

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## Спортивно-туристическое направление «Вопросы правильно питания»

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Здоровье- это здорово.	2	2	0	Деловая игра
2.	Продукты разные нужны ,продукты разные важны.	8	4	4	Деловая игра, тесты
3.	Режим питания.	6	2	4	Деловая игра, тесты
4.	Энергия пищи.	6	4	2	Тесты
5.	Где и как мы едим.	4	2	2	Деловая игра, конкурсы
6.	Ты- покупатель.	6	4	2	Тесты, конкурс, кроссворд
7.	Правильное питания и здоровье человека.	4	2	2	Тесты, игра-конкурс
8.	Итого:	36	20	16	

### 1. 1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛНА

**Тема 1.** Здоровье- это здорово - 2 часа.

Здоровье-это здорово. Мой образ жизни. Правила ЗОЖ. Я и мое здоровье.

**Тема 2.** Продукты разные нужны ,продукты разные важны – 8 часов.

Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Рацион питания.

Самое общее представление о структурных компонентах пищи.

**Тема 3.** Режим питания-6 часов.

Понятие режима питания. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

**Тема 4.** Энергия пищи-6 часов.

Энергия пищи. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

**Тема5.** Где и как мы едим- 4 часа.

Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст- фудах. Мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

**Тема 6.** Ты- покупатель – 6 часов.

Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов. Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара. Составление формулы прав

**Тема 7.** Правильное питания и здоровье человека - 4 часа.

Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека».