

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4**

РАССМОТРЕНО

Заседанием ШМО учителей
начальных классов
Протокол № _____
от «___» _____ 20__ г.
Руководитель ШМО

(подпись)

И.Ю. Белоусова
(расшифровка)

ПРИНЯТО

Решением педагогического
совета
Протокол № _____
от «___» _____ 20__ г.
Директор школы

(подпись)

О.К. Безвербная
(расшифровка)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора № _____
от «___» _____ 20__ г.

Директор школы

(подпись)

О.К. Безвербная
(расшифровка)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности **«Культура здорового питания»**
(указать учебный предмет)

Уровень образования: **начальное общее образование**
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование)

Класс: **1-4**
(с указанием классов)

Количество часов: **135**

Программа разработана:
Максимовой Ириной Викторовной
(Ф.И.О. учителя)

учителем начальных классов
(занимаемая должность)

высшая квалификационная категория
(квалификационная категория)

2015/2016 уч.г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебобулочных изделий, а также картофеля.

Как следствие сложившейся структуры питания населения России, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 10 – 15% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров, соли и сахара; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющийся повсеместно у более половины населения.

Очень серьезной является проблема недостаточности в питании населения ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк; весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, – к развитию иммунодефицитных состояний.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особо важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты.

К таким периодам относится возраст ребенка от 0 до 3 лет (программа 1000 дней), когда нарушения питания резко повышают риск развития многих заболеваний во взрослом состоянии. Это дошкольный и школьный периоды жизни, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться во всех образовательных организациях, независимо от их профиля.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор – необходимость активного участия в поддержании, сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у людей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до преклонного возраста – задача врачей и педагогов, обладающих научной информацией о здоровье, и средств массовой информации, способных понятно, доходчиво, интересно донести необходимые знания до человека.

Программа курса по формированию культуры здорового питания необходима учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания и культуры питания, учащиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы учащиеся приобретут умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Цель Программы - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Задачи

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представлений у учащихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности учащихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у учащихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием учащихся;

- освоение учащимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов, расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у учащихся в познавательной деятельности;
- предоставление учащимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья учащихся;
- развитие творческих способностей, кругозора учащихся, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Реализация Программы «Культура здорового питания» осуществляется в рамках внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительное направление).

Программа «Культура здорового питания» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа. Общий объём учебного времени составляет 135 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы)

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся

Разделы модуля	Теоретические занятия					Практические занятия					Досуговые мероприятия*					Самостоятельная работа				
	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл		1 кл	2 кл	3 кл	4 кл		1 кл	2 кл	3 кл	4 кл		1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	
1. Как устроен человек	2	2	2	2	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	3	3	10
2. Личная гигиена	2	2	2	2	8	1	1	1	1	4	-	-	-	-	-	2	2	2	2	8
3. Чтобы зубы не болели	1	2	2	1	6	1	1	1	2	5	-	-	-	-	-	2	2	2	2	8
4. Береги зрение смолоду	2	2	2	2	8	1	1	-	-	2	-	-	-	-	-	3	3	2	2	10
5. Как правильно питаться	3	2	2	3	10	2	2	2	2	8	1	2	2	1	6	3	3	4	4	14
6. Наше здоровье в наших руках	2	2	2	2	8	-	-	-	-	-	1	1	1	1	4	2	2	2	2	8
Итого: 135 часов	12	12	12	12	48	5	5	4	5	19	2	3	3	2	10	14	14	15	15	58

*Досуговые мероприятия: тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии, дни здоровья и др.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

Регулятивные УУД

- высказывать свои предположения относительно способа решения учебной задачи; в сотрудничестве с учителем находить варианты решения учебной задачи;
- планировать (совместно с учителем) свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- учитывать выделенные ориентиры действий (в заданиях тетради, справочном материале — в памятках) в планировании и контроле способа решения;
- выполнять действия по намеченному плану, а также по инструкциям, содержащимся в источниках информации;
- оценивать совместно с учителем или одноклассниками результат своих действий, вносить соответствующие коррективы;
- понимать причины успеха и неуспеха выполнения учебной задачи;

