

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА»**

Приложение к основной образовательной программе начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 8 с углубленным изучением английского языка» (принята педагогическим советом от 01.03.2017 №7, утверждена приказом от 06.03.2017 №40)

**Рабочая программа**

---

**курса внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»**

---

2 - 4 класс

---

ФГОС начального общего образования

---

срок реализации: 3 года

---

**Разработчики программы:**

---

Бахман Н.В., учитель начальных классов,

---

Белькова Н.П., учитель начальных классов,

---

Иоутси А.В., учитель начальных классов,

---

Логинова Г. И., учитель начальных классов,

---

Масаева Е.Н., учитель начальных классов,

---

Масько Л. Г., учитель начальных классов,

---

Никифорова С.В., учитель начальных классов,

---

Тухова М. И., учитель начальных классов,

---

Чабанова О.П., учитель начальных классов,

---

Шляхтенко Т.П., учитель начальных классов,

---

Яковлева Н.Н., учитель начальных классов.

---

**2017 год**

## **Аннотация**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 2 - 4 класс обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 8 с углубленным изучением английского языка».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 2 - 4 класс разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373 (с изменениями) и реализует общекультурное направление внеурочной деятельности.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 2 - 4 класс рассчитана на реализацию в течение 3 лет в количестве 102 часов, 34 ч. - 2 класс (1ч в неделю), 34 ч. - 3 класс (1ч в неделю), 34 ч. - 4 класс (1ч в неделю).

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

В результате изучения данного курса на ступени начального общего образования выпускников будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться. В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации. В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения, тексты, овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций. В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

### **Личностные универсальные учебные действия:**

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуации делать самостоятельный выбор.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные:**

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий;
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- Учиться работать по предложенному учителем плану;
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

#### **Познавательные:**

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

#### **Коммуникативные:**

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

### **Предметные результаты:**

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов

- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм её организации**

*Программа включает в себя три содержательных части:*

Часть 1. «Разговор о правильном питании» (1 год обучения)

Часть 2. «Две недели в лагере здоровья» (2 год обучения)

Часть 3. «Формула правильного питания» (3 год обучения)

1 год обучения

1. Если хочешь быть здоров.

Беседа. Вступительное слово учителя.

Знакомство с героями программы. Раскрытие понятия «что значит быть здоровым». Что необходимо человеку, чтобы быть здоровым. Представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.

2. Самые полезные продукты.

Дискуссия «Какие продукты необходимы человеку?». Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Научить детей выбирать самые полезные продукты. Проблемная ситуация: какие продукты самые полезные.

3. Гигиена питания.

Дискуссия «Для чего надо соблюдать режим питания». Работа в группах над мини-проектом «Правила гигиены» Презентация «Бактерии» (см. диск) Формирование представлений об основных принципах гигиены питания.

4. Правила этикета.

Познавательная игра «Как вести себя за столом» . Познакомить с правилами этикета.

5. Удивительные превращения пирожка

Ситуационная игра «Зачем соблюдать режим питания?» Творческая работа «Составление режима питания». Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.

Ситуативный тренинг «Почему надо завтракать?». Работа с пословицами, в которых говорится о каше. Творческое задание: провести эксперимент: разнообразить кашу и рассказать: какая каша самая вкусная. Сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

7. Какие блюда готовят из круп.

Работа в группах: разработать рецепт приготовления блюда из круп. Познакомить с блюдами, которые можно приготовить из разнообразных круп.

8. Плох обед, если хлеба нет.

Ролевая игра «Из каких блюд готовят обед». Функции каждого составляющего обед. Золотые правила питания. Игра «Угадай-ка» (загадки о продуктах, которые могут входить в обед). Презентация «Меню на обед» (см. диск) Повторение условий правильного питания (умеренность и разнообразие). Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

9. Хлеб – всему голова.

Беседа – презентация «Хлеб - всему голова» (см. диск) «Хлеб – всему голова» (профессии людей, занятых в приготовлении хлеба; русские традиции – встречать хлебом, солью; о цене хлеба во время Великой Отечественной войны; самый полезный хлеб). Презентация и дегустация своего изготовленного хлеба. Познакомить с историей хлеба, русскими традициями; воспитание бережного отношения к хлебу.

10. Проект «Кафе здорового питания».

Работа в группах: составление самого полезного и питательного обеда. Защита своего меню. Закрепить полученные знания. Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

#### 11 Рецепты десерта.

Конкурс на самый полезный десерт. Работа в группах: придумать десерт, написать рецепт, дать название и прорекламировать свой десерт. Расширить полученные знания о полезности продуктов. Формировать умение правильно подбирать продукты, способствующие укреплению здоровья.

#### 12 Полдник.

Время есть булочки. Знакомство с термином «Полдник». Дискуссия «Что можно есть на полдник». Составление меню на полдник. Работа с соленым тестом: изготовление хлебобулочных изделий. Выставка работ учащихся. Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.

#### 13 Проект «Меню на полдник».

Работа в группах: мини-проект «Самый полезный и питательный полдник» Закреплять представление об основных группах питательных веществ, их функциях в организме.

14 Что ты знаешь о молочных продуктах? Конкурс – викторина «Знатоки молока». Беседа – презентация «Молочные продукты». Кроссворд «Что делают из молока». Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах.

#### 15 Пора ужинать.

Работа с пословицами и поговорками, в которых говорится об ужине. Знакомство с видами бутербродов: закрытые, открытые. От чего зависит состав ужина. Варианты блюд на ужин и их компоненты. Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

#### 16 Проект «Меню на ужин».

Работа в группах: мини-проект «Легкоусвояемый и полезный ужин» . Закреплять представление об основных группах питательных веществ, их функциях в организме.

#### 17 Весенний авитаминоз.

Раскрытие понятия «авитаминоз». Что такое «витамин»? Презентация «В каких продуктах витамины» (см. презентацию «Где найти витамины весной?») Творческое задание: придумать сказку о витаминах. Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

#### 18 Проект «Витаминный салат».

Работа в группах: мини – проект «Витаминный салат»

#### 19 Какие витамины нам необходимы.

Повторение изученных знаний о витаминах. Практическое занятие «Для чего человеку витамины». Практическая работа «Посадка репчатого лука». Познакомить с разнообразием витаминов, которые для человека жизненно-необходимы.

#### 20 Витаминные запасы на зиму.

Здоровое питание в период полярной ночи. Конкурс рецептов. Чтение - обсуждение «Как сделать запасы витаминов на зиму?» Творческое задание: придумать свой рецепт запасов витаминов на зиму. Расширить знания о продуктах, содержащих необходимые витамины для растущего организма.

21 На вкус и цвет товарищей нет. Занятие – эксперимент. Исследование вкусов разных фруктов, продуктов. Творческое задание: нарисовать продукты с разным вкусом. Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

#### 22 Как утолить жажду.

Игра – демонстрация «Из каких продуктов готовят соки». Беседа «Для чего организму нужна жидкость». Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

23 Без воды ни туды и ни сюды.

Беседа «Значение воды для человека», игра-демонстрация «Почему вредно есть сухомятку» Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

24 Мини-проект «Когда пить воду, а когда - сок».

Работа в группах «Правила использования напитков». Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

25 Что надо есть, если хочешь стать сильным.

Занятие-практикум «Как рассчитать свой рацион питания», игра «Мой день», составление меню. Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

26 Если ты проголодался.

Работа в группах: обсуждение проблемы «Если ты проголодался?» Формировать представление о необходимости соблюдения режима питания, правильном подборе продуктов для здорового питания.

27 Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.

Презентация овощей, фруктов и знакомство с витаминами. Творческое задание: составление сказки о витаминах. Познакомить с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.

28 Витаминные овощи.

Презентация овощей. Загадки об овощах. Знакомство с витаминами, содержащихся в овощах. Творческое задание: стихотворение о витаминах и овощах. Познакомить с разнообразием овощей и их полезными свойствами.

29 Что содержит фрукт.

Презентация фруктов. Загадки о фруктах. Беседа: «Какие витамины спрятались во фруктах». Творческое задание: создать рекламу. Познакомить с разнообразием фруктов, их полезными свойствами.

30 Эти разные ягоды.

Презентация ягод. Загадки о ягодах. Беседа: «Самые полезные ягоды». Творческое задание: придумать и нарисовать блюдо из ягод. Познакомить с группами витаминов: водорастворимые (С, В1, В2, В3, В9, В12, Н, Р, РР) и жирорастворимые (А, D, Е, F, К) и их свойствами.

31 Калейдоскоп знаний.

Мини-проект. Работа в группах: каждая группа готовит вопросы по здоровому питанию. Сформировать представление о правильном и здоровом питании.

32 Всякому овощу свое время.

Беседа «Полезные свойства овощей». Игра «Вершки и корешки». Кроссворд «Овощи – фрукты – прочие продукты» Познакомить с разнообразием овощей, их полезными свойствами.

33 «Золотые» правила правильного питания.

Мини-проект: создание буклета «Золотые правила правильного питания» Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить с полезными блюдами для праздничного стола.

2 год обучения

*Давайте познакомимся*

Беседа, игра. Викторина «Поле чудес». Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

*Из чего состоит наша пища.*

Мое любимое меню. Беседа, игра-поиск. Практическая работа «Разнообразное меню» Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

*Меню сказочных героев.*

Мини-проект «Индивидуальное меню». Дети обсуждают – чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридесятого царства и т. д., составляют меню для этих героев.

Что нужно есть в разное время года

Работа в группах. Дискуссия.

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

*Ты - покупатель*

Срок хранения продуктов

Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; познакомить с основными признаками несвежего продукта.

*Как правильно питаться, если занимаешься спортом*

Игра «Меню спортсмена». Индивидуальная разработка меню, кто занимается в спортивных секциях. Практическая работа «Мой рацион питания»

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

*Где и как готовят пищу.*

Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд). Познавательная игра. Конкурс кроссвордов. Конкурс «Сказка, сказка, сказка...» Презентация «Профессия повар» (см. диск).

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

*Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.*

Презентация «Что пришло к нам от древних людей».

Познакомить с историей возникновения столовых приборов. Как правильно накрыть стол Презентация «Сервировка стола» (см. диск). Кроссворд. Конкурс «Салфеточка».

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

*Это удивительное молоко*

Интервью у работника школьной столовой. Игра-исследование.

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания. Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

*Молоко и молочные продукты*

Мини-проект «Готовим из молочных продуктов», «Пейте, дети, молоко, будете здоровы!» Презентация. Познавательная игра «Путешествие полезных веществ». Молочное меню. Практическая работа «Молочное меню». Рубрика «Это интересно»

*Блюда из зерна*

Рассказы детей. Конкурс «Венок пословиц». Игра-конкурс «Хлебопеки». Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием. Изготовление поделок из зерна Практическая работа Изготовление поделок из зерна.

*Какую пищу можно найти в лесу*

Беседа. Игра-спектакль «Там на неведомых дорожках...»

Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

*Что и как можно приготовить из рыбы*

Дискуссия. Игра. Конкурс «В подводном царстве»

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

*Как правильно есть рыбу.*

Ролевая игра. Познакомить с правилами этикета. Дары моря Кроссворд «Дары моря» .Игра «Полезно – неполезно»

Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

*В гостях у Нептуна*

Викторина. Рубрика «Это интересно!» Из истории русской кухни. Познавательная игра «Русская кухня»

Познакомить с национальной русской кухней.

«Кулинарное путешествие» по России. Выступления учащихся «Традиции моего народа»

Игра – путешествие «По вкусным местам России»

Мини-проект «Народное блюдо».

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

*Блюда жителей Крайнего Севера*

Игра «Пословицы запутались» Русская сказка «Вершки и корешки». Вопросы тетушки «Почемучки». «В гостях у Алены Ивановны». Старинный рецепт.

Формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; углублять знания детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания; развивать творческие способности и кругозор; развивать коммуникативных навыков

*«Школьное питание – залог моего здоровья»*

Конкурс «Вкусный маршрут»

Формировать ответственное отношение к режиму питания, к своему здоровью. Народные праздники, их меню и здоровье. Презентация. Викторина «Зналок блюд»

Познакомить с народными правилами, традициями и традиционными блюдами.

*Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен*

Дискуссия. Игра «Угадай-ка». Конкурс «На необитаемом острове»

Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

*Как правильно себя вести за столом.*

Беседа за чаем. Практическое занятие.



Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Здоровье — это здорово Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект. Обобщать знания о роли правильного питания для здоровья человека;

Выявлять представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.

Продукты разные нужны, блюда разные важны Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, дискуссия, мини-проект, мини-лекция.

Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.

3 год обучения

#### *Режим питания*

Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция.

#### *Энергия пищи*

Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция. Классифицировать пищу как источник энергии для организма, Моделировать питание в соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека.

#### *Где и как мы едим*

Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект. Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома.

#### *Ты — покупатель*

Самостоятельная работа учащихся, ролевая игра, работа в группах.

Понимать и использовать информацию, приведённую на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя.

#### *Ты готовишь себе и друзьям*

Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-лекция, викторины.

Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни, обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома.

#### *Кухни разных народов*

Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини – лекция, проект. деятельность. Обобщать особенности национальной кухни. Выявлять особенности питания на Руси, обосновывать роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

#### *Кулинарная история*

Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, викторина.

#### *Как питались на Руси и в России*

Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах.

#### *Необычное кулинарное путешествие*

Самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина.

#### *Составляем формулу правильного питания*

Самостоятельная работа.

**Основные формы деятельности:** игровая, поисковая, коммуникативная, проектная.

**Формы организации внеурочных занятий:** составление рассказа по картинкам, иллюстрациям; разыгрывание сценок; познавательные беседы; решение ситуативных задач по экологической тематике; викторины; экскурсии; встречи; праздники; акции;

выставки рисунков; интервьюирование; ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры; дискуссии, обсуждения; итогом занятий – проектная деятельность.

### Тематический план

№	Тема	Кол – во часов
<b>1 год обучения</b>		
1.	Если хочешь быть здоров.	1
2.	Самые полезные продукты.	1
3.	Гигиена питания.	1
4.	Правила этикета.	1
5.	Удивительные превращения пирожка	1
6.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	1
7.	Какие блюда готовят из круп.	1
8.	Плох обед, если хлеба нет.	1
9.	Хлеб – всему голова.	1
10.	Проект «Кафе здорового питания».	1
11.	Рецепты десерта. Конкурс на самый полезный десерт.	1
12.	Полдник. Время есть булочки.	1
13.	Проект «Меню на полдник».	1
14.	Что ты знаешь о молочных продуктах?	1
15.	Пора ужинать.	1
16.	Проект «Меню на ужин».	1
17.	Весенний авитаминоз.	1
18.	Проект «Витаминный салат».	1
19.	Какие витамины нам необходимы.	1
20.	Витаминные запасы на зиму. Здоровое питание в период полярной ночи. Конкурс рецептов.	1
21.	На вкус и цвет товарищей нет.	1
22.	Как утолить жажду.	1
23.	Без воды ни туды и ни сюды.	1
24.	Мини-проект «Когда пить воду, а когда - сок»	1
25.	Что надо есть, если хочешь стать сильным.	1
26.	Если ты проголодался.	1
27.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1
28.	Витаминные овощи.	1
29.	Что содержит фрукт.	1
30.	Эти разные ягоды.	1
31.	Калейдоскоп знаний.	1
32.	Всякому овощу свое время.	1
33.	«Золотые» правила правильного питания.	1
34.	Викторина «А знаете ли, вы?»	1
	<b>Всего</b>	<b>34</b>
<b>2 год обучения</b>		
1.	Давайте познакомимся!	1
2.	Из чего состоит наша пища	3
3.	Что нужно есть в разное время года	2
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2
5.	Где и как готовят пищу	2
6.	Как правильно накрыть стол	1
7.	Молоко и молочные продукты	3
8.	Блюда из зерна	3

9.	Какую пищу можно найти в лесу	2
10.	Что и как приготовить из рыбы	2
11.	Дары моря	3
12.	«Кулинарное путешествие» по России	4
13.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	2
14.	Как правильно вести себя за столом	2
	<b>Всего</b>	<b>34</b>
<b>3 год обучения</b>		
1.	Здоровье — это здорово	2
2.	Продукты разные нужны, блюда разные важны	3
3.	Режим питания	3
4.	Энергия пищи	3
5.	Где и как мы едим	3
6.	Ты — покупатель	3
7.	Ты готовишь себе и друзьям	3
8.	Кухни разных народов	3
9.	Кулинарная история	3
10.	Как питались на Руси и в России	3
11.	Необычное кулинарное путешествие	3
12.	Составляем формулу правильного питания	2
	<b>Всего</b>	<b>34</b>
<b>Итого за четыре года обучения</b>		<b>102</b>