный мир
18	Знание способов переработки овощей	Окружающий природный мир
19	Знание способов переработки грибов	Окружающий природный мир
20	Знание способов приготовления напитков	Окружающий природный мир
21	Правила здорового образа жизни (питание, режим дня, занятия физкультурой, профилактика заболеваний).	Человек
Домоводство 13ч.		
22	Покупки. Ориентация в расположении отделов магазина, кассы и др.(3часа)	Домоводство
	Обращение с кухонным инвентарем. Различение предметов посуды для сервировки стола, для приготовления пищи.(5 часов)	Домоводство
	Приготовление пищи. Знакомство со способами обработки (приготовления) мясных,рыбных продуктов (5часов)	Домоводство

6 класс

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	Викторина «Дружим с чистотой»	Классный час
2	«Где Витаминка живет»	Классный час
3	« Продукты, используемые для приготовления бутербродов.	Воспитательское занятие. Сюжетно-ролевая игра
4	«Мясная лавка»	Воспитательское занятие Сюжетно-ролевая игра
5	«Что помогает нам расти».	Воспитательское занятие.
6	«На обеде у королевы»	Воспитательское занятие
7	Мой режим дня.	Воспитательское занятие
8	«Полезные и вредные продукты» конкурс рисунков	Воспитательское занятие.
9	«В стране Витаминии».	Воспитательское занятие. Игра путешествие
10	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	Воспитательское занятие.
11	Игра-занятие «Часть и целое» (по отдельному элементу определить целый предмет, например: по косточке определить	Воспитательское занятие. Игра-занятие

	арбуз)	
12	«Правильное питание – залог здоровья»	День здоровья
13	«Собираем урожай»	Декадник «Золотая осень»
14	«Береги свое здоровье смолоду»	Экологический декадник
15	«Масленица»	Мероприятие посвященное календарно-обрядовому празднику
16	Знание способов переработки ягод.	Окружающий природный мир
17	Знание способов переработки фруктов	Окружающий природный мир
18	Знание способов переработки овощей	Окружающий природный мир
19	Знание способов переработки грибов	Окружающий природный мир
20	Знание способов приготовления напитков	Окружающий природный мир
21	Правила здорового образа жизни (питание, режим дня, занятия физкультурой, профилактика заболеваний).	Человек
Домоводство 19ч.		
22	Покупки. Соблюдение последовательности действий при взвешивании товара, Складывание покупок в сумку. (2часа)	Домоводство
	Обращение с кухонным инвентарем Различение чистой и грязной посуды. Соблюдение последовательности действий при мытье и сушке посуды (3часов)	Домоводство
	Продукты питания Узнавание (различение) мясных, рыбных продуктов, готовых к употреблению, требующих обработки(3часов)	Домоводство
	Приготовление пищи. Выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда. Выбор инвентаря, обработка, приготовление(10часов)	Домоводство

7 класс

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	Для чего нужно питаться правильно	Классный час
2	Полезные продукты	Классный час
3	Конкурс загадок про овощи	Воспитательское занятие.
4	Игра "Вершки и корешки	Воспитательское занятие Сюжетно-ролевая игра
5	"Мы – повара"	Воспитательское занятие. Сюжетно-ролевая игра
6	Киоск здоровой пищи.	Воспитательское занятие. Сюжетно-ролевая игра
7	«Сухарики и газировка: полезны или нет»	Воспитательское занятие
8	Практикум «С вилкой и ложкой»	Воспитательское занятие.
9	«Поваренок составляет меню»	Воспитательское занятие
10	Вкусная азбука	Воспитательское занятие.

11	«Праздник хорошего настроения»	Воспитательское занятие.
12	«Правильное питание – залог здоровья»	День здоровья
13	«Собираем урожай»	Декадник «Золотая осень»
14	«Береги свое здоровье смолоду»	Экологический декадник
15	«Масленица»	Мероприятие посвященное календарно-обрядовому празднику
16	Овощи. Название. Распознавание. Растения огорода (повторение и обобщение материала, изученного в 1-4 классах).	Окружающий мир
17	Ягоды. Сравнение по окраске, форме и вкусу. Обобщающее слово «ягоды».	Окружающий мир
18	Фрукты. Сравнение по окраске, форме и вкусу. Обобщающее слово «фрукты»	Окружающий мир
19	Грибы (белый, подосиновик, сыроежка, мухомор). Части гриба. Сравнение. Грибы съедобные и несъедобные.	Окружающий мир
20	Домашние птицы, какую пользу приносят человеку.	Окружающий мир
21	Домашние животные, какую пользу приносят человеку.	Окружающий мир
22	Соблюдение правил поведения в столовой	Окружающий мир
Домоводство 12ч.		
23	Покупки. Ориентация в расположении отделов магазина, кассы и др.(2 часа)	Домоводство
	Обращение с кухонным инвентарем. Различение предметов посуды для сервировки стола, для приготовления пищи.(3 часов)	Домоводство
	Приготовление пищи. Знакомство со способами обработки продуктов, приготовления блюд (7 часов)	Домоводство

