«Разговор о правильном питании»
для детей 6-8 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название темы** | **Задачи** | **Основные понятия** |
| **Здоровье — это здорово** | * развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении
* развивать представление об ответственности человека за свое здоровье
* формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый»
 | Здоровье, питание, образ жизни |
| **Продукты разные нужны, блюда разные важны** | * развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма
* формировать умение оценивать свой рацион питания
 | Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион |
| **Режим питания** | * развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья
* формировать представление о разных типах режима питания
* формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться
 | Режим питания, режим дня, образ жизни |
| **Энергия пищи** | * развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту
* развивать представление о влиянии питания на внешность человека
* формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания
 | Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты |
| **Где и как мы едим** | * развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку»
* формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.
 | Общественное питание, правила гигиены, режим питания |
| **Ты — покупатель** | * формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки
* формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара
 | Покупатель, потребитель, торговля, права покупателя |
| **Ты готовишь себе и друзьям** | * развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов
* развивать представление об этикете и правилах сервировки стола
* развивать интерес к процессу приготовления пищи
* формировать практические навыки приготовления пищи
 | Бытовая техника, кулинария, сервировка, этикет |
| **Кухни разных народов** | * формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)
* формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран
* развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов
 | Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура |
| **Кулинарная история** | * формировать представление о кулинарии как части культуры человечества
* расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи
 | История, эпоха, культура, кулинария |
| **Как питались на Руси и в России** | * развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа
* развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны
 | История, кулинария, традиции, обычаи, культура |
| **Необычное кулинарное путешествие** | * развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека
* развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства
 | Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария |
| **Составляем формулу правильного питания** | * подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы
* проанализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые нуждаются в дополнительном изучении
 |  |

«Две недели в лагере здоровья»
для детей 9-11 лет