

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Санаторная школа-интернат №82»

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МКОУ
«Санаторная школа-интернат №82»
М.В. Ерохина
Приказ № 330 от 31.08.2023 г.

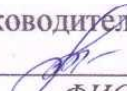


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
"Здоровое питание» («Формула правильного питания»)
для 4 класса
на 2023-2024 учебный год
(спортивно - оздоровительное направление)

Количество часов: 34
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Ломовцева Т.Н., воспитатель
первой квалификационной категории

Рассмотрено.

Руководитель МО

И.А. Харенко
ФИО

Протокол № 1 от 29 августа 2023г.

Согласовано.

Заместитель директора по УВР

С.В. Сташкова

31 августа 2023г

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности	4
Содержание курса	5-8
Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	9
Календарно - тематическое планирование	10-11
Список литературы	12
Приложение	13-17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» («Формула правильного питания») составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, на основе требований к результатам освоения ООП НОО МКОУ «Санаторная школа-интернат №82», рабочей программы воспитания. Программа составлена на основе программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2019), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2019), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2019).

Учебно-методический комплект «Формула правильного питания» реализуется в рамках программ «Две недели в лагере здоровья», «Разговор о правильном питании» и является их содержательным продолжением. Он предназначен для детей 10—11 лет, познакомившихся с первой частью программы «Разговор о правильном питании» и второй частью программы «Две недели в лагере», состоит из рабочей тетради (блокнота) для школьников и методического пособия для педагога.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Учебно-методический комплект «Формула правильного питания» как продолжение программы «Две недели в лагере здоровья» и «Разговор о правильном питании» включает в себя 10 тем. Реализация программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для реализации;
- вариативность способов реализации.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят познавательный и игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

Цель: курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания» - формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей.

Программа внеурочной деятельности «Здоровое питание» («Формула правильного питания») рассчитана на 34 часа (1 час в неделю, 34 учебных недели).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- 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 ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Формула правильного питания», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.
- получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению общего кругозора;

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, пожарной безопасности, 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:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию;
- получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность социальной адаптации.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание курса	Формы организации/контроля	Виды деятельности
<p>Введение (1 час) Здоровье – это здорово Почему важно быть здоровым. Знание значения здорового образа жизни.</p> <p>Режим дня (1 час) Типы режима питания. Составление таблицы режима дня.</p>	<p>Лекция. Рисунок – фантазия на тему «Что такое правильное питание?» Тест.</p> <p>Беседа с использованием презентации. Самостоятельное выполнение заданий в рабочей тетради.</p>	<p>Познавательная</p>
<p>Питание и здоровье (1 час) Понятия «рациональное», «здоровое» питание.</p> <p>Движение и здоровье (1 час) Комплекс упражнений для утренней зарядки. Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости.</p>	<p>Беседа с использованием презентации. Самостоятельное выполнение заданий в рабочей тетради. Проект.</p> <p>Практические задания «Комплекс упражнений для утренней зарядки». Самостоятельное выполнение заданий в рабочей тетради.</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p>
<p>Продукты разные нужны – блюда разные важны Белки и продукты – источники белка (1 час) Пищевые вещества, белки, витамины (А, В, С, Д, Е), железо, жиры, углеводы, йод, калий, кальций, макро – и микроэлементы. Пищевая тарелка.</p> <p>Продукты – источники углеводов (1 час) Овощи, фрукты, картофель, крупа, хлеб, сахар, кондитерские изделия.</p>	<p>Беседа с использованием презентации. Самостоятельное выполнение заданий в рабочей тетради. Проект.</p> <p>Составление меню, какие продукты, источники углеводов, ты сегодня съел? Какие из этих продуктов растительного происхождения, какие – животного?</p>	<p>Познавательная</p>
<p>Продукты – источники жиров (1 час) Жирные сорта мяса, рыбы, сливочное и растительное масло, маргарин, орех, сливки, сметана, сыр, творог, яйца, торты, халва.</p> <p>Витамины и минеральные вещества (1 час) Продукты – источники витаминов А и С, минеральные</p>	<p>Составление меню, какие продукты, источники жиров, ты сегодня съел? Какие из них продуктов растительного происхождения, какие – животного?</p> <p>Беседа с использованием презентации.</p>	<p>Познавательная</p>

вещества – железо, кальций, фосфор, йод, фтор, калий, натрий.	Самостоятельное выполнение заданий в рабочей тетради.	
Энергия пищи Калорийность продуктов (1 час) Рацион. Калорийность. Калория. Пищевая ценность продукта. От чего зависит потребность в энергии (1 час) Большая часть энергии расходуется на движение и работу мышц.	Беседа с использованием презентации. Самостоятельное выполнение заданий в рабочей тетради. Работа с художественным произведением, обсуждение, решение задач.	Познавательная
Движение и энергия (1 час) Бег, плавание, езда на велосипеде. Где и как мы едим Пищевая ценность продукта. Система общественного питания (1 час) Съедобные и ядовитые грибы и ягоды. Правила поведения в столовой, кафе. Продукты для длительного похода и экскурсии. Система общественного питания, фаст – фуд.	Беседа с использованием презентации. Самостоятельное выполнение заданий в рабочей тетради. Мини – исследования, анкетирование, обсуждение результатов. Разгадывание кроссвордов. Игра «Кафе» с творческим заданием «Составь меню».	Познавательная Игровая
Продукты для длительного похода или экскурсии (1 час). Набор продуктов должен обеспечить полноценное питание, должен содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов. Ты – покупатель Основные отделы магазина (1 час) Личная гигиена. Потребитель магазина. Бакалея, гастрономия. Закон о защите прав потребителей.	Обсуждение правила поведения и питания в походе. Самостоятельное выполнение заданий в рабочей тетради. Тест «Правила ответственного покупателя». Мини – исследования, анкетирование, обсуждение результатов.	Познавательная
Правила для покупателей (1 час) Определённые правила при	Памятка правил. Самостоятельное выполнение	Познавательная

<p>покупке товаров. О чём рассказала упаковка (1 час) Сведения обязательные на упаковке.</p>	<p>заданий в рабочей тетради. Беседа с использованием презентации. Самостоятельное выполнение заданий в рабочей тетради.</p>	
<p>Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне (1 час) Кулинария. Тостер, электромясорубка, миксер, блендер, микроволновая печь, пароварка. Как правильно хранить продукты (1 час) Правила хранения продуктов.</p>	<p>Беседа с использованием презентации. Самостоятельное выполнение заданий в рабочей тетради. Разгадывание кроссвордов. Мини – исследование, эксперимент с продуктами. Самостоятельное выполнение заданий в рабочей тетради.</p>	<p>Познавательная</p>
<p>Приготовление пищи и правила сервировки стола (1 час) Этикет. Кулинарный рецепт. Сервировка стола. Кухни разных народов Питание и климат (1 час) Национальная кухня. Кулинарные праздники. Обычай. Климат. Кулинарная история Как питались доисторические люди (1 час) Первобытное общество.</p>	<p>Беседа с использованием презентации. Самостоятельное выполнение заданий в рабочей тетради. Заполнение таблицы. Тест. Творческая работа «Любимый салат нашей семьи», «Любимый десерт нашей семьи». Беседа с использованием презентации. Самостоятельное выполнение заданий в рабочей тетради. Работа с географической картой. Чтение отрывка. Обсуждение. Самостоятельное выполнение заданий в рабочей тетради.</p>	<p>Познавательная</p>
<p>Как питались в Древнем Египте (1 час) Древний Египет Как питались в Древней Греции и Риме (1 час) Древняя Греция, Рим Пифос, амфора, гидрия.</p>	<p>Чтение отрывка. Обсуждение. Самостоятельное выполнение заданий в рабочей тетради. Разгадывание кроссворда. Мини – исследование.</p>	<p>Познавательная</p>
<p>Как питались в Средневековье (1 час) Сливки, творог, масло, сыр называли «белым мясом». Как питались на Руси и в России Традиционные русские блюда</p>	<p>Чтение отрывка. Обсуждение. Самостоятельное выполнение заданий в рабочей тетради. Творческий рисунок «Кафе с русской кухней». Комментарии пословиц. Самостоятельное выполнение</p>	<p>Познавательная</p>

<p>(1 час) Русская кухня. Рогатина, ендова</p>	<p>заданий в рабочей тетради.</p>	
<p>Русская каша (1 час) Виды каш.</p> <p>Хлеб – всему голова (1час) Калач, сайка, каравай.</p>	<p>Беседа с использованием презентации. Самостоятельное выполнение заданий в рабочей тетради. Кулинарный рецепт каши.</p> <p>Ролевая игра «Испечём мы каравай», конкурс «Хлебопёки».</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p>
<p>Посуда на Руси (1 час) Тюес, блюдо, скобкарь, братина.</p> <p>Необычное кулинарное путешествие Кулинарные музеи (1 час) Музеи. Национальная кухня.</p>	<p>Беседа с использованием презентации. Самостоятельное выполнение заданий в рабочей тетради.</p> <p>Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра – проект «Кулинарный глобус».</p> <p>Самостоятельное выполнение заданий в рабочей тетради.</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p>
<p>Кулинария в живописи (1час) Бытовая живопись, натюрморт, портрет.</p>	<p>Беседа с использованием презентации. Составляем свою художественную галерею.</p>	<p>Познавательная</p>
<p>Кулинарная тема в музыке (1 час) Слушаем музыку по тематике.</p> <p>Кулинарная тема в литературе (1 час) Читаем литературу по тематике.</p> <p>Итоговое повторение</p>	<p>Самостоятельное выполнение заданий в рабочей тетради.</p> <p>Беседа с использованием презентации. Разгадывание кроссворда. Составляем литературный сборник, посвящённый своему любимому блюду.</p> <p>Групповая игра по станциям «Формула правильного питания».</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p>
<p>Итого 34 часа</p>		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№	Наименование раздела	Модуль рабочей программы воспитания «Курсы внеурочной деятельности»	Кол-во часов
1.	Введение. (1 час)	Тест «Что я знаю о своём питании?»	1
2.	Здоровье – это здорово. (3 часа)	Беседа «Роль физической активности в укреплении здоровья, развития силы и выносливости».	3
3.	Продукты разные нужны – блюда разные важны. (4 часа)	Беседа о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	4
4.	Энергия пищи (3 часа)	Беседа – рассуждение «Оценка своего рациона питания с учётом собственной физической активности».	3
5.	Где и как мы едим (2 часа)	Круглый стол «Обсуждение навыков правильного поведения в походе, в кафе, в столовой».	2
6.	Ты – покупатель (3 часа)	Беседа – диалог «О правилах для покупателя».	3
7.	Ты готовишь себе и друзьям (3 часа)	Беседа - обсуждение «Осторожное поведение на кухне, предотвращающее возможность травмы»;	3
8.	Кухни разных народов(3 часа)	Презентация «Кухни разных народов».	3
9.	Кулинарная история(4 часа)	Познавательная беседа об истории кулинарии.	4
10.	Как питались на Руси и в России (4 часа)	Презентация «Традиционные русские блюда».	4
11.	Необычное кулинарное путешествие (3 часа)	Беседа – презентация о том, что кулинарные традиции являются частью культуры народа.	3
12.	Итоговое повторение (1 час)	Тест «Законы здоровья».	1
	Итого		34

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Кол-во часов	Название раздела	Планируемые сроки проведения (неделя)	Дата проведения
	4	Здоровье – это здорово		
1		Введение. Почему важно быть здоровым	1	
2		Режим дня	2	
3		Питание и здоровье	3	
4		Движение и здоровье	4	
	4	Продукты разные нужны – блюда разные важны		
5		Продукты – источники белка	5	
6		Продукты – источники углеводов	6	
7		Продукты – источники жиров	7	
8		Витамины и минеральные вещества	8	
	3	Энергия пищи		
9		Калорийные продукты	9	
10		От чего зависит потребность в энергии	10	
11		Движение и энергия	11	
	2	Где и как мы едим		
12		Система общественного питания	12	
13		Продукты для длительного похода и экскурсии	13	
	3	Ты - покупатель		
14		Основные отделы магазина	14	
15		Правила для покупателей	15	
16		О чём рассказала упаковка	16	
	3	Ты готовишь себе и друзьям		
17		Бытовые приборы и безопасное поведение на	17	

		кухне		
18		Как правильно хранить продукты	18	
19		Приготовление пищи и правильная сервировка стола	19	
	3	Кухни разных народов		
20		Питание и климат	20	
21		Питание и географическое положение страны	21	
22		Кулинарные праздники	22	
	4	Кулинарная история		
23		Как питались доисторические люди	23	
24		Как питались в Древнем Египте	24	
25		Как питались в Древней Греции и Риме	25	
26		Как питались в Средневековье	26	
	4	Как питались на Руси и в России		
27		Традиционные русские блюда	27	
28		Русская каша	28	
29		Хлеб – всему голова	29	
30		Посуда на Руси	30	
	4	Необычное кулинарное путешествие		
31		Кулинарные музеи	31	
32		Кулинарная тема в живописи	32	
33		Кулинарная тема в музыке	33	
34		Итоговое повторение. Кулинарная тема в литературе	34	
Итого	34			

Список литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019. – 80 с.
2. Образовательная программа, разработанная специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.-80 с.
3. Блокнот для школьников. Формула правильного питания/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019. – 64 с.
4. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье / Методическое пособие – М.: Творческий центр «Сфера», 2004.
5. Богданова А. Живые витамины / А. Богданова. – СПб.: Крылов, 2010. – 120 с.
6. Похлёбкин В.В. Из истории русской кулинарной культуры. – М., 2004.

Интернет-ресурсы.

www.prav-pit.ru

**Анкета для учащихся
по программе "Формула правильного питания"
Класс - , количество обучающихся –**

№	Вопрос	Количество ответов	
1.	Сколько раз в день ты должен принимать пищу?		
	А) 2 раза		
	Б) 4-5 раз;		
	В) 7 раз.		
2.	Перерывы между едой должны быть не больше		
	А) 1 час		
	Б)3-4 часа		
	В) 6 часов		
3.	Можно ли обойтись без завтрака?		
	а)да;		
	б) нет;		
	в)не знаю		
4.	Нужно ли питаться в одно и то же время?		
	а) да;		
	б) нет;		
	в) не знаю.		
5.	Выбери нужные продукты:		
	а) яблоко; б)чипсы; в) орехи; г) капуста; д) колбаса; е) молоко; ё) пепси-кола.		
6.	В какое время года овощи и фрукты, содержат большее количество витаминов?		
	а) зима;		
	б) весна;		
	в) лето;		
	г) осень;		
	д) круглый год.		
7.	Чем можно заняться после обеда?		
	а) попрыгать; б) порисовать; в) потанцевать; г) побегать; д) поиграть с конструктором.		
8.	Нужно ли пить соки, воду в течении дня?		
	а)да;		
	б) нет;		
	в)не знаю.		
9.	Можно ли утолить жажду молоком?		
	а) да;		
	б)нет;		
	в)не знаю.		
	10. Из скольких блюд должен состоять обед?		
	а)из одного;		
	б)из двух;		
	в)из трех;		
	г)из четырех.		

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
(рекомендуется проводить
перед началом реализации программы)

Класс _____

Количество участников анкетирования _____

№	Вопрос	Кол-во ответов	
1.	Сталкиваетесь ли вы с трудностями в организации питания?		
	— плохо ест		
	— не завтракает		
	— поздно ужинает		
	— не ест супы		
	— не ест (не любит) каши		
	— не любит овощи		
	— отказывается от завтраков		
	— отказывается от обедов		
2	Какие блюда ребенок ест (предпочитает) больше всего?		
3.	Сколько раз в день ест ребенок?		
4.	Любит ли ребенок рыбу?		
5.	Любит ли ребенок молоко и молочные продукты?		
6.	Как часто пьет сладкие газированные напитки?		

Тест «Сервировка стола»

1. Из каких материалов используют посуду для сервировки стола
 - а. хрустальную, металлическую и пластмассовую
 - б. только фарфоровую и стеклянную
 - в. фарфоровую, стеклянную, хрустальную, металлическую, керамическую, деревянную и пластмассовую
 - г. только металлическую
2. Десертный прибор включает нож, вилку, ложку, предназначен для:
 - а. холодных закусок
 - б. горячих закусок
 - в. десерта
 - г. только для тортов
3. Длина столового ножа примерно равна:
 - а. диаметру столовой тарелки
 - б. диаметру пирожковой тарелки
 - в. длине вилки и ложки
4. Рыбная вилка более плоская по сравнению со столовой и:
 - а. имеет углубленный зуб, при помощи которого легко извлекать выступающие рыбы косточки
 - б. и отличаются большими по отношению к другим приборам размерами
 - в. предназначен для всех видов холодных блюд и закусок

5. Закусочные приборы подают:
 - а. к некоторым горячим закускам
 - б. к холодным блюдам и закускам всех видов (в том числе и рыбным) и некоторым горячим закускам
 - в. только к горячим блюдам
6. Какого столового прибора не существует:
 - а. лопатка для икры
 - б. ложка разливательная
 - в. щипцы для мороженого
 - г. лопатка паштетная
7. Слово «сервировка» имеет два значения: (2 правильных варианта)
 - а. накрытие стола скатертью
 - б. Подготовка стола к завтраку, обеду, ужину, чаю (расстановка посуды в известном порядке)
 - в. расстановка бокалов, стаканов и тарелок
 - г. Совокупность предметов, предназначенных для этой цели (посуда, столовое белье, приборы и пр.)
8. Сервировка может быть:
 - а. столы не сервируют
 - б. по требованию посетителя
 - в. предварительной; дополнительной.
9. Предварительная сервировка выполняется
 - а. официантами, как правило, в зависимости от меню принятого заказа
 - б. официантами в процессе подготовки зала к обслуживанию и включает минимальное количество предметов
 - в. поварами в зависимости от меню
10. Столовые приборы размещают:
 - а. справа от пирожковой тарелки
 - б. сверху над центральной тарелкой
 - в. справа и слева от центральной тарелки
11. Столовую ложку кладут всегда
 - а. слева от тарелки
 - б. с правой стороны углублением вверх
 - в. сверху над тарелкой
12. Молльтон это
 - а. верхняя скатерть
 - б. так называемый подскатертник
 - в. накидка для стула
13. Для подачи блюд используются, для фруктов:
 - а. креманки из стекла, пирожковые тарелки
 - б. фруктовые салатники, столовые тарелки
 - в. вазы для фруктов, тарелки десертные мелкие, ножи, вилки фруктовые
14. Бутерброды это
 - а. общее название для закуски, соединяющей в себе хлеб и начинку
 - б. общее название для горячего блюда
 - в. черный хлеб с маслом
15. Срок хранения бутербродов
 - а. не более 3 часов при $t - 5^{\circ}\text{C}$
 - б. более 24 часов при $t - 15^{\circ}\text{C}$
 - в. не более 3 часов при $t + 4 + 8^{\circ}\text{C}$

Ответы

1в, 2в, 3а, 4а, 5б, 6в, 7 б,г, 8в, 9б, 10в, 11б, 12б, 13 в, 14а, 15в.

Тест «Хорошо ли ты помнишь правила поведения за столом»

1. Для того, чтобы посолить блюдо у себя в тарелке, можно:

- А) достать соль из солонки руками,
- Б) достать соль из солонки своей вилкой,
- В) достать соль из солонки специальной ложечкой.

2. У тебя в чашке очень горячий чай, чтобы остудить его, можно:

- А) налить в блюдце и пить из блюдца,
- Б) дуть на него и помешивать ложечкой,
- В) немного подождать – чай остынет довольно быстро.

3. Длинные макароны можно есть с помощью:

- А) ножа и вилки,
- Б) вилки и ложки,
- В) вилки и кусочка хлеба.

4. Арбуз едят с помощью:

- А) рук,
- Б) ножа и вилки,
- В) ножа и кусочка хлеба.

5. Пирожное едят:

- А) руками,
- Б) с помощью десертной ложки и вилки,
- В) с помощью ножа.

6. Персик едят:

- А) откусывая от целого плода,
- Б) откусывая от половинки,
- В) отрезая десертным ножом.

7. Жареную рыбу едят:

- А) специальным ножом и вилкой,
- Б) вилкой и ножом,
- В) вилкой и кусочком хлеба.

Тест «Здоровое питание»

1. Зачем вам нужно есть хлеб?

- А) хлеб содержит вещества, способствующие росту и развитию организма
- Б) чтобы утолить голод
- В) чтобы разнообразить пищу

2. Как лучше приготовить картофель, чтобы сохранить в нём витамин С?

- А) сварить
- Б) поджарить
- В) запечь в кожуре

3. Какие ягоды укрепляют зрение?

- А) малина
- Б) черника
- В) крыжовник

4. Какие жиры имеют животное происхождение?

- А) оливковое масло
- Б) кукурузное масло
- В) сливочное масло

5. Назовите молочнокислые продукты.

- А) ряженка и творог
- Б) коровье молоко
- В) козье молоко

6. Какой сок полезней всего пить?

- А) который продаётся в магазине
- Б) свежавыжатый без мякоти
- В) свежавыжатый с мякотью

7. Выбери полезный напиток.

- А) лимонад
- Б) сок
- В) пепси

8. Какая соль предпочтительнее для заправки салатов?

- А) поваренная
- Б) йодированная

9. Какое ценное вещество содержится в скорлупе яиц?

- А) калий
- Б) кальций
- В) нет ничего ценного

10. Мясные блюда желательно кушать.

- А) в первой половине дня
- Б) во второй половине дня
- В) ближе к ночи

11. Избыточное потребление сахара ведёт к

- А) ожирению
- Б) кариесу
- В) переохлаждению

12. На завтрак полезно съесть

- А) рыбу
- Б) мясо
- В) молочную кашу

13. Назовите копилку витамина С?

- А) хлеб
- Б) шиповник
- В) молоко

14. Какую из приправ рекомендуют употреблять во время эпидемии гриппа?

- А) чеснок
- Б) лавровый лист
- В) перец

15. Интервал между ужином и отходом ко сну не должен быть меньше

- А) 1 часа
- Б) 2 часов
- В) 3 часов