Приложение к ООП НОО

МБОУ «Успенская СОШ им. В.Н. Мильшина»,

утвержденной приказом № 79 от 31.08.2023г

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Успенская средняя общеобразовательная школа имени В.Н.Мильшина»**

**Ливенского района Орловской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 **внеурочной деятельности**

**« Разговор о правильном питании»**

для обучающихся 1-4 классов

 Принята

решением педсовета

Протокол № 1

от 31.08.2023

**село Успенское ‌****2023 год‌​**

**Содержание курса программы**

**Актуальность программы** заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

**Практическая значимость** состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

**Цель программы**- воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы  предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

* формирование и развитие представления школьников  о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
* формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
* освоение детьми  практических навыков рационального питания;
* формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
* информирование школьников  о народных традициях, связанных 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;
* развитие творческих способностей и кругозора  детей, их интересов и познавательной деятельности;
* развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

         Преимущество программы 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.

Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное  участие и  максимальное вовлечение детей начальных классов  в  поисковую работу, в  отработку знаний,  навыков в определении продуктов правильного питания,  понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей  своего региона.

     Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

        Одно из важнейших условий эффективного проведения программы— поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

            В ходе изучения программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие  непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.   Содержание  программы, а также используемые формы  и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

**Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.**

 Программа « Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами**:

* научная обоснованность и практическая целесообразность;
* возрастная адекватность;
* необходимость и достаточность информации;
* модульность программы;
* практическая целесообразность
* динамическое развитие и системность;
* вовлеченность семьи и реализацию программы;
* культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран**.**

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

**Описание места программы в учебном плане**

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится  во второй половине дня. Важность  для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни,   рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.  Программа «Разговор о правильном питании»  изучается с 1 по 4 класс по одному  часу в неделю:  1 класс -33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа в год**.**Общий объём учебного времени составляет 135 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

**Программа рассчитана на детей 6,6-10 лет. В учебные группы принимаются все желающие без специального отбора.**

**Режим занятий - вторая половина дня**

Программа состоит из 2-х модулей

1-2 классы – модуль «Разговор о правильном питании»;

3-4  классы – модуль «Две недели в лагере здоровья».

**Описание ценностных ориентиров содержания программы**

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

**Ценность семьи**какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности**– осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модуль** | **Класс** | **Задачи** |
| «Разговор о правильном питании» | 1 класс | - формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;     - развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;     - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;     - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей. |
| 2 класс | - формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;     - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей. |
| «Две недели в лагере здоровья» | 3 класс | - освоение детьми практических навыков рационального питания;     - информирование детей о народных традициях, связанных 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;  - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;     - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.    |
| 4 класс | - формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;     - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;     - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей. |

***Разнообразие питания (20 ч)***

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». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

***Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)***

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. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

***Этикет (30 ч)***

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 вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

***Рацион питания (20 ч)***

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 (17ч)***

***Знания, умения, навыки*,**которые формирует данная программа у младших школьников:

В 1 – м классе:

знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

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

 **Планируемые результаты освоения программы**

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат представления:

* о правилах и основах рационального питания,
* о необходимости соблюдения гигиены питания;
* о полезных продуктах питания;
* о структуре ежедневного рациона питания;
* об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
* об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

             Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

 Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

  Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 класс****«Разговор о правильном питании»** | **3 – 4 класс****«Две недели в лагере здоровья»** |
| 1. ***Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.***
 |
| * проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
* овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
* готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
* умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.
 |
| 1. ***Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.***
 |
| **Коммуникативные УУД** |
| * использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
* построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
* владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
 | * использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
* построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
* владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* формулирование собственного мнения;
* умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих сего собственной;
* умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.
 |
| **Регулятивные УУД** |
| * понимание и сохранение учебной задачи;
* понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
* осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
 | * понимание и сохранение учебной задачи;
* понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;

осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);● умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;● самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия. |
| **Познавательные УУД** |
| * осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
* осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* построение сообщения в устной и письменной форме;
* смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
* осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

 | * осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
* осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* построение сообщения в устной и письменной форме;
* смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
* осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;
* установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
* построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
* выделение существенных признаков и их синтеза.
 |
| 1. ***Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы: основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.***
 |
| ●   знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;●   навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;●   умение определять полезные продукты питания;●   знание о структуре ежедневного рациона питания;●   навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;●   умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания. | * знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
* навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
* умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
* знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
* навыки, связанные с этикетом в области питания;
* умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения  соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.
 |

***Первый уровень результатов «ученик научится»***

* соблюдать гигиену питания;
* ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

***Второй и третий уровни результатов « ученик получит возможность научиться»***

* соблюдать правила рационального питания;
* определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
* различать  основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
* корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
* самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.
* **Предполагаемые результаты 1-го года обучения.**
* Ученики должны знать:
* - полезные продукты;
* - правила этикета;
* - роль правильного питания в здоровом образе жизни.
* После первого года обучения ученики должны уметь:
* - соблюдать режим дня
* - выполнять  правила правильного питания;
* - выбирать в рацион питания полезные продукты
* **Предполагаемые результаты 2-го года обучения.**
* Обучающиеся должны знать:
* - основные правила питания;
* - важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
* - роль витаминов в питании.
* После 2-года обучающиеся должны уметь:
* - соблюдать гигиену  питания;
* - готовить простейшие витаминные салаты;
* - выращивать зелень в горшочках.
* **Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:**
* - при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
* - основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
* - здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
* - условия хранения продуктов;
* - правила сервировки стола;
* - важность употребления молочных продуктов.
* После третьего года обучения ученики должны уметь:
* - составлять меню;
* - соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
* - различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.
* **Предполагаемые результаты четвёртого года обучения**
* Ученики должны знать:
* - кулинарные традиции своего края;
* - растения леса, которые можно использовать в пищу;
* - необходимость использования разнообразных продуктов,
* - пищевую ценность различных продуктов.
* должны уметь:
* - приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
* - выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
* - накрывать праздничный стол.
* питания;
* - выбирать в рацион питания
* полезные продукты

**Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

* чтение и обсуждение;
* экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
* встречи с интересными людьми;
* практические занятия;
* творческие домашние задания;
* праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
* конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
* ярмарки полезных продуктов;
* сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
* мини – проекты;

**Основные методы обучения:**

* фронтальный метод;
* групповой метод;
* практический метод;
* познавательная игра;
* ситуационный метод;
* игровой метод;
* соревновательный метод;
* активные методы обучения.

**Формы контроля**

* Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.
* .   Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:
* - оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
* - оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п⁄п** | **Раздел** | **1****класс** | **2****класс** | **3****класс** | **4****класс** | **Электронные ресурсы** |  |
| **1.** | **Разнообразие питания** | **5** | **5** | **5** | **5** | [**prav-pit.ru**](https://www.prav-pit.ru/)[http://www.food.websib.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.food.websib.ru/&sa=D&source=editors&ust=1637645703360000&usg=AOvVaw3pGtPwEsEW2zzuxVnND9wX) |  |
| **2.** | **Гигиена питания и приготовление пищи** | **10** | **12** | **12** | **14** | [**prav-pit.ru**](https://www.prav-pit.ru/)[http://www.food.websib.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.food.websib.ru/&sa=D&source=editors&ust=1637645703360000&usg=AOvVaw3pGtPwEsEW2zzuxVnND9wX) |  |
| **3.** | **Этикет** | **8** | **8** | **8** | **6** | [**prav-pit.ru**](https://www.prav-pit.ru/)[http://www.food.websib.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.food.websib.ru/&sa=D&source=editors&ust=1637645703360000&usg=AOvVaw3pGtPwEsEW2zzuxVnND9wX) |
| **4.** | **Рацион питания** | **5** | **5** | **5** | **5** | [**prav-pit.ru**](https://www.prav-pit.ru/)[http://www.food.websib.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.food.websib.ru/&sa=D&source=editors&ust=1637645703360000&usg=AOvVaw3pGtPwEsEW2zzuxVnND9wX) |
| **5.** | **Из истории русской кухни.** | **5** | **4** | **4** | **4** | [**prav-pit.ru**](https://www.prav-pit.ru/)[http://www.food.websib.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.food.websib.ru/&sa=D&source=editors&ust=1637645703360000&usg=AOvVaw3pGtPwEsEW2zzuxVnND9wX) |
| **Итого** |  | **33** | **34** | **34** | **34** |  |  |

**Список литературы, рекомендованный учащимся, для успешного освоения данной программы.**

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 ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.