

Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
Управление образования Администрации муниципального образования  
"Муниципальный округ Сюмсинский район Удмуртской Республики"  
МБОУ Кильмезская СОШ

УТВЕРЖДЕНО



Берестова О. Н.

Приказ № 161-02  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
**«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

для обучающихся 1 – 4-х классов

с. Кильмезь  
2023 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

Питание – один из важнейших факторов, определяющих здоровье человека. Нарушения питания признано одной из главных причин роста заболеваемости в различных группах населения, прежде всего – среди детей и подростков. Эта тенденция носит глобальный характер, проявляясь в разных странах, в том числе и в России. По данным института питания РАМН в рационе питания 8-16 летних школьников отсутствуют многие важные продукты и блюда, не соблюдается режим питания, используются блюда с избыточным содержанием сахара, соли и т.д.

Курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» направлен на формирование у обучающихся целостной научной картины природного и социокультурного мира, ответственного отношения к своему здоровью, экологически правильного мировоззрения, необходимых для полноценного проявления интеллектуальных и творческих способностей личности ребенка.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Цель:**

– формирование у обучающихся основ культуры питания и физической активности как составляющих здорового образа жизни.

**Личностные задачи:**

– расширять знания о правилах здорового образа жизни, принципах правильного питания, физической активности, формировать навыки применения этих правил в повседневной жизни;

– развивать готовность бережно и ответственно относиться к природным ресурсам;

– побуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, формировать чувство уважения к культуре своего народа;

**Метапредметные задачи:**

– развивать умение систематизировать полученные знания, преобразовывать учебный материал, критически перерабатывать его, представлять в удобной для себя форме.

– развивать навыки сотрудничества и совместной работы для достижения личностного и общего результатов, умение слушать, обсуждать, подводить итоги работы;

– развивать навыки эффективного общения в устной и письменной форме с использованием соответствующих инструментов в соответствии с общепринятыми нормами культуры общения и вежливости, учиться ведению дискуссий и обсуждения.

**Предметные задачи:**

– сформировать представление об основной группе продуктов ежедневного рациона, научить правильно выбирать продукты и определять размер порции;

- сформировать представления о пищевой ценности продуктов из зерна, молока и молочных продуктов, мяса и рыбы, а также овощей и фруктов;
- познакомить с кулинарными традициями своего народа и народов других стран, показать, как климат и местонахождение страны влияют на рацион питания народов;
- развивать умение использовать полученные знания и умения при выполнении практических, творческих работ и повседневной жизни;
- дать элементарные представления о пользе нормированной физической нагрузки, закаливании для здоровья организма детей и подростков.

## **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Данный курс внеурочной деятельности реализуется в рамках образовательной программы НОО через план внеурочной деятельности. Настоящий курс составляет 33 часа (1 час в неделю) для 1 класса и 34 часов (1 час в неделю) для 2 - 4 классов.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### ***Разнообразие питания***

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

### ***Гигиена питания и приготовление пищи***

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

### ***Этикет***

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

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

Вкусные традиции моей семьи.

### ***Рацион питания***

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

### ***Из истории русской кухни***

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты: – желание заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для ежедневного рациона, активно заниматься спортом и физической активностью; – умение готовить несложные блюда, используя рецепты, соблюдать правила гигиены и технику безопасности; – бережно относиться к природным ресурсам в домашних условиях и находясь на природе, придерживаться правил ответственного потребления; – желание и стремление расширять знания о кулинарных традициях своего народа, уметь объяснять, как рацион питания был связан с климатом и образом жизни наших предков. Метапредметные результаты – устойчивые компетенции критического мышления, умение работать с информацией разного вида, находить и перерабатывать в зависимости от поставленных задач; – развитые навыки командной работы, обеспечивающие эффективное взаимодействие с взрослыми и сверстниками для достижения личностного и общего результата в процессе выполнения творческих или практических задач; 10 – устойчивые коммуникативные компетенции, связанные с учетом общепринятых норм культуры общения и вежливости, умение вести дискуссии и обсуждения, высказывать свою точку зрения, приводить аргументы. Предметные результаты: – уметь составлять ежедневный рацион, используя знания об основных питательных веществах, пищевой ценности продуктов и необходимых энергозатратах организма; – уметь определять размер порции овощей и фруктов, молочных и мясных продуктов, рыбы и продуктов из зерна; – оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; – смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Разнообразие питания	5			<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10			<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
3.	Этикет	8			<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
4.	Рацион питания	5			<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
5.	Из истории русской кухни.	5			<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33		6	

### 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Разнообразие питания	5			<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	12			<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
3.	Этикет	8			<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>

<b>4.</b>	<b>Рацион питания</b>	<b>5</b>			<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
<b>5.</b>	<b>Из истории русской кухни.</b>	<b>4</b>			<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>34</b>		<b>6</b>	

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>1.</b>	<b>Разнообразие питания</b>	<b>5</b>			<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
<b>2.</b>	<b>Гигиена питания и приготовление пищи</b>	<b>12</b>			<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
<b>3.</b>	<b>Этикет</b>	<b>8</b>			<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
<b>4.</b>	<b>Рацион питания</b>	<b>5</b>			<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
<b>5.</b>	<b>Из истории русской кухни.</b>	<b>4</b>			<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>34</b>		<b>6</b>	

### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>1.</b>	<b>Разнообразие питания</b>	<b>5</b>			<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>

2.	Гигиена питания и приготовление пищи	12			<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
3.	Этикет	8			<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
4.	Рацион питания	5			<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
5.	Из истории русской кухни.	4			<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		6	

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие.. Если хочешь быть здоров	1			Беседа, игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
2	Из чего состоит наша пища	1			Беседа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
3	Полезные и вредные привычки питания	1			игра	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
4	Самые полезные продукты	1			Беседа, игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1			игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>

6	Удивительное превращение пирожка	1			Беседа, игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
7	Твой режим питания	1		1	задания разного уровня сложности,	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
8	Из чего варят каши	1			задания разного уровня сложности,	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
9	Как сделать кашу вкусной	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
10	Плох обед, коли хлеба нет	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
11	Хлеб всему голова	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
12	Полдник	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
13	Время есть булочки	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
14	Пора ужинать	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>



15	Почему полезно есть рыбу	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
16	Мясо и мясные блюда	1			игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
17	Где найти витамины зимой и весной	1			Беседа, игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
18	Всякому овощу – свое время	1			игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
19	Как утолить жажду	1			Беседа, игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
20	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее	1			Беседа, игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1			Беседа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
22	На вкус и цвет товарищей нет	1			игра	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		1	Беседа, игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1			Беседа, игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>

25	Каждому овощу – свое время	1			Беседа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
26	Народные праздники, их меню	1			игра	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
27	Народные праздники, их меню	1			Беседа, игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
28	Как правильно накрыть стол.	1		1	Беседа, игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
29	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1			Беседа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
30	Щи да каша – пища наша	1			квиз	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
31	Что готовили наши прабабушки.	1		1	практикум	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
32	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1		1	игра	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
33	Подведение итогов.	1		1	викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------	------------	--------------------	--------------------	---------------------	--------------------------	--

1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1			Беседа, игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
2	Путешествие по улице правильного питания.	1			Беседа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
3	Время есть булочки.	1			игра	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
4	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1			Беседа, игровые моменты,	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
5	Конкурс- викторина « Знатоки молока».	1			викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
6	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1			игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
7	Пора ужинать	1		1	игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
8	Практическая работа: « Как приготовить бутерброды»	1			Беседа, игровые моменты, практикум	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
9	Составление меню для ужина.	1			викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
10	Значение витаминов в жизни человека.	1			викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>

11	Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.	1			задания разного уровня сложности,	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
12	Морепродукты.	1			задания разного уровня сложности,	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
13	«На вкус и цвет товарища нет»	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
14	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
15	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
16	Как утолить жажду	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
17	Игра «Посещение музея воды»	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
18	Праздник чая	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
19	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>

20	Практическая работа «Меню спортсмена»	1			игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
21	Практическая работа «Мой день»	1			Беседа, игровые моменты, практикум	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
22	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1			практикум	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
23	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1		1	викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
24	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1			игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
25	Оформление плаката «Витаминная страна»	1			Беседа, игровые моменты,	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
26	Посадка лука.	1			викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
27	Каждому овощу свое время.	1			викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
28	Инсценирование сказки «Вершки и корешки».	1		1	Беседа, игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
29	Конкурс «Овощной ресторан»	1			Беседа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
30	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1			игра	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>

31	Игра: «Наше питание»	1		1	Беседа, игровые моменты, практикум	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
32	Творческий отчет «Реклама овощей».	1		1	Защита проектов	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
33	Творческий отчет. Фрукты и овощи.	1		1	викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
34	Подведение итогов.				Беседа, игровые моменты, викторина	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	1			Беседа, игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
2	Викторина «Поле чудес».	1			Беседа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
3	Из чего состоит наша пицца	1			игра	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
4	Игра «Меню сказочных героев»	1			Беседа, игровые моменты,	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
5	Что нужно есть в разное время года	1			практикум	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>

6	Оформление дневника здоровья	1			викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
7	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1		1	игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
8	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1			Беседа, игровые моменты,	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
9	Конкурс кулинаров	1			Конкурсная программа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1			викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
11	Составление меню для спортсменов	1			задания разного уровня сложности,	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
12	Оформление дневника «Мой день»	1			задания разного уровня сложности,	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
14	Где и как готовят пищу	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
15	Экскурсия в столовую.	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>

16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
17	Как правильно накрыть стол.	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
18	Игра накрываем стол	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
19	Молоко и молочные продукты	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
20	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1			игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1			Беседа, игровые моменты,	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
22	Молочное меню	1			практикум	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
23	Блюда из зерна	1		1	викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
24	Путь от зерна к батону	1			игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1			Беседа, игровые моменты,	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1			игра	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>



27	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1			викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1		1	Беседа, игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
29	Повар – профессия древняя.	1			Беседа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
30	Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1			игра	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
31	Оформление проекта « Хлеб-всему голова»	1		1	Беседа, игровые моменты,	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
32	Творческий отчет.	1		1	практикум	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
33	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1		1	викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
34	Подведение итогов.				Беседа, игровые моменты, викторина	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------	------------	--------------------	--------------------	---------------------	--------------------------	--

1	Вводное занятие	1			Беседа, игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
2	Какую пищу можно найти в лесу.	1			Беседа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
3	Правила поведения в лесу	1			игра	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
4	Лекарственные растения	1			Беседа, игровые моменты,	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
5	Игра – приготовить из рыбы.	1			игра	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
6	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	1			викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
7	Эстафета поваров	1		1	игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
8	Конкурс половиц поговорок	1			Беседа, игровые моменты,	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
9	Дары моря.	1			практикум	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
10	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	1			викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
11	Оформление плаката «Обитатели моря»	1			задания разного уровня сложности,	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
12	Викторина «В гостях у Нептуна»	1			задания разного уровня сложности,	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
13	Меню из морепродуктов	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
14	Кулинарное путешествие по России.	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
15	Традиционные блюда нашего края	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>

16	Практическая работа по составлению меню	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
17	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
18	Мини-проект «Съедобная азбука».	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
19	Праздник Мы за чаем не скучаем»	1			практическая работа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
20	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1			игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
21	Составление недельного меню	1			Беседа, игровые моменты,	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
22	Конкурс кулинарных рецептов	1			конкурс	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
23	Конкурс «На необитаемом острове»	1		1	викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
24	Как правильно вести себя за столом	1			игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
25	Практическая работа «Поделки из макарон».	1			Беседа, игровые моменты,	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
26	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1			практикум	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
27	Накрываем праздничный стол	1			викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
28	Накрываем праздничный стол	1		1	Беседа, игровые моменты, викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
29	Блюда из картошки.	1			Беседа	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
30	Этикет.	1			игра	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>

31	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1		1	Беседа, игровые моменты, тест	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
32	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	1		1	практикум	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
33	Викторина по изученным темам.	1		1	викторина	<a href="https://www.prav-pit.ru/kids/about">https://www.prav-pit.ru/kids/about</a>
34	Подведение итогов.				Беседа, игровые моменты, викторина	

## Воспитательный компонент содержания рабочей программы

### 1 - 4 классы

№ п/п	Наименование раздела/темы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Разнообразие питания	День защиты детей в ЧС								
2	Гигиена питания и приготовление пищи			Неделя удмуртской культуры						
3	Этикет				Новогодние праздники					
4	Рацион питания					Рождественские встречи			Всемирный день здоровья	
5	Из истории русской кухни									Международный день семьи (15.05). Квест «Семья»

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### Литература, рекомендованная для учащихся

1. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с
2. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
3. Верзилин. Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254 с
4. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
5. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягоdnика. М., Издательство АСТ, 2001с.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
9. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
10. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. [uchi.ru](http://uchi.ru).
2. [Онлайн-читать.рф](http://online-read.ru)
1. Сайт программы «Разговор о правильном питании»  
<https://www.pravpit.ru/>
2. <http://www.food.websib.ru/>

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

### Тема 1. Если хочешь быть здоров

1. **Одного мудреца спросили «Что для человека важнее: богатство, сила, здоровье?» Как ты думаешь, что он ответил?**
  - А) богатство
  - В) здоровье
  - С) сила

2. Попробуй объяснить одноклассникам, почему надо мыть руки.

Обведи правильный ответ.

- А) чтобы были чистыми
- В) потому что на руках накапливается грязь и микробы
- С) надо пользоваться мылом
- Д) следует мыть руки перед едой

3. Почему в школе необходимо горячее питание?

- А) чтобы дома не завтракать
- В) чтобы не болел желудок и лучше работать на уроках
- С) так хотят учителя

4. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – *правильное*, другое *неправильное*. Какое правильное?

А		Б	
Завтрак	8.00	Завтрак	9.30
Обед	13.00	Обед	15.00
Полдник	16.00	Полдник	18.00
Ужин	18.00	Ужин	21.00

5. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4 важных. Подчеркни: *игры на свежем воздухе, деньги, рациональное питание, отдых, погода, возможность лечиться у хорошего врача, соблюдение ЗОЖ.*

Оцени свою работу: 

## Тема 2. Самые полезные продукты

1. Определи полезные продукты



2. Какие продукты нужно есть каждый день?

- А) булочки, конфеты, колбаса, консервы
- В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи, фрукты
- С) сосиски, яйца, орехи, печенье, чипсы

3. Какие продукты не нужно есть каждый день?

- А) булочки, фрукты, колбаса, консервы
- В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи
- С) сосиски, яйца, орехи, сыр, ягоды

4. Какие продукты не нужно есть?

- А) чипсы, маринованные продукты, майонез, картофель жареный
- В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи
- С) яйца, орехи, сыр, сосиски

5. **Какие твои любимые продукты:** \_\_\_\_\_



Оцени свою работу:

### Тема 3. Как правильно есть

1. **Можно ли принимать пищу на улице?**

- А) можно
- В) нельзя
- С) иногда

2. **Первое правило при приёме пищи:**

- А) почистить зубы
- В) нельзя разговаривать за столом
- С) вымыть руки с мылом

3. **Обязательно ли мыть руки перед едой?**

- А) да
- В) нет
- С) мыть только грязные руки

4. **Какие правила поведения за столом ты знаешь:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. **Как ты понимаешь правило «Не передай!»:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Оцени свою работу:

### Тема 4. Удивительные превращения пирожка

1. **Сколько раз в день нужно принимать пищу:**

- А) 3 раза
- В) 4 раза
- С) 5 раз

2. **Укажи правильный перерыв между едой**

- А) 2 часа
- В) 3 часа
- С) 4 часа

3. **Завтракаешь ли ты дома?**

- А) да, обязательно
- В) нет, не хочу



С) иногда

**4. Обязательно питаться в одно и то же время?**

А) да

В) нет

С) не всегда

**5. Как ты понимаешь пословицу «Завтрак съешь сам, обед поделись с другом, а ужин отдай врагу»?** \_\_\_\_\_

Оцени свою работу:



### Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной

**1. Какая каша самая полезная**

А) манная

В) гречневая

С) рисовая

**2. Чтобы ты добавил в кашу, чтобы нелюбимая каша стала любимой**

А) сахар или любимое варенье

В) кусочки любимых фруктов или ягоды

С) орешки или изюм

**3. Как часто нужно есть кашу**

А) каждый день

В) 1 раз в неделю

С) через день

**4. Какие каши ты любишь:** \_\_\_\_\_

**5. Почему так говорят: «Каша – мать наша»?** \_\_\_\_\_

Оцени свою работу:



### Тема 6. Плох обед, если хлеба нет

**1. Кто печёт хлеб?**

А) повар

В) хлебороб

С) пекарь

**2. Какой хлеб полезнее есть**

А) пшеничный

В) ржаной

С) отрубной

**3. Нужно ли еду принимать с хлебом?**

- А) да, обязательно
- В) нет
- С) только с первым блюдом

4. Какой хлеб ешь ты? \_\_\_\_\_

5. Почему обыкновенный хлеб причисляют к чуду, к величайшему открытию человечества? \_\_\_\_\_

Оцени свою работу:



### Тема 7. Время есть булочки

1. В какое время нужно полдничать

- А) в 3 часа
- В) в 4 часа
- С) в 5 часов

2. Какие продукты лучше есть на полдник

- А) любые
- В) выпечку
- С) бутерброды

3. Какие напитки лучше пить на полдник

- А) чай
- В) кофе
- С) молоко

4. Ты соблюдаешь время полдника?

- А) нет, я не полдничаю
- В) да, обязательно
- С) иногда

5. Если мамы нет дома, то какой полдник ты приготовишь: \_\_\_\_\_

Оцени свою работу:



### Тема 8. Пора ужинать

1. Каким должен быть ужин

- А) плотным
- В) лёгким

2. В какое время рекомендуется ужинать

- А) за 1 час до сна
- В) за 2 часа до сна
- С) за 4 часа до сна

**3. Что должен включать в себя ужин**

- А) запеканка, творог, омлет, кефир, простокваша
- В) рыба жареная, картофельное пюре
- С) картофель жареный, отбивная котлета

**4. Что ты ешь на**

ужин: \_\_\_\_\_

**5. Что ты предложишь на**

ужин: \_\_\_\_\_



Оцени свою работу:

**Тема 9. Где найти витамины весной**

**1. Какие салаты полезно есть весной**

- А) из консервированных овощей
- В) из замороженных овощей
- С) из свежей зелени

**2. В каких продуктах больше витаминов весной**

- А) в сухофруктах
- В) в свежих овощах и фруктах
- С) в свежей зелени

**3. Употребляешь ли ты в пищу лук, чеснок**

- А) да
- В) нет
- С) очень редко

**4. Выращивал ли ты зелень на окошке? Подчеркни: ДА. НЕТ**

**5. Какие витаминные салаты ты**

предложишь: \_\_\_\_\_



Оцени свою работу:

**Тема 10. На вкус и цвет товарищей нет**

**1. Какой орган «отвечает» за определение вкуса пищи во время еды**

- А) зубы
- В) язык
- С) желудок

**2. Продукты с каким вкусом любишь есть ты**

- А) со сладким
- В) с кислым
- С) с солёным

**3. Почему вредно есть много продуктов со сладким вкусом?**

- А) портятся зубы, набираешь вес тела
- В) чаще болеешь
- С) хуже запоминаешь

**4. Что содержится в продуктах с кислым вкусом**

- А) витамин С
- В) кислоты, вредные для здоровья

**5. Нужно ли есть продукты с солёным и горьким вкусом**

- А) нет
- В) не много
- С) иногда

Оцени свою работу:



**Тема 11. Как утолить жажду**

**1. Сколько жидкости в день должен выпивать в день**

- А) 4-5 стаканов
- В) 5-6 стаканов
- С) 6-7 стаканов

**2. Какая вода не годится для питья?**

- А) родниковая
- В) из-под крана
- С) кипячёная

**3. Выбери правильные утверждения**

- А) Без воды нет жизни
- В) Беречь воду - значит беречь жизнь
- С) Человек, животные, растения могут существовать без воды.

**4. Какую воду можно пить**

- А) сырую
- В) кипячёную
- С) в бутылках

**5. Когда человеку требуется больше воды: \_\_\_\_\_**

Оцени свою работу:



**Тема 12. Что надо есть, если хочешь стать сильнее**

**1. Определи полезные продукты, чтобы стать сильным**

А) фасоль, горох, нежирное мясо, рыба

В) овощи, фрукты, сыр

С) булочки, пироги, бутерброды

**2. Что лучше съесть перед контрольной работой?**

А) бутерброд

В) фрукты

С) шоколад

**3. Перед дополнительными занятиями нужно:**

А) пообедать в школьной столовой

В) перекусить в буфете

С) можно взять из дома сухой паёк

**4. Если у тебя большие нагрузки в школе, что необходимо соблюдать:**

А) соблюдать режим питания

В) соблюдать режим дня

С) дольше быть на свежем воздухе

**5. Какие продукты ты ешь, чтобы стать сильным:** \_\_\_\_\_



Оцени свою работу:

### Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты

**1. Какой витамин, помогающий человеку реже болеть простудными заболеваниями, содержится в этих продуктах?**

А) витамин С

В) витамин А

С) витамин Д



2. Катя знает: лучший подарок – это то, что сделано своими руками. Поэтому, она решила сама приготовить угощение на день рождения мамы – фруктовый салат.

**Какие продукты ей понадобятся? Обведи буквы правильных ответов.**

А) апельсины

В) помидоры

С) лук

Д) яблоки

Е) груши

**3. Из ягод и фруктов мы варим полезное варенье. Плоды какого растения богаты витамином С?**

- А) шиповник
- В) сирень
- С) вишня

**4. Во время простудных заболеваний необходимо правильно питаться. Какое варенье обладает лечебной силой при простуде?** \_\_\_\_\_

**5. Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека.**

Древнее китайское изречение гласит: *«Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их»*. Правильное питание – это тоже защита от болезней. Почему? \_\_\_\_\_

Оцени свою работу: 

#### Тема 14. Всякому овощу – своё время

**1. Как часто необходимо употреблять в пищу овощи**

- А) 1 раз в неделю
- В) через день
- С) каждый день

**2. Какие растения созревают в начале лета?**

- А) зелень, редис
- В) огурцы, помидоры
- С) перец, баклажаны

**3. Какие растения созревают в конце лета?**

- А) зелень, редис
- В) капуста, картофель
- С) горох, фасоль

**4. Какие фрукты употребляешь в пищу** \_\_\_\_\_

**5. Какие овощи предпочитаешь употреблять в пищу:** \_\_\_\_\_

Оцени свою работу: 

#### Тема 15. Праздник урожая

**1. Какой урожай можно вырастить в саду?**

- A) яблоки, груши
- B) огурцы, помидоры
- C) арбузы, дыни

**2. Какой урожай можно вырастить в огороде?**

- A) фрукты
- B) овощи
- C) цветы

**3. Главная польза овощей**

- A) сытость
- B) украшение салатов
- C) витамины

**4. Узнай продукты растительного происхождения:**

- A) сыр, сметана
- B) сахар, рис
- C) ветчина, рыба

**5. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедаешь за день?**

- A) 1
- B) 2
- C) больше 2-х

Оцени свою работу:

