**Государственное областное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Адаптированная школа-интернат № 4»**

Рассмотрено Согласовано Утверждено

на МО воспитателей заместителем директора по ВР Приказом ГОБОУ « АШИ № 4»

протокол № 1 от 19.08.2024 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А.Ленхерр от 20.08.2024 № 262 –од

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № 1 от 20.08.2024

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«Здоровое питание»**

для 5-6 классов

направленность: социально-педагогическая

срок реализации: 1 год

2024

# Пояснительная записка

Основанием для составления рабочей программы «Здоровое питание» являются следующие нормативные документы:

* Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012

№ 273-ФЗ в действующей редакции;

* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2010 № 1897 в действующей редакции;
* Письмо Министерства образования и науки РФ «О рабочих программах учебных предметов» от 28 октября 2015 г. № 08-1786;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об

утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 28.09.2020 № 28;

* Устав школы
* программа «Формула правильного питания» М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М:.ОЛМА Медиа Групп 2013.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры здорового питания как составляющей здорового образа жизни.

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

* сформировать и развить представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, сформировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
* расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
* развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
* развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
* развития представления о социокультурных аспектах питания его связи с культурой и историей народа;
* пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
* развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности;
* развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
* просвещение родителей в вопросах организации правильного питания подросткового возраста

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Количество часов в неделю/год | Формы работы | Форма промежуточной аттестации |
| 5 | 1/34 | занятие | Буклет, плакат о правильном питании |
| 6 | 1/34 | занятие | Защита проекта |