Познавательные УУД

- воспринимать на слух и понимать различные виды сообщений (информационные тексты);
- работать с информацией, представленной в разных формах (текст, рисунок, таблица, схема), под руководством учителя и самостоятельно;
- осуществлять под руководством учителя поиск нужной информации;
- пользоваться словарями, журналами и др.;
- ориентироваться при решении учебной задачи на возможные способы её решения;
- находить языковые примеры для иллюстрации изучаемых языковых понятий;
- осуществлять сравнение, сопоставление, классификацию изученных фактов языка по заданным признакам и самостоятельно выделенным основаниям;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные УУД

- слушать собеседника и понимать речь других;
- принимать участие в диалоге, общей беседе, выполняя правила речевого поведения (не перебивать, выслушивать собеседника, стремиться понять его точку зрения и др.);
- выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем и одноклассниками;
- задавать вопросы, адекватные речевой ситуации, отвечать на вопросы других; строить понятные для партнёра высказывания;
- признавать существование различных точек зрения; воспринимать другое мнение и позицию; формулировать собственное мнение и аргументировать его;
- работать в парах, учитывать мнение партнёра, высказывать своё мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; проявлять доброжелательное отношение к партнёру;

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной сфере:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Ожидаемый результат

В результате обучения по данной Программе учащиеся научатся:

- анализировать различные «пищевые ситуации»;
- правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи;
- научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны и вредны для здоровья.

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Способы проверки результатов освоения Программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной Программы может происходить в виде защиты проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов, тематических тестов, КВН, ролевых игр.

Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончании изучения Программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной Программы

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 1-4 классов состоит из 6 тематических разделов.

1. Как устроен человек.
2. Личная гигиена.
3. Чтобы зубы не болели.
4. Береги зрение смолоду.
5. Как правильно питаться.
6. Наше здоровье в наших руках.

Раздел 1. Как устроен человек

Строение человека. Органы пищеварения, работа органов пищеварения. Пищеварительная система, её строение и функционирование. Как мы чувствуем вкус пищи. Проверим свой вкус.

Раздел 2. Личная гигиена

Понятие «гигиена» - гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда, гигиена питания. Выполнение правил личной гигиены и культура здорового питания.

Как правильно вести себя за столом. Изготовление книжки «Правила поведения за столом». Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Игра «Накрываем стол». Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Раздел 3. Чтобы зубы не болели

Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов. Строение зубов, их виды и назначение. Чтобы зубы не болели. Правила ухода за зубами.

Раздел 4. Береги зрение смолоду

Строение и значение органа зрения. Причины ухудшения зрения. Влияние режима правильного питания на сохранение зрения.

Для чего нужны глаза? Зачем нужны очки? Правила ношения очков. Зачем глазам зарядка? Почему болят глаза? Мы и телевизор. Как правильно читать и писать. Что делать если глаза устали? Детские игры. Берегите зрение!

Почему болят глаза? Зрительная гимнастика. Охрана зрения в быту. Охрана зрения в школе. Питание и зрение. Снятие зрительного напряжения.

Значение зрения в жизни человека и животных. Отчего портится зрение? Гигиена зрения в школе. Зрительная гимнастика. Охрана зрения в быту. Упражнения для снятия зрительного утомления. Как укрепить зрение?

Строение и значение органа зрения. Гигиена учебного процесса. Зрительная память и её развитие. Снятие зрительного напряжения. Как уберечься от травм глаза. Здоровый образ жизни и зрение.

Раздел 5. Как правильно питаться

Значение питания в жизни человека. Почему человек должен питаться. Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться. Питание школьников. Режим питания и разнообразие пищи.

Из чего состоит наша пища. Продукты растительного и животного происхождения. Вредные и полезные привычки в питании.

Значение витаминов в жизни человека. Где найти витамины в разные времена года. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты. Оформление плаката «Витаминная страна». КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»

Сладкое и солёное. Как солить пищу. Хороший и плохой сахар.

Что люди пьют. Вредные и полезные напитки. Как утолить жажду.

Что надо есть, что бы стать сильнее. Практическая работа « Меню спортсмена».

Сколько люди едят. Пища и сила воли.

Соление и квашение, сушка и заморозка. Игра «В гостях у тетушки Припасихи».

Где и как готовят пищу. Экскурсия в столовую. На маминой кухне. «Фаст-фуды» Польза и вред быстрой еды

Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов.

Какую пищу можно найти в лесу. Сбор, заготовка и хранение даров природы

Дары моря. Морепродукты: польза или вред. Что и как можно приготовить из рыбы. Меню из морепродуктов.

Эстафета поваров «Рыбное меню».

