

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа №75»

Рассмотрена и принята  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол №1 от 30.08.2024г



Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №75»  
Е.Л. Кузнецова  
Приказ №70 от 30.08.2024 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по программе «Здоровое питание»  
для уровней НОО, ООО, СОО  
(1-11 класс)

Курган,  
2024г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Здоровое питание» НОО,ООО,СОО составлена на основе нормативных и правовых документов:

- 1.Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года) в действующей редакции;
- 2.Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286, зарегистрирован в Минюсте РФ 5 июля 2021 г.
- 3.ФОП начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 года № 372,
- 4.Письмом Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- 5.Методическими рекомендациями по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности (Письмо министерства образования и науки РФ от 18.08.2017г., №09-1672);
- 6.Рабочей программы воспитания (НОО, ООО, СОО), утверждённой приказом директора МБОУ г.Кургана «СОШ №75» №11/б от 14 февраля 2023г.
- 7.Авторская программа. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2023г.

Программа «Здоровое питание» рассчитана на 11 лет обучения, для обучающихся 1-11 классов, реализуется через систему ежемесячных классных часов. Курс рассчитан на 11 лет обучения, общее количество часов составляет 99 часов на весь период обучения. Занятия проводятся 1 раз в месяц, по 1 часу в неделю, 1- классы - 9 часов в год, 2- классы – 9 часов в год, 3- классы - 9 часов в год, 4- классы - 9 часов в год, 5- классы - 9 часов в год, 6 классы – 9 часов в год, 7- классы - 9 часов в год, 8 классы - 9 часов в год, 9 классы – 9 часов в год, 10- классы - 9 часов в год, 11 классы - 9 часов в год.

Питание является: одним из важнейших факторов, определяющих здоровье детей и подростков, способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и: успеваемости, физическому и умственному развитию, создает условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде. Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Поэтому Федеральным законом от 01.03.2020 N 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статью 37 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» введено понятие «здоровое питание», закрепляются его принципы, особенности организации качественного, безопасного и здорового питания детей и отдельных категорий населения.

Здоровое питание - питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах, установленных настоящим Федеральным законом, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений. Принципами здорового питания являются основные правила и положения, способствующие укреплению здоровья человека и будущих поколений, снижению риска развития заболеваний.

В настоящее, время значительный интерес представляют программы, направленные на сохранение здоровья школьников, в которых используются новые образовательные технологии. Программа ориентирована на обучающихся 1-11 классов общеобразовательной школы.

Актуальность программы «Здоровое питание» заключается в том, что она дополняет и расширяет знания о правильном питании, а также формирует навыки здорового образа жизни. В содержание программы «Здоровое питание» включены научно обоснованные данные о значении и необходимом количестве основных компонентов пищи для людей разного возраста и рода деятельности, а также о гигиене питания. Представлены материалы о возможном загрязнении продуктов питания. Рассматриваются вопросы рационального питания с учетом экологических аспектов.

Цель программы:

Формирование культуры здоровья на основе навыков рационального питания с учетом индивидуальных особенностей (национальные традиции, особенности местности, собственные предпочтения, состояние здоровья).

Задачи программы:

1. Раскрытие и углубление понятий о здоровье как одной из главных ценностей.
2. Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания и здорового образа жизни.
3. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью

Программа реализуется через следующие формы занятий:

- познавательная беседа;
- этическая беседа;
- деловые игры, ролевые, ситуационные;
- дискуссия;
- урок-практикум.

## Планируемые результаты освоения программы «Здоровое питание»

### Предполагаемые результаты обучения с 1-11 класс.

*Обучающиеся должны знать:*

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни;
- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании;
- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться 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;
- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов,

*Обучающиеся должны уметь:*

- соблюдать режим дня;
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукт;
- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках;
- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду;
- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен;
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

**Содержание программы «Здоровое питание».**

## 1 класс

- 1.«Если хочешь быть здоров!».
- 2.«Из чего состоит наша пища. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты».
- 3.«Полезные и вредные привычки питания».
- 4.«Самые полезные продукты. Где найти витамины зимой и весной».
- 5.«Правила питания. Я за ЗОЖ!».
- 6.«Твой режим дня и питания».
- 7.«Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной?».
- 8.«Плох обед, коли хлеба нет. Хлеб всему голова».
- 9.«Почему полезно есть рыбу...».

## 2 класс

- 1.«Путешествие по улице «правильного питания».
2. «Молоко и молочные продукты. Значение молока и молочных продуктов».
- 3.«Продукты для ужина. Беседа «Пора ужинать». Ужин, как обязательный компонент питания. Составление меню для ужина».
- 4.«На вкус и цвет товарища нет».
- 5.«Значение жидкости в организме. Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков».
- 6.«Разнообразное питание. Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты».
- 7.«Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты. Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека».
- 8.«Морепродукты».
- 9.«Правильное питание - залог здоровья».

## 3 класс

- 1.«Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ».
- 2.«Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни»
- 3.«Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания».
- 4.«Где и как готовят пищу. Устройство кухни Правила гигиены».
- 5.«В ожидании гостей. Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы».
- 6.«Молоко и молочные продукты Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов».
- 7.«Блюда из зерна. Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна».
- 8.«Хлеб - всему голова. Путь от зерна к батону».
- 9.«Повторение тем года».

## 4 класс

1. «Повторение правил питания».
- 2.«Растительные продукты леса. Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод».
- 3.«Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы?» Важность употребления рыбных продуктов».
- 4.«Кулинарное путешествие по России. Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа».
- 5.«Обучение жизненно-важным навыкам».
- 6.«Что мне делать в трудной ситуации?».
- 7.«Здоровье - моё богатство».
- 8.«Здоровая Россия - здоровое будущее».
- 9.«Спорт - мой мир!».

### **5 класс**

1. «Сущность и значение питания. Рациональное питание. Пищевой рацион».
- 2.«Вода как компонент пищи. Возникновение чувства жажды. Устранение водного дефицита».
- 3.«Значение белков в организме. Незаменимые аминокислоты. Несбалансированное белковое питание. Белковый баланс. Усвояемость белков пищи».
- 4.«Режим дня «Я принимаю мир!».
- 5.«Функции основных систем организма».
- 6.«Роль жиров в организме. Структурные и резервные жиры. Пищевые продукты с высоким содержанием жиров. Холестерин. Физиологические нормы питания».
- 7.«Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Основные свойства и многообразие белков, жиров и углеводов. Биологическая роль углеводов в организме человека».
- 8.«Почему вредной привычке ты скажешь -НЕТ!».
- 9.«История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины».

### **6 класс**

- 1.«Энергетическая ценность пищи. Продукты питания. Пищевые вещества. Природные пищевые компоненты. Примеси (чужеродные вещества) пищи».
- 2.«Значение белков в организме. Незаменимые аминокислоты. Несбалансированное белковое питание. Белковый баланс. Усвояемость белков пищи».
- 3.«Простые и сложные углеводы. Значение углеводов в организме. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал».
- 4.«Мы за\*ЗОЖ! Вместе за ЗОЖ - сильная Россия!».
- 5.«Моя семья-за ЗОЖ!».
- 6.«Гигиена тела»
- 7.«Спортивные традиции России».
- 8.«История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины».
- 9.«Обучение жизненно-важным навыкам».

### **7 класс**

- 1.«Физиологические нормы и режим питания. Питание и двигательная активность. Воздействие двигательной активности на организм человека. Нормы питания

взрослых людей. Режим питания».

2.«Роль жиров в организме. Структурные и резервные жиры. Пищевые продукты с высоким содержанием жиров. Холестерин. Физиологические нормы питания».

3.«Пищевой рацион детей и подростков. Особенности возрастной физиологии детей и подростков».

4.«Здоровье сгубишь - новое не купишь».

5.«Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы борьбы со стрессом».

6.«Правила личной гигиены подростков. Почему вредной привычке ты скажешь - НЕТ!».

7.«Гигиена учебного труда и отдыха».

8.«Выбирая спорт - мы выбираем здоровье».

9.«Профилактика вредных привычек».