8 класс

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	«Витамины и их польза для нашего организма»	Классный час
2	«Красиво! Вкусно! Полезно!»	Классный час
3	«Строим дом своего здоровья»	Воспитательское занятие. Дидактическая игра
4	Конкурс четверостиший «Правильное питание – залог здоровья!»	Воспитательское занятие.
5	«Режим дня и его значение»	Воспитательское занятие.
6	«Хлеб — всему голова»	Воспитательское занятие.
7	«Острые кишечные заболевания и их профилактика»	Воспитательское занятие

8	«Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты».	Воспитательское занятие. Настольная игра
9	«Что помогает нам расти».	Воспитательское занятие
10	«Что надо есть, если хочешь стать сильнее».	Воспитательское занятие.
11	Основные правила правильного питания.	Воспитательское занятие.
12	«Правильное питание – залог здоровья»	День здоровья
13	«Собираем урожай»	Декадник «Золотая осень»
14	«Береги свое здоровье смолоду»	Экологический декадник
15	«Масленица»	Мероприятие посвященное календарно-обрядовому празднику
16	Знание(различение), назначение зданий общепита:(кафе ,ресторан, столовая, блинная, пельменная)	Окружающий мир
17	Знание (соблюдение) правил поведения при посещении кафе, столовой и т.д.	Окружающий мир
18	Знание особенностей деятельности людей профессий общепита.	Окружающий мир
19	Знание(различение), назначение супермаркета ,универсама, магазина, торгового дома.	Окружающий мир
20	Знание традиций и атрибутов праздников (Новый Год, 8марта, Масленица, Пасха)	Окружающий мир
21	Соблюдение правил поведения в столовой -2ч.	Окружающий мир
Домоводство 12ч.		
22	Покупки. Соблюдение последовательности действий при расчете на кассе.(2часа)	Домоводство
	Обращение с кухонным инвентарем. Обращение с бытовыми приборами. Различение бытовых приборов по назначению (3 часа)	Домоводство
	Приготовление пищи. Знакомство со способами обработки мучных изделий,приготовления блюд (7часов)	Домоводство

9 класс

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	«Лакомств тысяча, а здоровье одно»	Классный час
2	«Продукты разные нужны, блюда разные важны».	Классный час
3	«Составлять меню на день»	Воспитательское занятие. Дидактическая игра
4	Игра по станциям «Витаминка»	Воспитательское занятие.
5	Мультипликационные фильмы, иллюстрирующие социальную жизнь людей	Воспитательское занятие.
6	"Продукты разные нужны, продукты разные"	Воспитательское занятие.

	важны	
7	Презентация «Пейте дети молоко, будете здоровы»	Воспитательское занятие
8	Презентация «Бесполезные продукты»	Воспитательское занятие.
9	Презентация «От завтрака ...к ужину»	Воспитательское занятие
10	Овощи и фрукты в нашей жизни"	Воспитательское занятие.
11	Проведение классного часа с элементами игры Здо́рово жить Здо́рово	Воспитательское занятие.
12	«Правильное питание – залог здоровья»	День здоровья
13	«Собираем урожай»	Декадник «Золотая осень»
14	«Береги свое здоровье смолоду»	Экологический декадник
15	«Масленица»	Календарно -обрядовый праздник
16	Знание (различение) кондитерских изделий (торт, печенье, пирожное, конфета, шоколад).	Окружающий мир
17	Знание правил хранения кондитерских изделий.	Окружающий мир
18	Экскурсия в кафе мороженое	Окружающий мир
19	Экскурсия в супермаркет	Окружающий мир
20	Экскурсия в кулинарию	Окружающий мир
21	Знание (соблюдение) правил поведения при посещении магазина	Окружающий мир
22	Знание (соблюдение) правил поведения при посещении кафе.	Окружающий мир
Домоводство 12ч.		
22	Покупки. Оплата товара, предъявление карты скидок кассиру, получение чека и сдачи, складывание покупок в сумку(2часа)	Домоводство
	Знание правил техники безопасности, соблюдение последовательности действий при пользовании электробытовым прибором. (3 часов)	Домоводство
	Приготовление пищи. Знание (различение) круп и бобовых, приготовления блюд (7часов)	Домоводство