Молоко и молочные продукты. Молочное меню. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Виртуальная экскурсия на молокозавод

Практическое занятие «Законы питания». Оформление плаката правильного питания.

Из чего варят кашу. Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»

Кулинарная история. Как питались наши предки? Хлеб да вода – крестьянская еда. Традиции русского чаепития.

Праздник «Мы за чаем не скучаем»

Раздел 6. Наше здоровье в наших руках

Пирамида здорового питания. Создай свою пирамиду здоровья. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания. Режим питания и здоровый образ жизни. Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека.

Проект «Мы теперь так много знаем, что теперь готовим сами». Проект «Здоровое питание – отличное настроение»

7. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие наглядные пособия:

- 1) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
- 2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомэгаффон и др.) и средств фиксации окружающего мира (фото- и видеокамера). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы.

Наряду с принципом наглядности в изучении программы в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Печатные и другие пособия

Для организации работы с разными источниками информации желательно иметь в классе научно-популярные, художественные книги для чтения (в соответствии с изучаемым материалом), энциклопедии, справочники, словари естественно-научного, обществоведческого, исторического содержания, видеофильмы, звукозаписи.

В соответствии с содержанием обучения, в классе желательно иметь:

- таблицы и плакаты (организм человека, растительная и животная пища, пирамида питания и др.);
- портреты выдающихся людей России (политических деятелей, военачальников, царей, писателей, художников, поэтов, композиторов, изобретателей и др.);
- иллюстративные материалы (альбомы, комплекты открыток);
- модель торса человека с внутренними органами;
- муляжи грибов, фруктов и овощей;
- гербарии дикорастущих и культурных растений, наборы семян, плодов;
- предметы старинного быта, одежды, элементы национальных узоров (народов родного края);

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- демонстрационный экземпляр микроскопа;
- комплект луп для работы в группах по 5-6 человек;
- демонстрационный экземпляр весов с набором разновесов;

Большинство занятий являются предметными. На них учащиеся действуют с различными предметами - рассматривают, определяют признаки и свойства, сравнивают и группируют их. Для организации такой работы желательно иметь раздаточный материал на пару или группу учащихся.

9. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для успешного освоения Программы следует максимально использовать образовательные технологии: дискуссионные процедуры; выполнение письменных работ по разделам Программы; проблемные лекции; организация самостоятельной деятельности; ролевые игры; тренинг.

Обязательно наличие обучающих, контролируемых программ по контролю за работой учащихся. В качестве обучающего материала рекомендуется использовать наглядные пособия (плакаты); видео-, кино- и телефильмы в соответствии с разделами Программы.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, полилингвального, поликультурного и поликонфессионального состава;
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;
- ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;
- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

10. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 100 с.
2. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 1024 с. – (Серия «Спутник врача»).
3. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 70 с.
4. Еделев Д.А., Бутова С.Н., Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма – М., 2012 – 463 с.
5. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.: ДеЛи принт, 2009. – 396 с.
6. Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с.
7. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.
8. Нечаев А.П., Кочеткова А.А., Зайцев А.Н. Пищевые добавки. – М.: Колос, 2001. – 256 с.
9. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / 4 изд., испр. И доп. – Новосибирск Сиб.унив.изд-во, 2005. – 522 с.
10. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. Методические указания МР 2.3.1.1915-04. – М.: РИКГОУОГУ, 2004. – 36 с.
11. Рогов И.А., Антипова Л.В., Дунченко Н.И. Химия пищи. – М.: КолосС, 2007. – 853 с.
12. Спиричев В.Б., Шатнюк Л.Н., Позняковский В.М. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2004. – 548 с.
13. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Дополнения и изменения № 22 к СанПиН 2.3.2.1078-01.
14. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003. – 300с.
15. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 276 с.
16. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. – СПб.: Спецлит, 2008. – 590 с.
17. Химический состав пищевых продуктов. Книга 2: Справочные таблицы / Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева; 2-е изд. – М.: ВО «Агропромиздат», 1987. – 360 с.