## 8 класс

1.«Режим питания подростков. Значение белков, жиров в детском питании. Предупреждение гиповитаминозов у детей».

2.«Простые и сложные углеводы. Значение углеводов в организме. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал. Нормы питания».

3.«Правила выбора гигиенических средств ухода за телом».

4.«Признаки утомления органов зрения и слуха».

5.«Пищевая гигиена».

6.«Инфекционные заболевания и иммунитет подростка».

7.«Почему вредной привычке ты скажешь-НЕТ!».

8.«Здоровая Россия - здоровое будущее».

9.«Генетически модифицированные продукты питания. Проблемы, связанные с их потреблением».

## 9 класс

1.«Режим дня и питания. Гигиена питания. Профилактика заболеваний пищеварительного тракта».

2.«Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Основные свойства и многообразие белков, жиров и углеводов. Биологическая роль углеводов в организме человека».

3.«Гигиена тела - основа здорового образа жизни. Культура ЗОЖ!».

4.«Режим дня и оптимальные условия функционирования организма».

5.«Питание - основа жизни. Как помочь сохранить себе здоровье?».

6.«Примеси, загрязняющие пищу. Нитраты, нитриты, пестициды, соли металлов. Хранение и упаковка продуктов питания».

7.«Гипо- и авитаминозы, их Классный предупреждение».

8.«Здоровая Россия - здоровое будущее!».

9.«Микробные пищевые отравления. Кишечная палочка, сальмонеллез, ботулизм. Токсичные вещества».

## 10 класс

1.«Что такое питание? Виды питания» (традиционное и нетрадиционное).

2.«Основы рационального питания. Учет индивидуальных особенностей питания детей с отклонениями в состоянии здоровья».

3.«Питательные вещества. Витамины и минеральные вещества».

4.«Незаменимые компоненты питания. Вода. Принципы безопасного питания».

- 5.«Традиции национальной кухни».
- 6.«Мы за ЗОЖ! Вместе за ЗОЖ - сильная Россия!».
7. «Обучение жизненно важным навыкам».
- 8.«Спортивные традиции России».
- 9.«Национальная кухня России».

### **11 класс**

- 1.«Незаменимые компоненты питания. Принципы безопасного питания».
- 2.«Заболевания, связанные с употреблением недоброкачественных продуктов питания».
- 3.«Культура питания. Развитие ценностных ориентаций школьников».
- 4.«Влияние питания на микробиоту человека».
- 5.«Мы за ЗОЖ!».
- 6.«Мы за ЗОЖ! Вместе за ЗОЖ - сильная Россия!»
- 7.«Обучение жизненно важным навыкам».
- 8.«Национальная кухня России».
- 9.«Россия - за ЗОЖ! Основные традиции народов России».

### **Тематическое планирование курса «Здоровое питание».**

#### **1 класс**

№ п/п	Тематический блок, тема	Сроки	Кол-во часов
1	«Если хочешь быть здоров!»	Сентябрь	1
2	«Из чего состоит наша пища. Овощи, ягоды и	Октябрь	1



	фрукты - витаминные продукты».		
3	«Полезные и вредные привычки питания».	Ноябрь	1
4	«Самые полезные продукты. Где найти витамины зимой и весной»	Декабрь	1
5	«Правила питания. Я за ЗОЖ!»	Январь	1
6	«Твой режим дня и питания».	Февраль	1
7	«Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной?»	Март	1
8	«Плох обед, коли хлеба нет. Хлеб всему голова»	Апрель	1
9	«Почему полезно есть рыбу....»	Май	1
Итого			9

## 2 класс

№ п/п	Тематический блок, тема	Сроки	Кол-во часов
1	«Путешествие по улице «правильного питания».	Сентябрь	1
2	«Молоко и молочные продукты. Значение молока и молочных продуктов».	Октябрь	1
3	«Продукты для ужина. Беседа «Пора ужинать». Ужин, как обязательный компонент питания. Составление меню для ужина».	Ноябрь	1
4	«На вкус и цвет товарища нет».	Декабрь	1
5	«Значение жидкости в организме. Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков».	Январь	1
6	«Разнообразное питание. Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты».	Февраль	1
7	«Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты. Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека».	Март	1
8	«Морепродукты».	Апрель	1
9	«Правильное питание - залог здоровья».	Май	1
Итого			9

## 3 класс

№ п/п	Тематический блок, тема	Сроки	Кол-во часов
1	«Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ».	Сентябрь	1
2	«Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни»	Октябрь	1
3	«Как правильно питаться, если занимаешься	Ноябрь	1

	спортом. Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания».		
4	«Где и как готовят пищу. Устройство кухни Правила гигиены».	Декабрь	1
5	«В ожидании гостей. Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы».	Январь	1
6	«Молоко и молочные продукты Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов».	Февраль	1
7	«Блюда из зерна. Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна».	Март	1
8	«Хлеб - всему голова. Путь от зерна к батону».	Апрель	1
9	«Повторение тем года».	Май	1
Итого			9

#### 4 класс

№ п/п	Тематический блок, тема	Сроки	Кол-во часов
1	«Повторение правил питания».	Сентябрь	1
2	«Растительные продукты леса. Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод».	Октябрь	1
3	«Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы?» Важность употребления рыбных продуктов».	Ноябрь	1
4	«Кулинарное путешествие по России. Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа».	Декабрь	1
5	«Обучение жизненно-важным навыкам».	Январь	1
6	«Что мне делать в трудной ситуации?».	Февраль	1
7	«Здоровье - моё богатство».	Март	1
8	«Здоровая Россия - здоровое будущее».	Апрель	1
9	«Спорт - мой мир!».	Май	1
Итого			9

#### 5 классы

№ п/п	Тематический блок, тема	Сроки	Кол-во часов
1	«Сущность и значение питания. Рациональное питание. Пищевой рацион».	Сентябрь	1
2	«Вода как компонент пищи. Возникновение чувства жажды. Устранение водного дефицита».	Октябрь	1

3	«Значение белков в организме. Незаменимые аминокислоты. Несбалансированное белковое питание. Белковый баланс. Усвояемость белков пищи».	Ноябрь	1
4	«Режим дня «Я принимаю мир!».	Декабрь	1
5	«Функции основных систем организма».	Январь	1
6	«Роль жиров в организме. Структурные и резервные жиры. Пищевые продукты с высоким содержанием жиров. Холестерин. Физиологические нормы питания».	Февраль	1
7	«Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Основные свойства и многообразие белков, жиров и углеводов. Биологическая роль углеводов в организме человека».	Март	1
8	«Почему вредной привычке ты скажешь - НЕТ!».	Апрель	1
9	«История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины».	Май	1
Итого			9

### 6 класс

№ п/п	Тематический блок, тема	Сроки	Кол-во часов
1	«Энергетическая ценность пищи. Продукты питания. Пищевые вещества. Природные пищевые компоненты. Примеси (чужеродные вещества) пищи».	Сентябрь	1

2	«Значение белков в организме. Незаменимые аминокислоты. Несбалансированное белковое питание. Белковый баланс. Усвояемость белков пищи».	Октябрь	1
3	«Простые и сложные углеводы. Значение углеводов в организме. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал».	Ноябрь	1
4	«Мы за*ЗОЖ! Вместе за ЗОЖ - сильная Россия!».	Декабрь	1
5	«Моя семья-за ЗОЖ!».	Январь	1
6	«Гигиена тела»	Февраль	1
7	«Спортивные традиции России».	Март	1
8	«История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины».	Апрель	1
9	«Обучение жизненно-важным навыкам».	Май	1
Итого			9

### 7 класс

№ п/п	Тематический блок, тема	Сроки	Кол-во часов
1	«Физиологические нормы и режим питания. Питание и двигательная активность. Воздействие двигательной активности на организм человека. Нормы питания взрослых людей. Режим питания».	Сентябрь	1
2	«Роль жиров в организме. Структурные и резервные жиры. Пищевые продукты с	Октябрь	1

	высоким содержанием жиров. Холестерин. Физиологические нормы питания».		
3	«Пищевой рацион детей и подростков. Особенности возрастной физиологии детей и подростков».	Ноябрь	1
4	«Здоровье сгубишь - новое не купишь».	Декабрь	1
5	«Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы борьбы со стрессом».	Январь	1
6	«Правила личной гигиены подростков. Почему вредной привычке ты скажешь - НЕТ!».	Февраль	1
7	«Гигиена учебного труда и отдыха».	Март	1
8	«Выбирая спорт - мы выбираем здоровье».	Апрель	1
9	«Профилактика вредных привычек».	Май	1
Итого			9

### 8 класс

№ п/п	Тематический блок, тема	Сроки	Кол-во часов
1	«Режим питания подростков. Значение белков, жиров в детском питании. Предупреждение гиповитаминозов у детей».	Сентябрь	1
2	«Простые и сложные углеводы. Значение углеводов в организме. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал. Нормы питания».	Октябрь	1
3	«Правила выбора гигиенических средств ухода за телом».	Ноябрь	1

4	«Признаки утомления органов зрения и слуха».	Декабрь	1
5	«Пищевая гигиена».	Январь	1
6	«Инфекционные заболевания и иммунитет подростка».	Февраль	1
7	«Почему вредной привычке ты скажешь-НЕТ!».	Март	1
8	«Здоровая Россия - здоровое будущее».	Апрель	1
9	«Генетически модифицированные продукты питания. Проблемы, связанные с их потреблением».	Май	1
Итого			9

### 9 класс

№ п/п	Тематический блок, тема	Сроки	Кол-во часов
1	«Режим дня и питания. Гигиена питания. Профилактика заболеваний пищеварительного тракта».	Сентябрь	1
2	«Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Основные свойства и многообразие белков, жиров и углеводов. Биологическая роль углеводов в организме человека».	Октябрь	1
3	«Гигиена тела - основа здорового образа	Ноябрь	1

	жизни. Культура ЗОЖ!».		
4	«Режим дня и оптимальные условия функционирования организма».	Декабрь	1
5	«Питание - основа жизни. Как помочь сохранить себе здоровье?».	Январь	1
6	«Примеси, загрязняющие пищу. Нитраты, нитриты, пестициды, соли металлов. Хранение и упаковка продуктов питания».	Февраль	1
7	«Гипо- и авитаминозы, их Классный предупреждение».	Март	1
8	«Здоровая Россия - здоровое будущее!».	Апрель	1
9	«Микробные пищевые отравления. Кишечная палочка, сальмонеллез, ботулизм. Токсичные вещества».	Май	1
Итого			9

### 10 класс

№ п/п	Тематический блок, тема	Сроки	Кол-во часов
1	«Что такое питание? Виды питания» (традиционное и нетрадиционное).	Сентябрь	1
2	«Основы рационального питания. Учет индивидуальных особенностей питания детей с отклонениями в состоянии здоровья».	Октябрь	1
3	«Питательные вещества. Витамины и минеральные вещества».	Ноябрь	1
4	«Незаменимые компоненты питания. Вода. Принципы безопасного питания».	Декабрь	1
5	«Традиции национальной кухни».	Январь	1
6	«Мы за ЗОЖ! Вместе за ЗОЖ - сильная Россия!».	Февраль	1
7	«Обучение жизненно важным навыкам».	Март	1
8	«Спортивные традиции России».	Апрель	1
9	«Национальная кухня России».	Май	1
Итого			9

### 11 класс

№ п/п	Тематический блок, тема	Сроки	Кол-во часов
1	«Незаменимые компоненты питания. Принципы безопасного питания».	Сентябрь	1
2	«Заболевания, связанные с употреблением недоброкачественных продуктов питания».	Октябрь	1
3	«Культура питания. Развитие ценностных ориентаций школьников».	Ноябрь	1
4	«Влияние питания на микробиоту человека».	Декабрь	1
5	«Мы за ЗОЖ!».	Январь	1

6	«Мы за ЗОЖ! Вместе за ЗОЖ - сильная Россия!»	Февраль	1
7	«Обучение жизненно важным навыкам».	Март	1
8	«Национальная кухня России».	Апрель	1
9	«Россия - за ЗОЖ! Основные традиции народов России».	Май	1





