**Реализация программы**

***«Разговор о правильном питании»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Класс** | **Тема** |
| **Разговор о правильном питании** | | |
| 1 | 1 | Если хочешь быть здоров |
| 2 | 1 | Самые полезные продукты |
| 3 | 1 | Удивительные превращения пирожка |
| 4 | 1 | Кто жить умеет по часам |
| 5 | 1 | Вместе весело гулять |
| 6 | 1 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной |
| 7 | 1 | Плох обед, если хлеба нет |
| 8 | 2 | Время есть булочки |
| 9 | 2 | Пора ужинать |
| 10 | 2 | Веселые старты |
| 11 | 2 | На вкус и цвет товарищей нет |
| 12 | 2 | Как утолить жажду |
| 13 | 2 | Что помогает быть сильным и ловким |
| 14 | 2 | Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты |
| **Две недели в лагере здоровья** | | |
| 1 | 3 | Давайте познакомимся! |
| 2 | 3 | «Из чего состоит наша пища» |
| 3 | 3 | Что нужно есть в разное время года |
| 4 | 3 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом |
| 5 | 4 | Где и как готовят пищу |
| 6 | 4 | Как правильно накрыть стол |
| 7 | 4 | Молоко и молочные продукты |
| 8 | 4 | Блюда из зерна |
| 9 | 4 | Какую пищу можно найти в лесу |
| 10 | 5 | Что и как приготовить из рыбы |
| 11 | 5 | Дары моря |
| 12 | 5 | Кулинарное путешествие по России |
| 13 | 5 | Что можно приготовить если выбор продуктов ограничен |
| 14 | 5 | Как правильно вести себя за столом |
| **Формула правильного питания** | | |
| 1 | 6 | Здоровье – это здорово |
| 2 | 6 | Продукты разные нужны, продукты разные важны |
| 3 | 6 | Режим питания |
| 4 | 6 | Энергия пищи |
| 5 | 6 | Где и ка мы едим |
| 6 | 7 | Ты – покупатель |
| 7 | 7 | Ты готовишь себе и друзьям |
| 8 | 7 | Кухни разных народов |
| 9 | 7 | Кулинарная история |
| 10 | 7 | Как питались на Руси и в России |
| 11 | 7 | Необычное кулинарное путешествие |