

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Управление образования Администрации муниципального округа Горноуральский  
Свердловской области  
МАОУ СОШ №24

**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»  
для 1-4 классов

пгт. Горноуральский, 2025

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **Актуальность.**

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.

Причины сложившейся ситуации многообразны; они носят не только экономический, социально-экономический, но и социокультурный характер. За последние несколько десятилетий образ жизни современного человека претерпел существенные изменения, которые затронули в том числе и сферу, связанную с его питанием. Прежде всего, значительно изменился (снизился) уровень энергозатрат, а, следовательно, сократилась потребность в калориях, получаемых с пищей. Благодаря активному развитию пищевой промышленности (появлению новых способов приготовления, сохранения пищи и т.д.) в рационе питания появилось значительное количество принципиально новых продуктов и блюд, нехарактерных для традиционных рационов, а также изменились характеристики и свойства традиционных блюд и продуктов. В результате активного культурного обмена, протекающего между разными странами, происходит освоение новых блюд и меню национальных кухонь. Все это требует, в свою очередь, специальных механизмов культурного регулирования.

Длительное время основным социальным институтом, обеспечивающим культурную передачу норм и правил питания от поколения к поколению, являлась семья. Однако современный человек стал нуждаться в освоении дополнительных, новых знаний, позволяющих ему регулировать свое поведение, связанное с питанием. Важную роль в этом стала играть школа.

Задачи обучения культуре питания нашли свое отражение в новом Законе об образовании и Федеральных государственных стандартах. Учитывая важность и значимость формирования основ правильного питания с начала 2000-ых гг. в российских школах стало активно внедряться специальное обучение для детей и родителей.

Сегодня это

-при обучении правильному питанию не используется деление продуктов и блюд на полезные и вредные. Вместо этого у детей формируется представление о продуктах и блюдах ежедневного рациона, продуктах и блюдах, которые следует есть не очень часто (несколько раз в неделю), а также пище, которую следует включать в свой рацион редко или в небольших количествах (сладости, торты, пирожные и т.д.);

-правильное питание рассматривается не только как важный фактор, влияющий на здоровье человека, но и как часть истории и культуры народа. Это позволяет ребенку и подростку лучше осознать связь питания с повседневной жизнью, воспринимать его не как перечень «внешних требований», а как ценный результат опыта жизни многих поколений. Поэтому при обучении правильному питанию большое внимание уделяется знакомству с кулинарными традициями и обычаями народов, отражению кулинарной темы в произведениях искусства и т.д.

Организация обучения правильному питанию соответствует следующим принципам:

-возрастная адекватность (вся информация и все формируемые навыки у школьника должны быть востребованы в его повседневной жизни. Так, к примеру, для ребенка 7 лет информация о видах и роли различных групп витаминов не имеет реального практического значения. Более важным в этом возрасте оказывается формирование представления о необходимости регулярного употребления групп продуктов – основных источников витаминов);

-социокультурная адекватность. Формируемые навыки и привычки должны находить отражение в актуальной культуре общества, учитывать сложившиеся традиции и обычаи питания, специфику основных пищевых ресурсов. Очевидно, что для обучения основам правильного питания жителей северных регионов не может быть использована в качестве примера «средиземноморская диета»;

-системность. Формирование полезных привычек – длительный и сложный процесс, охватывающий все стороны жизни ребенка. Воспитание культуры питания не может быть ограничено отдельными беседами или занятиями со школьниками. Важно, чтобы в повседневной жизни они также находили подтверждение важности и эффективности соблюдения правил рационального питания.

**Программа разработана на основании модульной дополнительной общеразвивающей программы «Разговор о правильном питании» ФГБОУ ДО «ФЦДОиОООД», ФГБНУ «ИВФРАО» ОО «Нестле Россия» (2022 г.) и в соответствии с требованиями нормативноправовых актов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года;
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Минобрнауки от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

### **Направленность программы**

Программа имеет естественнонаучную и социокультурную направленность. Освоение ее содержания способствует формированию 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.

## **Особенность программы**

Программа «Разговор о правильном питании» - **инновационный образовательный продукт**, включающий множество инструментов, обеспечивающих комплексное воздействие на обучающихся, воспитанников и, как результат, успешное формирование у них важных социально бытовых навыков.

**Инновационность** продукта связана со следующим

А) комплексный подход при определении содержательного базиса. Питание и здоровье в рамках программы рассматриваются как сложные социально культурные феномены, связанные с разными аспектами жизни человека. Изучая программу школьники, в том числе, узнают о традициях и истории питания, связи экологии и заботы о здоровье, произведениях культуры, в которых отражается тема питания и т.д.;

Б) системность воздействия. В отличие от большинства образовательных программ, связанных с питанием и здоровьем, «Разговор о правильном питании» реализуется через все значимые сферы актуального развития школьника – учебную деятельность, творчество, семью, ближайшеесоциальное окружение;

В) многообразии онлайн и оффлайн образовательных инструментов, позволяющее педагогу реализовать системное воспитание (обучающий курс, система конкурсов, методическая подготовка педагогов и т.д.);

Г) возможность выстраивания индивидуальной модели обучения с учетом актуальных запросов участников. Педагог может выбирать и комбинировать инструментарий программы, ориентируясь на конкретные условия реализации программы и воспитательные запросы.

В основе программы 3 модуля, изучение которых предполагается в рекомендованной последовательности: от знакомства с основными составляющими здорового образа жизни к формированию навыков ответственного отношения к своему здоровью, осознанию важности физической активности, умению составлять и придерживаться правильного рациона питания, а также бережно относиться к природе. Темы включают информационные блоки и комплекс заданий разного уровня сложности, позволяющий обучающимся осваивать полученные знания.

Программа носит интегрированный характер, направлена на активное вовлечение детей и подростков в процесс обучения, стимулирует их интерес к изучаемым вопросам и темам, позволяет освоить ценностные нормативы и сформировать необходимые навыки. Будучи направленной на решение конкретных педагогических задач, она создает своеобразное поле проблем, для решения которых требуются определенные знания из различных предметных областей и курсов, изучаемых в начальной школе: окружающего мира, литературного чтения, изобразительного искусства, музыки.

Темы и разделы программы можно рассматривать как отдельные модули, которые могут быть включены в базовые учебные предметы начального общего образования как возможность формирования у обучающихся универсальных учебных действий; компетенций критического и креативного мышления, командной работы, проектной деятельности, самоорганизации.

Элементы данной программы рекомендованы для реализации в плане коррекционной работы с детьми с ОВЗ.

### **Адресат программы**

*Участники программы* - воспитанники подготовительной группы детских дошкольных учреждений (дети 6-7 лет), обучающиеся 1-6 классов (7-14 лет) и их родители, педагоги (учителя младших классов, воспитатели дошкольных образовательных учреждений, воспитатели групп продленного дня, педагоги дополнительного образования).

### **Формы обучения**

Содержание программы, а также формы и методы ее реализации носят игровой характер и основываются на деятельностном подходе, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивая условия для активного включения их в различные виды деятельности, позволяющие им приобретать новые знания, формировать суждения, осваивать практические навыки.

*Формы и методы организации образовательного процесса:* беседа, диалог, дискуссия; дидактические и сюжетно-ролевые игры; конкурсы, викторины, турниры, творческие, проектные и практические работы и др.

*Совместная работа детей и родителей* - необходимо уделять особое внимание привлечению родителей к реализации программы. Перед началом работы рекомендуется познакомить их с содержанием, объяснить цели и задачи обучения по программе. В дальнейшем следует привлекать родителей к подготовке заданий, организации экскурсий, кулинарных мастер-классов, оказании помощи в выполнении творческих заданий и сопровождении при участии в конкурсах.

Программа предусматривает организацию *самостоятельной работы*, которая не только мотивирует обучающихся к поиску дополнительных сведений, связанных с темой, но и побуждает их к творческой, практической, проектной деятельности.

Предлагаемые формы реализации программы создают условия не только для восприятия и усвоения знаний, но и побуждают обучающихся высказывать свои оценки и суждения, анализировать ситуации с использованием нравственных, эстетических категорий, с интересом и вниманием относиться к мнениям и оценочным суждениям других людей.

*Формат обучения* – очный. В связи с наличием разработанных цифровых уроков на платформе МЭШ, презентаций и заданий на сайте программы, возможно применение дистанционных образовательных технологий.

## **Объем и срок освоения программы**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы:

*Модуль 1* – 34 учебных часа, один учебный год. Реализация модуля включает: 14 часов теории и 20 часов практической, творческой и проектной деятельности обучающихся.

*Модуль 2* – 34 учебных часа, один учебный год. Реализация модуля включает: 13 часов теории и 21 час практической, творческой и проектной деятельности обучающихся.

*Модуль 3* – 34 учебных часа, один учебный год. Реализация модуля включает: 13 часов теории и 21 час практической, творческой и проектной деятельности обучающихся.

## **Цели и задачи программы**

**Цель программы** – 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.

## 1.2. Учебный план

	Модуль	Уровень освоения материала и количество часов			
		Базовый			
		Количество часов			
		всего	теория	практика	формы контроля
1	Разговор о здоровье и правильном питании	34	14	20	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: беседа, дискуссия, тестирование, практические, творческие, конкурсные работы. Итоговый контроль
2	Две недели в лагере здоровья	34	13	21	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: беседа, дискуссия, тестирование, практические, творческие, конкурсные работы. Итоговый контроль.
3	Формула правильного питания	34	13	21	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: беседа, дискуссия, тестирование, практические, творческие, конкурсные работы. Итоговый контроль
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>40</b>	<b>62</b>	

### **1.3. Планируемые результаты**

#### **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 личного и общего результата в процессе выполнения творческих или практических задач;

-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.

## **Раздел 2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1. Формы аттестации и оценочные материалы**

**Формы аттестации.** Для отслеживания динамики освоения программ проводится педагогический мониторинг, который осуществляется в течение всего учебного года и включает входной контроль (первичную диагностику), текущий (промежуточный) и итоговый.

*Входный контроль* (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения стартового уровня подготовки учащихся. *Форма проведения* – тестирование.

*Текущий контроль* осуществляется в процессе каждого занятия и направлен на закрепление и проверку материала по изучаемой теме и на формирование практических умений и определенных компетенций. *Форма проведения* – собеседование, выполнение творческих и практических заданий, заданий в формате ВПР, международных исследований, тестирование. Задания предлагаются разного уровня сложности.

*Итоговый контроль* проводится в конце учебного года для определения уровня усвоения материала. *Форма проведения* – тестирование.

**Формы отслеживания и фиксации результатов:** тестирование (входное, промежуточное, итоговое), проблемная и эвристическая беседа, анализ и интерпретация текста и ситуаций, задания на формирование критического и креативного мышления, умение работать в команде, самостоятельные, практические, творческие работы, участие в конкурсах, портфолио, фото, отзывы детей и родителей и др.

**Формы предъявления и демонстрации результатов:** выставка фотографий и творческих работ, защита проектов, конкурсная активность, итоговый отчет, портфолио обучающихся.

## **2.2.Методические материалы**

**Особенности методического обеспечения по уровням программы. Методы:** интерактивные методы обучения (игра, экскурсии, праздники), методы проблемного обучения, активная самостоятельная работа, проектные методы, групповая и командная работа.

**Образовательные технологии:** игровые, репродуктивные, проектные, творческо-продуктивные, модульного обучения, дифференцированного и индивидуализированного обучения, учебной дискуссии, проблемного обучения, дистанционного обучения, экологически направленные, здоровьесберегающие и др., направленные на формирование компетенций критического и креативного мышления, самоорганизации и командной работы.

**Методические материалы:** программа, сайт программы, видеосюжеты, дидактические материалы, методические разработки, уроки цифровой школы, рабочие листы с заданиями, материал для выполнения практических работ, педагогические технологии, система педагогического мониторинга.

## **2.3.Рабочие программы модулей**

**Модуль 1. «Разговор о здоровье и правильном питании». Основные характеристики модуля**

**Цель** данного модуля - формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента - культуры питания.

**Задачи:**

**Личностные:**

- сформировать представления об ассортименте наиболее типичных продуктов питания, научить выбирать наиболее полезные;
- научить обучающихся планировать свой день, учитывать важность физической активности и соблюдение гигиенических правил и норм;
- пробуждать у обучающихся интерес к бережному отношению к природным ресурсам.

**Метапредметные:**

- развивать навыки организации практической деятельности под руководством учителя: определение цели, планирование этапов, выполнение заданий, анализ и оценка результатов;
- развивать навыки работы с источниками информации, связанными с режимом дня, питанием, физической активностью: выбор источников информации; поиск, отбор и анализ информации;
- развивать навыки эффективной коммуникации при общении со сверстниками и взрослыми, учиться слушать и вести дискуссии и обсуждения.

**Предметные:**

- сформировать представления о режиме дня, режиме питания, гигиенических требованиях и нормах, их значении для сохранения и укрепления здоровья;

-сформировать представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона, а также продуктах, которые следует употреблять нечасто и понемногу, познакомить с основными приемами пищи;

-дать представления о роли физической активности, закаливании как составляющих здорового образа жизни;

-познакомить с проблемами экологии и научить правилам раздельного сбора мусора;

-развивать навыки применения полученных знаний и умений в повседневной жизни.

**Адресат программы** – обучающиеся 6-8 лет.

**Объем модуля** составляет 34 часа.

**Формы организации образовательной деятельности обучающихся** – командная, мини-групповая, индивидуальная, самоорганизация.

**Формы организации образовательного процесса:** беседы, игровые моменты, практические задания, дискуссии, выставки, самостоятельная работа и др. Форма проведения – учебное занятие продолжительностью 45 минут.

## Содержание модуля

### Учебный план

№ п/п	Наименование модуля/раздела, тем	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
<b>Базовый уровень</b>					
1	<b>Модуль 1.</b> Разговор о здоровье и правильном питании	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	
2	Раздел 1. <i>Если хочешь быть здоров</i>	2	1	1	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование).
3	Раздел 2. <i>Самые полезные продукты</i>	3	1	2	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.

4	Раздел 3. <i>Удивительные превращения пирожка</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
5	Раздел 4. <i>Кто жить умеет по часам</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, тематический контроль.
6	Тема 5. <i>Вместе весело гулять</i>	1	0,5	0,5	Беседа, игровые моменты, подвижные игры
6	Тема 6. <i>Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной</i>	3	1	2	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
7	Тема 7. <i>Плох обед, если хлеба нет</i>	3	1	2	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, экскурсия, тематический контроль.
8	Тема 8. <i>Время есть булочки</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
11	Тема 9. <i>Пора ужинать</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, экскурсия, тематический контроль.

12	Тема 10. <i>На вкус и цвет товарищей нет</i>	3	1	2	Беседа, игровые моменты, викторина, задания различного уровня сложности, практическая работа, работа с пословицами, тематический контроль.
13	Тема 11. <i>Как утолить жажду</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, кулинарный мастер-класс, творческий проект, тематический контроль.
14	Тема 12. <i>Что помогает быть сильным и ловким</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, экскурсия, тематический контроль.
15	Тема 13. <i>Как помочь природе</i>	1	0,5	0,5	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
16	Тема 14. <i>Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты</i>	3	1	2	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.
17	Тема 15. <i>Праздник здоровья</i>	3	1	2	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, веселые старты, игра, итоговый контроль.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

-желание заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для ежедневного рациона;

-умение составлять свой режим дня, стараться придерживаться его, делать утреннюю гимнастику, следить за физической активностью, соблюдать правила гигиены;

-принимать участие в раздельном сборе мусора дома и в школе, помогать взрослым убирать за собой после отдыха на природе.

### **Метапредметные результаты**

-иметь навыки выполнения практических заданий, уметь анализировать и оценивать результат;

-иметь коммуникативные навыки, обеспечивающие эффективное взаимодействие при работе в группе сверстников: уметь распределять обязанности, обсуждать вопросы, вести диалог;

-иметь навыки работы с источниками информации: дополнительной литературой, интернет-источниками, статьями в журналах, выбирать нужную информацию, анализировать ее, преобразовывать в нужный формат.

### **Предметные результаты:**

-знать и уметь объяснить значение режима дня, режима питания и соблюдения гигиенических требований и норм для сохранения и укрепления здоровья, грамотно планировать свой день и придерживаться правил гигиены;

-знать и уметь распределять продукты по трем группам: продукты зеленого, желтого и красного стола, правильно выбирать продукты и блюда ежедневного рациона, знать, какие блюда и продукты нужно употреблять в основные приемы пищи;

-понимать важность физической активности, закаливания, ежедневной утренней зарядки;

-понимать значение бережного отношения к природе, уметь сортировать мусор и помогать взрослым.

## **Организационно-педагогические условия**

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

**Фронтальная беседа** является основной формой определения результативности усвоения материала модуля. Она позволяет выяснить степень усвоения материала, в то же время корректируя знания обучающихся по изученной теме.

**Творческие работы** (рисунки, аппликации и др.) позволяют оценить знания обучающихся о многообразии животного мира, умение работать по образцу и самостоятельно, навыки работы в команде; предоставляют обучающимся возможность творческой самореализации.

**Дискуссия** дает возможность педагогу оценить не только уровень владения

обучающимися теоретическим материалом, но и умение самостоятельно работать с информацией, подбирать интересующий материал из различных источников, анализировать полученные знания, получить опыт создания демонстрационных материалов и публичной защиты.

**Тестирование** позволяет оценить системность полученных знаний каждого обучающегося по выбранному разделу за сравнительно короткое время.

## **Содержание учебного плана**

### **Модуль 1. Разговор о здоровье и правильном питании**

#### **Раздел 1. Если хочешь быть здоров**

##### **Тема 1. Давайте познакомимся. Программа «Разговор о правильном питании»**

##### **Содержание материала:**

Содержание программы и ее разделы, знакомство с героями, с рабочей тетрадью. Оценка круга представлений обучающихся о здоровом питании. Входной контроль.

##### **Практическая работа:**

Беседа, знакомство с героями и темами программы. Работа с пословицами, выполнение задания № 1 на стр. 4. Входное тестирование. Оценка уровня знаний.

##### **Тема 2. Если хочешь быть здоров**

##### **Содержание материала:**

Виды спорта, подвижные игры, зимние забавы. Режим дня и питания. Что такое полезные продукты. Знакомство с картиной Т. Яблонской «Утро».

Забота о здоровье – ответственность каждого человека. Как связано наше здоровье с заботой об окружающей среде. Что может сделать каждый обучающийся, чтобы заботиться о природе.

##### **Практическая работа:**

Работа с текстом, обсуждение, беседа о видах спорта, подвижных играх, режиме питания, знакомство с картиной Т. Яблонской «Утро», ответы на вопросы, выполнение интерактивных заданий по теме. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 4-5 в рабочей тетради.

#### **Раздел 2. Самые полезные продукты**

##### **Тема 1. Самые полезные продукты. Мы идем в магазин**

##### **Содержание материала:**

Виды магазинов: магазин у дома, минимаркет, супермаркет, булочная; отделы магазина: молочные продукты, хлеб, крупы, кондитерский, колбасные изделия (колбасы), мясо, рыба, овощи и фрукты; разнообразие продуктов, их расположение в отделах; правила выбора полезных продуктов; культура поведения покупателя и продавца. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».

##### **Практическая работа:**

Работа с иллюстрацией в рабочей тетради на стр. 6-7, обсуждение, ответы на вопросы. Распределение детей на продавцов и покупателей. Продавцы выставляют

товар (карточки с изображением продуктов) с указанием цены, покупатели выбирают продукты на нужную сумму, затем объясняют свой выбор. Обсуждение, подведение итогов.

**Тема 2.** Самые полезные продукты. Продукты зеленого, желтого, красного стола

**Содержание материала:**

Правильное питание, соблюдение основных правил питания. Знакомство с понятиями «продукты зеленого, желтого и красного стола». Продукты ежедневного рациона, необходимость употребления различных групп продуктов, отделы магазина, где их можно купить. Экологические правила, которые нужно соблюдать, отправляясь в магазин. Игра-соревнование «Разноцветные столы».

**Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями на стр. 8-9, ответы на вопросы, обсуждение. Учащиеся делятся на три команды с помощью жеребьевки, получают карточки или картинки продуктов, которые раскладывают по трем столам, покрытыми зеленой, желтой, красной скатертями, объясняют свой выбор. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 9-10 в рабочей тетради.

**Тема 3.** Занятие-викторина «Самые полезные продукты»

**Содержание материала:**

Вопросы викторины об отделах магазина, правилах правильного питания, разнообразных продуктах питания, культуре поведения покупателя и продавца. Динамическая игра «Поезд».

**Практическая работа:**

Распределение учащихся по группам и выполнение заданий викторины «Самые полезные продукты», выполнение задания № 3 на стр. 10 в рабочей тетради. Проведение игры, подведение итогов, рефлексия.

**Раздел 3. Удивительные превращения пирожка**

**Тема 1.** Удивительные превращения пирожка

**Содержание материала:**

Как путешествует пища в организме. Режим питания как забота о здоровье; требования к режиму питания: регулярность, разнообразие; основные правила гигиены питания. Питание и забота о природе. Конкурс плакатов.

**Практическая работа:**

Работа с текстом, чтение по ролям, обсуждение. Подготовка материалов и проведение конкурса плакатов, подведение итогов. Домашнее задание: № 1 настр. 14.

**Тема 2.** Практическое занятие «Какие правила я выполняю»

**Содержание материала:**

Роль регулярного питания для здоровья, основные требования к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. Заполненные таблицы «Какие правила я выполняю». Стихотворение К.И. Чуковского «Барабек».

**Практическая работа:**

Анализ таблиц, заполненных обучающимися в течение недели, подведение итогов. Чтение и обсуждение стихотворения К.И. Чуковского «Барабек».

Выполнение практических заданий № 2, 3, 4, 5 на стр. 14-15 в рабочей тетради.

#### **Раздел 4. Кто жить умеет по часам**

##### **Тема 1. Кто жить умеет по часам**

###### **Содержание материала:**

Произведение Е. Шварца «Сказка о потерянном времени». Значение режима дня и важность его соблюдения. Правильное распределение режимных моментов в течение дня: сколько раз и в какое время принимать пищу, сколько времени нужно на прогулку, в какое время лучше делать уроки, как организовать свободное время, во сколько вставать утром и ложиться спать вечером.

###### **Практическая работа:**

Чтение и обсуждение произведения Е. Шварца «Сказка о потерянном времени». Работа с текстом и иллюстрациями, ответы на вопросы, беседа. Выполнение задания 1 на стр. 19 в рабочей тетради.

##### **Тема 2. Практическое занятие «Кто жить умеет по часам»**

###### **Содержание материала:**

Роль режима дня для сохранения здоровья. Работа в группах «Составляем режим дня школьника», карточки с режимными моментами. Настольная игра «Режим дня и забота о природе».

###### **Практическая работа:**

Распределение учащихся по группам, каждая группа составляет режим дня школьника, используя карточки. Выполнение задания № 2 на стр. 19. Анализ, обсуждение. Проведение настольной игры (в группах), ответы на вопросы, беседа. Самостоятельная работа в рабочей тетради - № 4 на стр. 22.

#### **Раздел 5. Вместе весело гулять**

##### **Тема 1. Вместе весело гулять**

###### **Содержание материала:**

Урок желательно провести на школьной площадке или в спортивном зале. Прогулка и подвижные игры как компонент здорового образа жизни. Безопасное место для игр и прогулки, как правильно выбрать. Спортивные игры с мячом. Подвижные игры летом и зимой, инвентарь для них. Подвижные игры в старину. Проведение подвижных игр.

###### **Практическая работа:**

Беседа, ответы на вопросы, обсуждение. Распределение учащихся по командам, проведение подвижных игр: «Хвост и голова», «Вышибалы», «Третий лишний», «Кошки-мышки» (по желанию).

#### **Раздел 6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной**

##### **Тема 1. Из чего варят кашу**

###### **Содержание материала:**

Преобразование маленького зернышка (карточки с рисунками); сельскохозяйственные культуры для производства круп; виды круп, разновидности каш; значение каши для здорового завтрака. Игра «Вспомни сказку».

### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, обсуждение. Составление логической цепочки с помощью карточек от посадки зернышка до производства круп. Знакомство с сельскохозяйственными культурами (картинки или гербарий – пшеница, гречиха, овес, кукуруза, просо). Выполнение задания № 2 на стр. 25 в рабочей тетради.

#### **Тема 2. Как сделать кашу вкусной**

##### **Содержание материала:**

Разные виды каш, добавки к кашам. Игра «Золушка». Продукты, которыми можно украсить кашу, их вкусовые качества. Экскурсия в школьную столовую.

##### **Практическая работа:**

Распределение учащихся по командам, проведение игры «Золушка» (отделяют крупы, дают названия им и кашам, которые из них варят). Проведение экскурсии в школьную столовую. Выполнение задания № 1 на стр. 24 в рабочей тетради.

Домашнее задание: приготовьте вместе со взрослыми завтрак, сфотографируйте его или нарисуйте.

#### **Тема 3. Завтрак - дело серьезное**

##### **Содержание материала:**

Завтрак как обязательный компонент ежедневного рациона питания, различные варианты завтрака; выставка фотографий и рисунков. Вопросы для проведения викторины на знание зерновых растений, видов круп и каш.

##### **Практическая работа:**

Беседа, ответы на вопросы. Проведение викторины, выполнение заданий. Организация выставки фотографий и рисунков «Мой полезный завтрак», обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

### **Раздел 7. Плох обед, если хлеба нет**

#### **Тема 1. Плох обед, если хлеба нет**

##### **Содержание материала:**

Обед как обязательный дневной прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Игра «Угадай-ка». Режим питания. Размер порции.

##### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Проведение игры, обсуждение. Определение размера порции салата, ориентируясь на размер ладошки. Подведение итогов, рефлексия.

#### **Тема 2. Что сегодня на обед**

##### **Содержание материала:**

Меню обеда. Значение первых блюд. Разновидности супов. Что такое сухомытка. Вторые блюда и десерты. Сервировка стола, правила этикета. Игра «Советы хозяйки» (карточки с иллюстрациями или детская посудка).

##### **Практическая работа:**

Беседа, выполнение заданий, ответы на вопросы. Отработка навыков сервировки стола, проведение игры, обсуждение, подведение итогов, рефлексия. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 28-29 в рабочей тетради.

### **Тема 3. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку»**

#### **Содержание материала:**

Продукты из зерновых – основа здорового питания. Польза хлеба в ежедневном рационе. Как хлеб попадает на стол. Материалы для мастер-класса: вырезки из журналов и газет, цветная бумага, карандаш, ножницы, клей.

#### **Практическая работа:**

Просмотр видеофрагмента о производстве хлеба, беседа о бережном отношении к хлебу. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку», подготовка материалов и выполнение аппликации о бережном отношении к хлебу.

## **Раздел 8. Время есть булочки**

### **Тема 1. Время есть булочки**

#### **Содержание материала:**

Полдник как возможный прием пищи между обедом и ужином. Блюда для полдника. Размер порции. Молоко и молочные продукты, виды молочных продуктов. Молочные продукты в пищевом рационе, в том числе в составе полдника.

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 31 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 2. Практическое занятие «Время есть булочки»**

#### **Содержание материала:**

Меню полдника, размер порции. Полезный перекус. Экскурсия в школьную столовую (виртуальная экскурсия в кулинарию). Подготовка материалов для лепки булочек разного вида из соленого теста.

#### **Практическая работа:**

Составление меню полдника по группам, беседа. Проведение экскурсии в школьную столовую, демонстрация приготовления изделий из теста (или виртуальная экскурсия). Лепка булочек разной формы из соленого теста: техника безопасности, инструкции, выставка работ. Подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 9. Пора ужинать**

### **Тема 1. Пора ужинать**

#### **Содержание материала:**

Ужин как обязательный вечерний прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Режим питания. Размер порции. Пословицы и поговорки о питании, об ужине. Игра «Что можно есть на ужин».

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 33 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 2. Практическое занятие «Пора ужинать»**

#### **Содержание материала:**

Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видео, составление рецепта приготовления блюда. Сервировка стола для ужина. Вопросы для викторины.

### **Практическая работа:**

Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видеоролика, обсуждение. Отработка навыков сервировки стола. Проведение викторины, подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 10. На вкус и цвет товарищей нет**

### **Тема 1. На вкус и цвет товарищей нет**

#### **Содержание материала:**

Вкусовые ощущения от разных продуктов и блюд. Язык - орган вкуса. Вкус продуктов: соленый, сладкий, кислый и горький. Почему нужно есть продукты с разными вкусами. Как состояние человека влияет на вкусовые ощущения. Пословицы о разных вкусах продуктов.

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 35-36 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: № 1, 5 на стр. 35-36 в рабочей тетради.

### **Тема 2. Кулинарный мастер-класс «Вкусный перекус на любой вкус»**

#### **Содержание материала:**

Вкусовые ощущения и зрительное восприятие блюд, их влияние на выбор и пищевые предпочтения. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса.

#### **Практическая работа:**

Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление мини-бутербродов, канапе с разными вкусами, украшение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимом блюде своей семьи.

### **Тема 3. Любимые блюда нашей семьи**

#### **Содержание материала:**

Творческий проект с привлечением родителей (дети заранее готовят рассказы, фотографии, мини-презентации). Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки.

#### **Практическая работа:**

Беседа, рассказ обучающихся о любимом блюде своей семьи, обсуждение. Знакомство с традиционными блюдами региона. Ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 11**

### **Тема 1. Как утолить жажду**

#### **Содержание материала:**

Вода - источник жизни. Значение жидкости для организма человека. Использование воды для утоления жажды, для приготовления пищи, для личной гигиены. Питьевой режим. Виды напитков. Традиции русского чаепития.

### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Знакомство с картинами русских художников. Выполнение заданий № 1, 4 на стр. 39-40 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: группы из 2-3-х обучающихся получают задание подготовить один из экспонатов для музея воды (поделка, рисунки, фотографии, небольшие рассказы).

**Тема 2.** Экскурсия в музей воды

### **Содержание материала:**

Чистота воды. Как подготовить воду для питья. Бережное отношение к воде и природе. Одноразовые и многоразовые бутылки (стаканы) для воды, какой сделать выбор. Музей воды. Викторина по всей теме.

### **Практическая работа:**

Беседа, обсуждение, ответы на вопросы. Подготовка экспозиции музея, проведение экскурсии обучающимися, представление своих экспонатов. Проведение викторины. Выполнение заданий № 2, 3, 5 на стр. 39-40 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 12. Что помогает быть сильным и ловким**

**Тема 1.** Что помогает быть сильным и ловким

### **Содержание материала:**

Роль физической активности. Виды спортивных занятий, их роль для здоровья. Рацион питания и занятия спортом, высококалорийные продукты питания. Режим питания спортсменов, питьевой режим спортсменов.

### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 42 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

**Тема 2.** Игра «Что помогает быть сильным и ловким»

### **Содержание материала:**

Питание и занятие спортом, меню спортсмена. Игра по этапам: маршрутные листы, логические задания, кроссворды, ребусы, спортивные конкурсы, материалы для конкурса рисунков.

### **Практическая работа:**

Распределение обучающихся по группам. Выполнение заданий на этапах, подготовка рисунков, организация выставки. Обсуждение, ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 13. Как помочь природе**

**Тема 1.** Как помочь природе

### **Содержание материала:**

Здоровье человека и здоровье окружающей среды. Почему нужно бережно относиться к природе. Как школьник может позаботиться о природе.

Раздельный сбор мусора, контейнеры разных цветов. Принципы сортировки мусора. Игра «Мусор, без сомнения, требует деления».

### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1 на стр. 44 в рабочей тетради. Практическая отработка навыков сортировки мусора, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 14. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты**

### **Тема 1. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты**

#### **Содержание материала:**

Разнообразие овощей, ягод, фруктов. Овощи, ягоды как источник витаминов и минеральных веществ. Польза овощей, ягод и фруктов. Блюда из овощей. Особенности региональной кухни. Ягоды и фрукты - основа приготовления десертных блюд. Бережное отношение к природе при сборе лесных ягод.

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 46–47 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 2. Кулинарный мастер-класс «Всякому овощу свое время»**

#### **Содержание материала:**

Овощи и фрукты, произрастающие в регионе. Сезонные овощи и фрукты. Салаты из овощей и фруктов в ежедневном меню. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса.

#### **Практическая работа:**

Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление салатов, дегустация. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимых салатах своей семьи.

## **Раздел 15. Праздник здоровья**

### **Тема 1. Праздник здоровья**

#### **Содержание материала:**

Здоровый образ жизни и рациональное питание, роль физической активности и соблюдение правил гигиены для здоровья человека. Забота об окружающей среде – дело каждого.

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 50–51 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: № 1 на стр. 50 (заполнить таблицу на стр. 52).

### **Тема 2. Веселые старты**

#### **Содержание материала:**

Значение ежедневной утренней зарядки, занятиями спортом для детей и подростков. Роль прогулки и подвижных игр для повышения физической активности.

Спортивный инвентарь и задания для эстафеты, грамоты для награждения.

### **Практическая работа:**

Распределение обучающихся по командам, выбор капитанов. Представление команд и жюри. Проведение эстафеты, подведение итогов, награждение грамотами.

### **Тема 3. Игра «Праздник здоровья»**

#### **Содержание материала:**

Игра проводится по этапам. Задания для каждого этапа: «Кто жить умеет по часам», «Без хозяина земля круглая сирота», «Гигиена не мука, гигиена не скука, а важная наука», «Аппетит приходит во время еды», «Двигайся больше - проживёшь дольше». Стихотворения о питании, здоровье, спорте. Оформление выставки с работами, выполненными в рамках разных проектов в течение учебного года.

#### **Практическая работа:**

Проведение игры. В начале обучающиеся распределяются по группам. Каждая группа получает свой «маршрутный лист», в котором указаны названия этапов. При прохождении каждого из этапов группа отвечает на вопросы, выполняет задания. Результаты фиксируются в «маршрутном листе». Подведение итогов, обсуждение, рефлексия.

### **Условия реализации модуля**

*Материально-технические условия реализации модуля.*

Для реализации программы модуля необходим специально оборудованный в соответствии с санитарными нормами и технически оснащенный учебный кабинет, компьютер с подключением к сети Интернет, мультимедийный проектор с экраном, принтер и сканер.

*Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля.*

*УМК:*

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть I Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2022. – 55 с.

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно-методическое пособие для учителей начальной школы Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.

- Лифлет для родителей

*Наглядные материалы:*

- Плакат «Как правильно есть»

- Плакат «Что полезно есть»

- Примеры творческих работ (рисунки, аппликации, фотосюжеты, мини-проекты и др.)

*Интернет-ресурсы:*

- Сайт программы «Разговор о правильном питании» – <https://www.prav-pit.ru/>

- Календарно-тематическое планирование (1 год обучения – 34 часа)

- Презентации и методические рекомендации на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и презентации занятий – <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation>

*Видеоматериалы:*

- Видеоролики на сайте программы

<https://www.pravpit.ru/teachers/video/know>

*Дидактические материалы:*

- Тесты
- Вопросы викторины
- Оценочные материалы по темам модуля.

## Оценочные материалы

### Модуль 1. Разговор о здоровье и правильном питании

№	Знания, умения, навыки	Уровень обученности в начале учебного года						Уровень обученности в конце учебного года					
		Низкий		Средний		Высокий		Низкий		Средний		Высокий	
		Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%
1	Знать режим дня и питания. Объяснять значение физической активности												
2	Знать правила выбора полезных продуктов												
3	Иметь представление о завтраке, обеде, полднике, ужине как обязательных компонентах ежедневного рациона питания												
4	Знать правила выбора блюд для каждого компонента ежедневного рациона питания												
5	Иметь навыки выбора полезных перекусов												
6	Понимать значение жидкости для организма человека												
7	Уметь объяснить, в чем проявляется ответственность каждого в заботе о природе												

8	Иметь навыки приготовления простых блюд (салатов, бутербродов, канапе).												
9	Иметь навыки подготовки творческих работ: рисунок, аппликация, плакаты.												

**Анкета для родителей**

(рекомендуется проводить перед началом реализации программы)

1. Сталкиваетесь ли вы с трудностями в организации питания?
  - плохо ест,
  - не завтракает,
  - поздно ужинает,
  - не ест супы,
  - не ест (не любит) каши,
  - не любит овощи,
  - отказывается от завтраков,
  - отказывается от обедов.
2. Какие блюда ребенок ест (предпочитает) больше всего?
3. Сколько раз в день ест ребенок?
4. Любит ли ребенок рыбу?
5. Любит ли ребенок молоко и молочные продукты?
6. Как часто пьет сладкие газированные напитки?

## **Анкета для родителей**

(после изучения первой части программы)

1. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?

---

2. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?

---

3. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей? Какие?

---

4. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания?

---

**Вариант теста для тематического контроля**

1. Отметьте верное окончание предложения. «Масса нетто – это ... .»
  - А. вес продукта без упаковки
  - Б. вес продукта с упаковкой
  - В. вес продукта, помещающегося в 1 стакане
  - Г. вес продукта в 1 литре
  
2. Выберите отходы, которые не подлежат переработке
  - А. консервная банка
  - Б. стеклянная бутылка
  - В. крышки от пластиковых бутылок
  - Г. пищевые остатки
  - Д. старая куртка
  - Е. упаковка от яиц
  
3. Отметьте верное окончание предложения. «Пищевая ценность – это ....»
  - А. количество основных питательных веществ в 100 граммах продукта
  - Б. количество основных питательных веществ в 1 кг продукта
  - В. количество калорий в 100 граммах продукта
  - Г. количество калорий в 1 кг продукта
  
4. Выберите утверждения, которые относятся к обязанностям покупателя
  - А. оплачивать покупку
  - Б. сохранять чек до выхода из магазина
  - В. не входить в магазин с домашним питомцем
  - Г. получить информацию о товаре
  - Д. заменить испорченный товар на качественный
  - Е. использовать тележку или корзину во время совершения покупок
  
5. Расположите правила взвешивания томатов на весах по порядку сверху вниз.
  - А. Положите томаты в отдельный пакет.
  - Б. Запомните номер товара, указанный на ценнике. Его нужно выбрать на весах.
  - В. На весах выберите закладку «Овощи».
  - Г. Выберите номер, соответствующий товару.
  - Д. Чек наклейте на пакет.
  
6. Укажите, какую информацию, кроме пищевой ценности, можно получить на данной части упаковки.

Пищевая ценность	на 100 г продукта
Белки	13 г
Жиры	7 г
Углеводы	58 г
В том числе сахара	1,3 г
Пищевые волокна	10 г
Натрий	6,8 мг
Энергетическая ценность	367 ккал

- А. вес нетто
- Б. калорийность продукта
- В. срок хранения
- Г. состав продукта

7. Прочитайте текст, выберите номера предложений, демонстрирующие неверное поведение в магазине. Номера предложений впишите через запятую.

(1) Бабушка попросила Митю купить продукты в магазине. **(2)Он решил пойти вместе со своим щенком, при входе в магазин Митя взял питомца на руки, чтобы не мешать другим покупателям.** (3)Выбирая молоко, Митя проверил срок годности. **(4)Огурцы двух сортов положил в один пакет, так как они были по одной цене.** (5)Затем попросил продавца взвесить 200 г сыра. **(6)Хлеб выбрал у дальнего края полки, там, как правило, лежит самый свежий продукт.** (7)Покупку оплатил на кассе, продукты сложил в сумку-шоппер. (8)Чек выбросил в урну на выходе из магазина.

8. Все утверждения, кроме одного, относятся к правам покупателя. Выберите это утверждение.

- А. получить информацию о товаре
- Б. заменить испорченный товар на качественный
- В. сохранять чек до выхода из магазина
- Г. пользоваться тележками для покупок

9. Установите соответствие между полезным советом и рисунком, который он демонстрирует.

<p>Покупатель может самостоятельно взвесить товар или попросить об этом продавца отдела.</p>		
<p>Складывать развесной товар лучше в специальные многоразовые экопакеты.</p>		
<p>Если вы берёте 1-2 овоща или фрукта, можно обойтись без пакета.</p>		
<p>Чтобы не покупать лишнего, вы можете попросить продавца отрезать меньший кусок сыра.</p>		
<p>При взвешивании развесного товара используйте специальную лопатку, перчатки или пакет.</p>		

10. Используя информацию о продукте, заполните таблицу. В ответы, кроме состава продукта, впишите только цифры. Состав продукта укажите через запятую.

	<p><b>Творог из натурального молока</b></p> <p>Содержит молоко и закваску.</p> <p>Пищевая ценность в 100 г продукта: белка – 9,0 г; жира – 5,0 г; углеводов – 4,0 г.</p> <p>Калорийность в 100 г продукта: 97,0 ккал.</p> <p>Хранить при температуре: от +2°С до +6°С 14 суток.</p>
---	---

	Жирность на 100 г продукта	Энергетическая ценность на 100 г продукта	Состав продукта	Срок годности
Творог				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075119

Владелец Заостровных Татьяна Михайловна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026