1 класс

Разделы модуля	Теоретические занятия	Практические занятия	Досуговые мероприятия	Самостоятельная работа
1. Как устроен человек	2	-	-	2
2. Личная гигиена	2	1	-	2
3. Чтобы зубы не болели	1	1	-	2
4. Береги зрение смолоду	2	1	-	2
5. Как правильно питаться	3	2	1	4
6. Наше здоровье в наших руках	2	-	1	2
Итого: 33 часа	12	5	2	14

Разделы модуля	Теоретические занятия	Практические занятия	Досуговые мероприятия	Самостоятельная работа
1. Как устроен человек	2	-	-	2
Органы пищеварения, работа органов пищеварения.	1	-	-	
Долгое путешествие еды. Что происходит с пищей во время передвижения по организму	1			
Как мы чувствуем вкус пищи. Проверим свой вкус.				1
Рот – ворота пищеварительной системы.				1
2. Личная гигиена	2	1		2
Понятие «гигиена». Гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда, гигиена питания.	2	1		
Как правильно вести себя за столом.				1
Как правильно накрыть стол.				1
3. Чтобы зубы не болели	1	1	-	2
Для чего нужны зубы? Почему зубы болят?	1			
Какие бывают зубы? Виды зубов и их назначение				1
Чтобы зубы не болели. Правила ухода за зубами.		1		1
4. Береги зрение смолоду	2	1	-	2
Причины ухудшения зрения. Что делать если глаза устали?	1			
Для чего нужны глаза? Почему болят глаза?				1
Как правильно читать и писать. Детские игры. Берегите зрение!	1			
Зачем глазам зарядка? Разучиваем зарядку для глаз		1		
Глаза – подсказки. Игры на развитие зрительного внимания				1
5. Как правильно питаться	3	2	1	4
Значение питания в жизни человека. Почему человек должен питаться.	1	1		
Значение витаминов в жизни человека. Где найти витамины в разные времена года.	1			
Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.				1
Где и как готовят пищу. Экскурсия в столовую. На маминой кухне.		1		
Какую пищу можно найти в лесу. Сбор, заготовка и хранение даров природы				1
Молоко и молочные продукты. Молочное меню.				1
Из чего варят кашу.	1			
Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»				1
Игровая программа «Полезная еда не приносит вреда!»			1	
6. Наше здоровье в наших руках	2	-	1	2
Режим питания и здоровый образ жизни	1			
Пирамида здорового питания. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания	1			
Создай свою пирамиду здоровья				2
Праздник «День здорового питания»			1	
Итого: 33 часа	12	5	2	14

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 1 класс

№ п/п	Дата	Дата по факту	Разделы модуля
			1. Как устроен человек
1.	01.09-04.09		Органы пищеварения, работа органов пищеварения.
2.	07.09-11.09		Долгое путешествие еды. Что происходит с пищей во время передвижения по организму
3.	14.09-18.09		Как мы чувствуем вкус пищи. Проверим свой вкус.
4.	21.09-25.09		Рот – ворота пищеварительной системы.
			2. Личная гигиена
5.	28.09-02.10		Понятие «гигиена». Гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда, гигиена питания.
6.	05.10-09.10		Понятие «гигиена». Гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда, гигиена питания.
7.	12.10-16.10		Как правильно вести себя за столом.
8.	19.10-23.10		Как правильно накрыть стол.
9.	26.10-30.10		Как правильно накрыть стол.
			3. Чтобы зубы не болели
10.	09.11-13.11		Для чего нужны зубы? Почему зубы болят?
11.	16.11-20.11		Какие бывают зубы? Виды зубов и их назначение
12.	23.11-27.11		Чтобы зубы не болели. Правила ухода за зубами.
13.	30.11-04.12		Чтобы зубы не болели. Правила ухода за зубами.
			4. Береги зрение смолоду
14.	07.12-11.12		Причины ухудшения зрения. Что делать если глаза устали?
15.	14.12-18.12		Для чего нужны глаза? Почему болят глаза?
16.	21.12-25.12		Как правильно читать и писать. Детские игры. Берегите зрение!
17.	11.01-15.01		Зачем глазам зарядка? Разучиваем зарядку для глаз
18.	18.01-22.01		Глаза – подсказки. Игры на развитие зрительного внимания
			5. Как правильно питаться
19.	25.01-29.01		Значение питания в жизни человека. Почему человек должен питаться.
20.	01.02-05.02		Значение питания в жизни человека. Почему человек должен питаться.
21.	08.02-12.02		Значение витаминов в жизни человека. Где найти витамины в разные времена года.
22.	15.02-19.02		Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.
23.	22.02-26.02		Где и как готовят пищу. Экскурсия в столовую. На маминой кухне.
24.	29.02-04.03		Какую пищу можно найти в лесу. Сбор, заготовка и хранение даров природы
25.	07.03-11.03		Молоко и молочные продукты. Молочное меню.
26.	14.03-18.03		Из чего варят кашу.
27.	21.03-25.03		Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»
28.	04.04-07.04		Игровая программа «Полезная еда не приносит вреда!»
			6. Наше здоровье в наших руках
29.	11.04-15.04		Режим питания и здоровый образ жизни
30.	18.04-22.04		Пирамида здорового питания. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания
31.	25.04-29.04		Создай свою пирамиду здоровья
32.	02.05-06.05		Создай свою пирамиду здоровья
33.	09.05-13.05		Праздник «День здорового питания»