Список дополнительной литературы

1. Арсеньева Т.П., Баранова И.В Основные вещества для обогащения продуктов питания // Пищевая промышленность. - 2007. - №1. – С. 6-8.
2. Богатырев А.Н., Пряничникова Н.С., Макеева И.А. Натуральные продукты питания - здоровье нации // Пищевая промышленность. - 2017. - №8. – С. 26-29.
3. Боровик Татьяна Эдуардовна, Семенова Н. Н., Степанова Т. Н. Сбалансированное питание детей основа здорового образа жизни // Педиатрическая фармакология. - 2010. - №3. – С. 82-87.
4. Димитриев А.Д, Михеева Е.А. Вопросы качества питания населения и региональные проблемы их решения // Вестник Российского университета кооперации. – 2014. - № 1 (15). С. 128-132.
5. Зинчук В.В. Физиологические основы питания // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. -2014. - № 3(47). - С. 140-143.
6. А.Т. Здоровое питание: новые подходы к нормированию физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации //Медицинский вестник Башкортостана.- 2011.- Т. 5.- С.150-154.
7. Коденцова В.М., Рисник Д.В. Витаминно-минеральные комплексы для детей в период активной социальной адаптации // Медицинский совет. – 2018. - № 2. – С. 52-57.
8. Коновалов К.Л., Шулбаева М.Т., Мусина О.Н. Пищевые вещества животного и растительного происхождения для здорового питания // Пищевая промышленность. 2008. - №8. - С. 10-12.
9. Косенко И.М. Микронутриенты и здоровье детей // Вопросы современной педиатрии. – 2011. - № 6 (10). - С. 179-185.
10. Скальный А.В. Микроэлементы: бодрость, здоровье, долголетие.-Изд. «Оникс 21 век».-М.- 2010.-288с.
11. Тармаева И.Ю, Цыренжапова Н.А., Боева А.В. Содержание макро- и микроэлементов в рационе питания детей //Бюллетень ВСНЦ СО РАМН.- 2013.- №3. – С. 140-143.
12. Тутельян В.А., Позняковский В.М., Парамонова Е.С. Актуальные вопросы гигиены питания: состояние и перспективы использования продуктов специального назначения, в том числе БАД, в питании современного человека // Медицина в Кузбассе. – 2005. - № 2. - С. 25-29.
13. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии. М.: Изд. «Академия», 2003, 184 с.
14. Шарховский Е.К. Гигиена продовольственных товаров. - М.: «Новое Знание». 2003. – 262с.
15. Бельмер С.В., Гасилина Т.В. Рациональное питание и состав кишечной микрофлоры // Вопросы детской диетологии. - 2003. - Т. 1. - № 5. - С. 17–20.
16. Богатырев А.Н., Пряничникова Н.С., Макеева И.А. Натуральные продукты питания - здоровье нации // Пищевая промышленность. - 2017. - №8. – С. 26-29.
17. Бойко О.Н. Актуальные вопросы организации питания и формирования установок на здоровый образ жизни: Метод.реком. / Камчатский институт повышения квалификации педагогических кадров. – г. Петропавловск-Камчатский. – 2015. – 67 с.
18. Боровик Т.Э., Семенова Н. Н., Степанова Т. Н. Сбалансированное питание детей - основа здорового образа жизни // Педиатрическая фармакология. - 2010. - №3. – С. 82-87.
19. Галстян А. Г. Роль наследственности и среды в формировании здоровья человека // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №. 4. – С. 232-232.

20. Димитриев А.Д, Михеева Е.А. Вопросы качества питания населения и региональные проблемы их решения // Вестник Российского университета кооперации. – 2014. - № 1 (15). С. 128-132.
21. Донскова Л.А. Пищевые добавки в мясной индустрии: идентификация опасностей и скрининговый анализ риска // Управленец. - 2014. - №3 (49). – С.62-67.
22. Доронин А.Ф., Шендеров Б.А. Функциональное питание. - М.: Грант. - 2002.- 296 с.
23. Закревский В. В., Копчак Д. В. Нарушения пищевого поведения как фактор риска развития заболеваний «Цивилизации» // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2013.- № 8 (1). – С.378-380.
24. Запруднов А.М., Мазанкова Л.Н. Микробная флора кишечника и пробиотики: Методическое пособие. - М., 2001. - 32с.
25. Захарова И.Н. Микробиота кишечника ребенка и здоровье. Есть ли связь? // Медицинский совет. - 2015. - №6. – С. 47-51.
26. Захарова И.Н., Дмитриева Ю.А.. Перспективы использования продуктов функционального питания у детей раннего возраста // Вопросы современной педиатрии. – 2011. № 10 (2). - С. 150-154.
27. Зинчук В.В. Физиологические основы питания // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. - 2014. - № 3(47). - С. 140-143.
28. Зуев Е. Т. Функциональные напитки: их меню в концепции здорового питания // Пищевая промышленность. - 2004. - №7. – С.90-95.
29. Зулкарнаев Т.Р., Мурысева Е.Н., Тюрина О.В., Зулкарнаева А.Т. Здоровое питание: новые подходы к нормированию физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации // Медицинский вестник Башкортостана. - 2011. - Т. 5.- С.150-154.
30. Исаев В.А. Физиологические аспекты здорового образа жизни. М. ЗАО МИР и СОГЛАСИЕ. - 2013. – 156с.
31. Кайшев В.Г., Серегин С.Н. Функциональные продукты питания: основа для профилактики заболеваний, укрепления здоровья и активного долголетия // Пищевая промышленность. - 2017. - №7. – С. 8-14.
32. Коденцова В.М., Рисник Д.В. Витаминно-минеральные комплексы для детей в период активной социальной адаптации // Медицинский совет. – 2018. - № 2. – С. 52-57.
33. Койнова А.Н. Индустрия пищевых добавок: состояние и перспективы развития // Пищевая индустрия. – 2019. - № 3 (41). – С. 36-39.
34. Коротько Г. Ф. Физиология системы пищеварения: Монография. – Краснодар, 2009. 608с.
35. Косенко И.М.. Микронутриенты и здоровье детей // Вопросы современной педиатрии. – 2011. - № 6 (10). - С. 179-185.
36. Кравцов Д. А. Критерии здорового образа жизни и роль профилактических мер в формировании здоровья // Материалы XXI Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (г. Томск, 17–21 апреля 2017 г.). - Томск, 2017. – Т. V. - Ч. 1.– С. 37-41.
37. Куприц В. А., Чмыхалова В. Б., Крылова И. В. Проблема дефицита нутриентов и возможность ее решения путем обогащения макаронных изделий // Национальная (всероссийская) научно-практическая конференция «Природные ресурсы, их современное состояние, охрана, промысловое и техническое использование». - 2019. - № X. – С. 209-213.
38. Ларионова Т.К., Бакиров А.Б., Даукаев Р.А. Оценка питания взрослого населения Республики Башкортостан // Вопросы питания. - 2018. - №5. –С. 37-42.
39. Лисицын Ю. П., Журавлева Т. В., Хмель А. А. Из истории изучения влияния образа жизни на здоровье // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2014. - № 2. – С. 39-42.