2 класс

Разделы модуля	Теоретические занятия	Практические занятия	Досуговые мероприятия	Самостоятельная работа
1. Как устроен человек	2	-	-	2
2. Личная гигиена	2	1	-	2
3. Чтобы зубы не болели	2	1	-	2
4. Береги зрение смолоду	2	1	-	2
5. Как правильно питаться	2	2	2	4
6. Наше здоровье в наших руках	2	-	1	2
Итого: 34 часа	12	5	3	14

Разделы модуля	Теоретические занятия	Практические занятия	Досуговые мероприятия	Самостоятельная работа
1. Как устроен человек	2	-	-	2
Пищеварительная система, её строение и функционирование.	1			
Путь, который проходит пища в организме человека.	1			
Что такое пищеварение? Как организм переваривает пищу				1
Что происходит, когда ты ешь. Загляни в желудок				1
2. Личная гигиена	2	1	-	2
Выполнение правил личной гигиены и культура здорового питания.	1			
Гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда, гигиена питания.	1			
Гигиена питания защищает от пищевых отравлений		1		1
Как правильно вести себя за столом.				
Изготовление книжки «Правила поведения за столом».				1
3. Чтобы зубы не болели	2	1	-	2
Правильное питание для сохранения здоровых зубов.	1			
Состав пищи и здоровые зубы.	1	1		
Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов.				1
Чтобы зубы не болели. Правила ухода за зубами.				1
4. Береги зрение смолоду	2	1	-	2
Почему болят глаза? Зрительная гимнастика. Снятие зрительного напряжения.	1	1		
Охрана зрения в быту. Охрана зрения в школе. Зачем нужны очки? Правила ношения очков.				1
Питание и зрение.	1			
Как уберечься от травм глаза?				1
5. Как правильно питаться	2	2	2	4
Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться	1	1		
Из чего состоит наша пища. Продукты растительного и животного происхождения.	1			1
Значение витаминов в жизни человека. Оформление плаката «Витаминная страна».				1
Познавательная-игровая программа «Витаминная страна»			1	
Сладкое и солёное. Как солить пищу. Хороший и плохой сахар.		1		
Что люди пьют. Вредные и полезные напитки. Как утолить жажду.				1
Молоко и молочные продукты				1
Праздник «Это удивительное молоко»			1	
6. Наше здоровье в наших руках	2	-	1	2
Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека.	1			
Пирамида здорового питания. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания	1			
Создай свою пирамиду здоровья				2
Праздник «Азбука правильного питания»			1	
Итого: 34 часа	12	5	3	14

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 2 класс

№ п/п	Дата	Дата по факту	Разделы модуля
			1. Как устроен человек
1.	01.09-04.09		Пищеварительная система, её строение и функционирование.
2.	07.09-11.09		Путь, который проходит пища в организме человека.
3.	14.09-18.09		Что такое пищеварение? Как организм переваривает пищу
4.	21.09-25.09		Что происходит, когда ты ешь. Загляни в желудок
			2. Личная гигиена
5.	28.09-02.10		Выполнение правил личной гигиены и культура здорового питания.
6.	05.10-09.10		Гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда, гигиена питания.
7.	12.10-16.10		Гигиена питания защищает от пищевых отравлений
8.	19.10-23.10		Как правильно вести себя за столом.
9.	26.10-30.10		Изготовление книжки «Правила поведения за столом».
			3. Чтобы зубы не болели
10.	09.11-13.11		Правильное питание для сохранения здоровых зубов.
11.	16.11-20.11		Состав пищи и здоровые зубы.
12.	23.11-27.11		Состав пищи и здоровые зубы.
13.	30.11-04.12		Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов.
14.	07.12-11.12		Чтобы зубы не болели. Правила ухода за зубами.
			4. Береги зрение смолоду
15.	14.12-18.12		Почему болят глаза? Зрительная гимнастика. Снятие зрительного напряжения.
16.	21.12-25.12		Охрана зрения в быту. Охрана зрения в школе.
17.	11.01-15.01		Зачем нужны очки? Правила ношения очков.
18.	18.01-22.01		Питание и зрение.
19.	25.01-29.01		Как уберечься от травм глаза?
			5. Как правильно питаться
20.	01.02-05.02		Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться
21.	08.02-12.02		Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться
22.	15.02-19.02		Из чего состоит наша пища. Продукты растительного и животного происхождения.
23.	22.02-26.02		Из чего состоит наша пища. Продукты растительного и животного происхождения.
24.	29.02-04.03		Значение витаминов в жизни человека. Оформление плаката «Витаминная страна».
25.	07.03-11.03		Познавательная-игровая программа «Витаминная страна»
26.	14.03-18.03		Сладкое и солёное. Как солить пищу. Хороший и плохой сахар.
27.	21.03-25.03		Что люди пьют. Вредные и полезные напитки. Как утолить жажду.
28.	04.04-07.04		Молоко и молочные продукты
29.	11.04-15.04		Праздник «Это удивительное молоко»
			6. Наше здоровье в наших руках
30.	18.04-22.04		Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека.
31.	25.04-29.04		Пирамида здорового питания. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания
32.	02.05-06.05		Создай свою пирамиду здоровья
33.	09.05-13.05		Создай свою пирамиду здоровья
34.	16.05-20.05		Праздник «Азбука правильного питания»

3 класс

Разделы модуля	Теоретические занятия	Практические занятия	Досуговые мероприятия*	Самостоятельная работа
1. Как устроен человек	2	-	-	3
2. Личная гигиена	2	1	-	2
3. Чтобы зубы не болели	2	1	-	2
4. Береги зрение смолоду	2	-	-	2
5. Как правильно питаться	2	2	2	4
6. Наше здоровье в наших руках	2	-	1	2
Итого: 34 часа	12	4	3	15

Разделы модуля	Теоретические занятия	Практические занятия	Досуговые мероприятия	Самостоятельная работа
1. Как устроен человек	2	-	-	3
Органы пищеварения, работа органов пищеварения.	1			
Пищеварение шаг за шагом. Желудок и его соседи (печень, желчный пузырь, поджелудочная железа)	1			
Печень – главный чистильщик				1
Здоровый режим питания				1
Расстройства пищевого поведения: анорексия и булимия				1
2. Личная гигиена	2	1	-	2
Личная гигиена и гигиена питания	1			1
Режим дня. Для чего он нужен?	1			
Предметы сервировки стола. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Игра «Накрываем стол»		1		1
3. Чтобы зубы не болели	2	1	-	2
Правильное питание для сохранения здоровых зубов	1			
Состав пищи и здоровые зубы		1		
Почему нужно чистить зубы? Подружись с зубной щеткой				1
Почему болят зубы? Что вредно для зубов?	1			
Зубы под микроскопом. Зубы взрослых и детей				1
4. Береги зрение смолоду	2	-	-	2
Значение зрения в жизни человека и животных. Охрана зрения в быту.	1			
Мы и компьютер. Отчего портится зрение? Как укрепить зрение?	1			
Упражнения для снятия зрительного утомления.				1
Гигиена зрения в школе. Зрительная гимнастика.				1
5. Как правильно питаться	2	2	2	4
Питание школьников. Режим питания и разнообразие пищи.	1			1
Вредные и полезные привычки в питании.	1			
«Фаст-фуды». Польза и вред быстрой еды		1		
Откуда к нам приходит хлеб? Хлеб и хлебобулочные продукты				1
Праздник «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»			1	
Молоко и молочные продукты. Виртуальная экскурсия на молокозавод		1		1
Дары моря. Морепродукты: польза или вред. Что и как можно приготовить из рыбы.				1
Игровая конкурсная программа «Приятного аппетита!»			1	
6. Наше здоровье в наших руках	2	-	1	2
Пирамида здорового питания. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания.	1			
Пирамида здорового питания. История создания пирамиды питания	1			
Создай свою пирамиду здоровья.				1
Проект «Здоровое питание – отличное настроение»			1	1
Итого: 34 часа	12	4	3	15

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 3 класс

№ п/п	Дата	Дата по факту	Разделы модуля
			1. Как устроен человек
1.	01.09-04.09		Органы пищеварения, работа органов пищеварения.
2.	07.09-11.09		Пищеварение шаг за шагом. Желудок и его соседи (печень, желчный пузырь, поджелудочная железа)
3.	14.09-18.09		Печень – главный чистильщик
4.	21.09-25.09		Здоровый режим питания
5.	28.09-02.10		Расстройства пищевого поведения: анорексия и булимия
			2. Личная гигиена
6.	05.10-09.10		Личная гигиена и гигиена питания
7.	12.10-16.10		Личная гигиена и гигиена питания
8.	19.10-23.10		Режим дня. Для чего он нужен?
9.	26.10-30.10		Предметы сервировки стола. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Игра «Накрываем стол»
10.	09.11-13.11		Предметы сервировки стола. Игра «Накрываем стол»
			3. Чтобы зубы не болели
11.	16.11-20.11		Правильное питание для сохранения здоровых зубов
12.	23.11-27.11		Состав пищи и здоровые зубы
13.	30.11-04.12		Почему нужно чистить зубы? Подружись с зубной щеткой
14.	07.12-11.12		Почему болят зубы? Что вредно для зубов?
15.	14.12-18.12		Зубы под микроскопом. Зубы взрослых и детей
			4. Береги зрение смолоду
16.	21.12-25.12		Значение зрения в жизни человека и животных. Охрана зрения в быту.
17.	11.01-15.01		Мы и компьютер. Отчего портится зрение? Как укрепить зрение?
18.	18.01-22.01		Упражнения для снятия зрительного утомления.
19.	25.01-29.01		Гигиена зрения в школе. Зрительная гимнастика.
			5. Как правильно питаться
20.	01.02-05.02		Питание школьников. Режим питания и разнообразие пищи.
21.	08.02-12.02		Питание школьников. Режим питания и разнообразие пищи.
22.	15.02-19.02		Вредные и полезные привычки в питании.
23.	22.02-26.02		«Фаст-фуды». Польза и вред быстрой еды
24.	29.02-04.03		Откуда к нам приходит хлеб? Хлеб и хлебобулочные продукты
25.	07.03-11.03		Праздник «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»
26.	14.03-18.03		Молоко и молочные продукты.
27.	21.03-25.03		Молоко и молочные продукты. Виртуальная экскурсия на молокозавод
28.	04.04-07.04		Дары моря. Морепродукты: польза или вред. Что и как можно приготовить из рыбы.
29.	11.04-15.04		Игровая конкурсная программа «Приятного аппетита!»
			6. Наше здоровье в наших руках
30.	18.04-22.04		Пирамида здорового питания. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания.
31.	25.04-29.04		Пирамида здорового питания. История создания пирамиды питания
32.	02.05-06.05		Создай свою пирамиду здоровья.
33.	09.05-13.05		Проект «Здоровое питание – отличное настроение»
34.	16.05-20.05		Проект «Здоровое питание – отличное настроение»

4 класс

Разделы модуля	Теоретические занятия	Практические занятия	Досуговые мероприятия	Самостоятельная работа
1. Как устроен человек	2	-	-	3
2. Личная гигиена	2	1	-	2
3. Чтобы зубы не болели	1	2	-	2
4. Береги зрение смолоду	2	-	-	2
5. Как правильно питаться	3	2	1	4
6. Наше здоровье в наших руках	2	-	1	2
Итого: 34 часа	12	5	2	15

Разделы модуля	Теоретические занятия	Практические занятия	Досуговые мероприятия	Самостоятельная работа
1. Как устроен человек	2	-	-	3
Органы пищеварения, работа органов пищеварения.	1			
Последний этап пищеварения. Что происходит в тонкой и толстой кишках. Кишечник под микроскопом	1			
Что такое ферменты, и как они действуют?				1
Расстройства пищеварения				1
Что происходит с пищей, которую организм не смог использовать				1
2. Личная гигиена	2	1	-	2
Гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда, гигиена питания.	1			
Три правила гигиены питания: умеренность, разнообразие, режим приема пищи.	1	1		
Выполнение правил личной гигиены и культура здорового питания.				2
3. Чтобы зубы не болели	1	2	-	2
Полезная и вредная пища для зубов?	1			
Продукты и привычки, разрушающие зубы		1		
Проект «Как защитить зубы и сохранить их здоровье»		1		1
Мы в профессии играем. Кто такой стоматолог?				1
4. Береги зрение смолоду	2	-	-	2
Строение и значение органа зрения. Как уберечься от травм глаза.	1			
Гигиена учебного процесса. Снятие зрительного напряжения.				1
Зрительная память и ее развитие. Глаза – подсказки. Игры на развитие зрительного внимания				1
Здоровый образ жизни и зрение. Охрана зрения в быту.	1			
5. Как правильно питаться	3	2	1	4
Законы правильного питания.		1		
Значение витаминов в жизни человека. Книга рецептов «Витаминные салаты»				1
Сколько люди едят. Пища и сила воли.	1			
Что надо есть, что бы стать сильнее. Практическая работа « Меню спортсмена».				1
Соление и квашение. Сушка и заморозка. Игра «В гостях у тетушки Припасихи»				1
Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов	1	1		
Меню из морепродуктов. Эстафета поваров «Рыбное меню».				1
Кулинарная история. Как питались наши предки? Хлеб да вода – крестьянская еда	1			
Традиции русского чаепития. Праздник «Мы за чаем не скучаем»			1	
6. Наше здоровье в наших руках	2	-	1	2
Основы правильного питания. Пирамида здорового питания	1			
Пищевая и энергетическая ценность продукта. Изучаем этикетку.	1			1
Проект «Мы теперь так много знаем, что теперь готовим сами».			1	1
Итого: 34 часа	12	5	2	15

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 4 класс

№ п/п	Дата	Дата по факту	Разделы модуля
			1. Как устроен человек
1.	01.09-04.09		Органы пищеварения, работа органов пищеварения
2.	07.09-11.09		Последний этап пищеварения. Что происходит в тонкой и толстой кишках. Кишечник под микроскопом
3.	14.09-18.09		Что такое ферменты, и как они действуют?
4.	21.09-25.09		Расстройства пищеварения
5.	28.09-02.10		Что происходит с пищей, которую организм не смог использовать
			2. Личная гигиена
6.	05.10-09.10		Гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда, гигиена питания
7.	12.10-16.10		Три правила гигиены питания: умеренность, разнообразие, режим приема пищи
8.	19.10-23.10		Три правила гигиены питания: умеренность, разнообразие, режим приема пищи
9.	26.10-30.10		Выполнение правил личной гигиены и культура здорового питания
10.	09.11-13.11		Выполнение правил личной гигиены и культура здорового питания
			3. Чтобы зубы не болели
11.	16.11-20.11		Полезная и вредная пища для зубов
12.	23.11-27.11		Продукты и привычки, разрушающие зубы
13.	30.11-04.12		Проект «Как защитить зубы и сохранить их здоровье»
14.	07.12-11.12		Проект «Как защитить зубы и сохранить их здоровье»
15.	14.12-18.12		Мы в профессии играем. Кто такой стоматолог?
			4. Береги зрение смолоду
16.	21.12-25.12		Строение и значение органа зрения. Как уберечься от травм глаза
17.	11.01-15.01		Гигиена учебного процесса. Снятие зрительного напряжения
18.	18.01-22.01		Зрительная память и ее развитие. Глаза – подсказки. Игры на развитие зрительного внимания
19.	25.01-29.01		Здоровый образ жизни и зрение. Охрана зрения в быту
			5. Как правильно питаться
20.	01.02-05.02		Законы правильного питания
21.	08.02-12.02		Значение витаминов в жизни человека. Книга рецептов «Витаминные салаты»
22.	15.02-19.02		Сколько люди едят. Пища и сила воли
23.	22.02-26.02		Что надо есть, что бы стать сильнее. Практическая работа « Меню спортсмена»
24.	29.02-04.03		Соление и квашение. Сушка и заморозка. Игра «В гостях у тетушки Припасихи»
25.	07.03-11.03		Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов
26.	14.03-18.03		Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов
27.	21.03-25.03		Меню из морепродуктов. Эстафета поваров «Рыбное меню»
28.	04.04-07.04		Кулинарная история. Как питались наши предки? Хлеб да вода – крестьянская еда
29.	11.04-15.04		Традиции русского чаепития. Праздник «Мы за чаем не скучаем»
			6. Наше здоровье в наших руках
30.	18.04-22.04		Основы правильного питания. Пирамида здорового питания
31.	25.04-29.04		Пищевая и энергетическая ценность продукта. Изучаем этикетку
32.	02.05-06.05		Пищевая и энергетическая ценность продукта. Изучаем этикетку
33.	09.05-13.05		Проект «Мы теперь так много знаем, что теперь готовим сами»
34.	16.05-20.05		Проект «Мы теперь так много знаем, что теперь готовим сами»