40. Литвинова О.С. Структура питания населения Российской Федерации. Гигиеническая оценка // ЗНиСО. - 2016. - №5 (278). – С. 11-14.
41. Мазанкова Л.Н., Лыкова Е.А. Пробиотики: характеристика препаратов и выбор в педиатрической практике // Детские инфекции. - 2004. - №1. – С.18-23.
42. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии. - М.: Изд. «Академия», 2003. - 184 с.
43. Мечников И.И. Система долголетия и здоровья: Монография. – СПб., - 2010. – 126 с.
44. МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации». Методические рекомендации: -М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009. – 36 с.
45. Осипова И. Г., Евлашкина В. Ф., Сакаева И. В., Саканян Е. И. К вопросу разработки стандартов качества на иммунобиологические лекарственные средства - пробиотики // Ведомости Научного центра экспертизы средств медицинского применения. – 2013. - №3. - С.55-59.
46. Павлов И.П. Лекции о работе главных пищеварительных желез // И.П. Павлов. Антология истории русской хирургии. – М.: "Весть", 2002. – С. 73-260.
47. Переверзева Э.В., Филиппова С.Н. Питание современного человека: путь развития или деградации? // Вестник РМАТ. - 2015. - №4. – С. 117-131.
48. Петренко А.С., Пономарева М.Н, Суханов Б.П. Законодательное регулирование обращения биологически активных добавок к пище в европейском Союзе и отдельных странах Европы. Ч.1. // Вопросы питания. - 2014. - №3. - С. 32-40.
49. Продовольственное сырье и пищевые продукты. Гигиенические требования к организации производства и оборота биологически активных добавок к пище. СанПиН 2.3.2.1290-03. М. Минздрав России, 2003, 35 с.
50. Ратушный А.С., Брыксина К.В., Борзикова С.С. Роль продуктов функционального назначения в питании человека // Наука и образование: научный рецензируемый электронный журнал. – 2018. - № 1.
51. Романенко В. О. Культура питания как фактор определяющий здоровье человека // Экология и безопасность в техносфере: современные проблемы и пути решения: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов (Юрга, 5-6 ноября 2015 г.). – Томск. – 2015. - Т. 2. - С. 80-82.
52. Скальный А.В. Микроэлементы: бодрость, здоровье, долголетие.-Изд. «Оникс 21 век».-М.- 2010.-288с.
53. Скальный А.В. Химические элементы в физиологии и экологии человека.- Изд. «Оникс 21 век».- М.- 2004.- 216с.
54. Тармаева И.Ю, Цыренжапова Н.А., Боева А.В. Содержание макро- и микроэлементов в рационе питания детей / Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. - 2013.- №3. – С. 140-143.
55. Тармаева И.Ю., Ефимова Н.В., Баглушкина С.Ю. Гигиеническая оценка питания и риск заболеваемости, связанный с его нарушением // Гигиена и санитария. - 2016. - № 95 (9). – С. 868-872.
56. Тутельян В.А., Позняковский В.М., Парамонова Е.С. Актуальные вопросы гигиены питания: состояние и перспективы использования продуктов специального назначения, в том числе БАД, в питании современного человека // Медицина в Кузбассе. – 2005. - № 2. - С. 25-29.
57. Чижов А.Я. Современные проблемы экологической патологии человека: Учеб. пособие. – М.: РУДН, 2008. – 611 с.: ил.
58. Чугунова Е.И. И. П. Павлов - лауреат Нобелевской премии по физиологии пищеварения // Рос. мед.-биол. вестн. им. акад. И.П. Павлова. - 2014. - №2. – С. 94-97.

Полезные ссылки на интернет ресурсы

Полезные сайты:

- НИИ гигиены и питания <https://niigd.nczd.ru/>
- Национальный медицинский исследовательский центр <https://nczd.ru/>

Презентации для родителей:

1. Итоги обучения по программе «Основы здорового питания» в 2020 году
http://www.niig.su/images/documents/pilot-project/dlya_detej_shkolnogo_vozrasta.pdf
2. «Оформления блюд и правила их подачи к столу»
<http://www.myshared.ru/slide/1280217/>
3. «Меню здорового питания для школьника» <https://pptcloud.ru/tehnologi/menyu-zdorovogo-pitaniya-dlya-shkolnika>

Мультфильмы для обсуждения с детьми:

1. Органы пищеварения - Доктор Пилюлькин
<https://www.youtube.com/watch?v=xuGsON5h3Uw>
2. Желудок. Строение желудка - познавательный мультфильм для детей
<https://www.youtube.com/watch?v=ReIsClfboDw>
3. Приключения Вани и Тани в стране Продуктов
<https://www.youtube.com/watch?v=bLjOEnQbRiE>
4. Энциклопедия для детей «Еда» <https://www.youtube.com/watch?v=kx98xgfkTrU> (сырые и приготовленные продукты)
5. Азбука здоровья - Правильное питание - Сборник | Смешарики 2D.
<https://www.youtube.com/watch?v=sSDDyJm8D7k>
6. Обучающий фильм: учимся есть ложкой <https://www.youtube.com/watch?v=qOW0919a0ao>
7. Фикси - советы - Как правильно питаться! (белки, жиры и углеводы)
<https://www.youtube.com/watch?v=UdqCF0R2GrY>
8. Три кота «Микробы» <https://www.youtube.com/watch?v=cpL7bv31BcU>
9. Почему нужно мыть руки? Смарта и чудо-сумка <https://www.youtube.com/watch?v=Sgt-5s0kUKU>
10. Фиксики - Микробы | <https://www.youtube.com/watch?v=-EpH6MzMHsc>