# Планируемые результаты

*Личностными* результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Выпускник НОО** | **5 класс** | **6 класс** |
| **Регулятивные УУД** | | |
| **1.Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности** | | |
| Предвосхищать конечный результат | Предлагать вариант решения указанной проблемы | Предлагать несколько вариантов решения указанной проблемы |
| Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем | Выбирать ориентиры из предложенного учителем перечня | Предлагать ориентиры действия в сотрудничестве с учителем |
| **2. Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач** | | |
| Ориентироваться на разнообразные способы решения задач | Предлагать другой способ решения задачи | Выбирать эффективный способ из предложенных на основе критериев |
| Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане | Выбирать и обосновывать логическую последовательность шагов для выполнения  поставленной задачи | Предлагать и обосновывать логическую последовательность шагов для выполнения  поставленной задачи |
| Принимать и сохранять учебную задачу; | Предлагать способ решения поставленной проблемы (выполнения учебного  проекта) | Выбирать эффективный способ решения проблемы (выполнения  учебного проекта, проведения мини- исследования) из предложенных на основе критериев |
| Строить сообщения в устной и письменной форме | Описывать свой опыт  решения учебной задачи определенного вида по предложенному плану | Описывать свой опыт решения учебной задачи определенного вида по совместно разработанному плану на основании критериев |
| **3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с**  **изменяющейся ситуацией** | | |
| Применять предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей | Составлять с помощью учителя критерии  планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности | Составлять с помощью учителя критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности |
| Оценивать свою деятельность на основе критериев успешности учебной деятельности | Оценивать свою деятельность на основе критериев успешности учебной деятельности, заданных учителем | Оценивать свою деятельность на основе критериев успешности учебной деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и  требований учителем |
| Оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов  требованиям данной задачи и | Сопоставлять результаты своей работы с заданным образцом,  выявлять свои ошибки и неправильные действия, | Сопоставлять результаты своей работы с заданным образцом, выявлять свои ошибки и  неправильные действия, на основе критериев |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| задачной области | исправлять ошибки при помощи учителя или самостоятельно |  |
| Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать  предложения и оценки для создания нового более совершенного  результата | Оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия с помощью учителя | Соотносить полученные  характеристики продукта с характеристиками процесса  деятельности с помощью учителя |
| Оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов  требованиям данной задачи и задачной области | Сверять свои действия с образцом и, при наличии допущенных ошибок, исправлять их с помощью учителя | Сверять свои действия с планом и, при наличии допущенных ошибок, исправлять их с помощью учителя или самостоятельно |
| **4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.** | | |
| Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной  ретроспективной оценки соответствия результатов  требованиям данной задачи; | Выбирать критерии оценки из предложенных учителем. | Дополнять предложенные учителем критерии правильности выполнения учебной задачи |
| Ориентироваться на разнообразие способов решения задач. | Выбирать  инструментарий/способы для выполнения учебных задач  из предложенного учителем | Анализировать возможность применения  инструментария/способа для выполнения учебной задачи в соответствии с заданными критериями. |
| В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи | Составлять алгоритм действий совместно с учителем, для решения новых учебных задач | Выполнять известный алгоритм для решения новых учебных задач |
| Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов  требованиям данной задачи и задачной области | Оценивать правильность выполнения действия по заданным критериям, в соответствии с целью деятельности | Оценивать продукт своей деятельности по заданным  критериям, в соответствии с целью деятельности |
| **5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности** | | |
| Адекватно воспринимать  предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей | Распознавать причины  своего успеха и неуспеха с помощью взрослого | Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха |
| **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД** | | |
| **6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно- следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное,**  **по аналогии) и делать выводы.** | | |
| Строить сообщения в устной или письменной форме | Кратко излагать  информацию в устной или письменной форме | Различать изученные способы для применения ключевых слов |
| Устанавливать причинно- следственные связи в изучаемом круге явлений | Расставлять по порядку причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений | Анализировать обстоятельства, которые предшествовали возникновению явлений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте | Рассуждать в форме связи простых суждений об объекте. | Рассказывать о связях простых суждений об объекте |
| Ориентироваться на разнообразие способов решения задач | Применять разнообразие способов решения задач с помощью учителя | Самостоятельно применять  разнообразие способов решения задач с помощью учителя |
| Выделять существенную  информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов) | Пересказывать полученную информацию по наводящим вопросам учителя. | Пересказывать информацию по предложенному плану. |
| **7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.** | | |
| Осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков | Анализировать изучаемые факты с выделением и фиксацией их  отличительных признаков с помощью символов | Устанавливать причинно- следственные связи в изучаемом круге явлений и обозначать их с помощью знаков и символов |
| Строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях | Проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом | Анализировать изучаемые объекты с выделением существенных и несущественных признаков |
| создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач | определять понятия, создавать обобщения | обобщать (выводить общее для целого ряда единичных объектов); устанавливать аналогии |
| использовать знаково- символические средства для перевода информации из сложной в простую и наоборот | воспроизводить прослушанный или прочитанный текст с заданной степенью  свернутости (план, простой пересказ) | воспроизводить прослушанный или прочитанный текст с заданной степенью свернутости (сложный  план, выборочный пересказ, таблица) |
| осуществлять синтез как  составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты | определять цели учебной деятельности, последовательность действий под руководством учителя | самостоятельно определять цели учебной деятельности, последовательность действий, строить простейший алгоритм |
| **8. Смысловое чтение** | | |
| строить логическое рассуждение, включающее установление причинно  - следственных связей | устанавливать последовательность событий, процессов  представленные в явном виде | устанавливать простые (явные и неявные) причины  и зависимости между описанными в тексте событиями, явлениями, процессами |
| определять тему и главную мысль текста; пересказывать текст | определять главную тему, общую цель или назначение текста | выбирать из текста информацию, соответствующую содержанию и общему смыслу текста |
| понимать информацию, представленную разными  способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы | использовать в тексте изображения, объяснять назначение карты, рисунка. | использовать в тексте таблицы; делать выводы из  сформулированных посылок; выводить заключение о главной мысли текста |
| первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее  с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом | ставить перед собой цель  чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию | определять назначение разных видов текстов; различать темы и подтемы специального текста |
| **9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.** | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| формулировать собственное мнение и позицию | описывать природную среду | рассуждать о необходимости существования правил поведения в природной среде |
| устанавливать причинно- следственные связи в изучаемом круге явлений;  устанавливать аналогии | перечислять факторы | объяснять влияние факторов |
| **10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.** | | |
| осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая  электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе  контролируемом пространстве Интернета | выделять ключевые слова для поиска информации, соответствующей учебной цели, в небольшом  фрагменте текста | формулировать поисковые запросы по содержанию данного текста |
| проводить поиск основной и дополнительной  информации в электронных поисковых системах, базах знаний, справочниках | находить информацию в индивидуальной информационной среде, среде образовательного учреждения и контролируемом Интернете |
| собирать и фиксировать информацию, | собирать и фиксировать  информацию, выделяя главную и второстепенную, оценивать её достоверность при помощи педагога |
| соотносить результаты с целями поиска информации под контролем педагога | соотносить результаты с целями поиска информации, сравнивая по аналогии |
| **Коммуникативные УУД** | | |
| **11. Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работать индивидуально и в группе: находить общие решения и разрешать**  **конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; Формулировать аргументировать и отстаивать своё мнение.** | | |
| Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в  сотрудничестве. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Понимать позицию  собеседника (мнение) и воспроизводить ее по предложенному клише | Понимать позицию собеседника (мнение) и воспроизводить ее по наводящим вопросам |
| Понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы | Научиться рассматривать проблему с разных сторон. | Научиться решать проблему, учитывая разные мнения и условия. |
| Продуктивно содействовать  разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех его участников | Уметь слышать точку зрения других людей, учиться договариваться, искать компромиссы | Уметь слышать собеседника, уважать его мнение, находить компромиссы |
| **12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей**  **деятельности; владении устной и письменной речью, монологической контекстной речью.** | | |
| Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой  речи. | Узнавать нормы публичной речи | Соблюдать регламент в монологе |
| Строить монологическое высказывание (в том числе | использовать 1-2  невербальных средства или | использовать более 2 невербальных средства или наглядных материалов, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| сопровождая его аудиовизуальной поддержкой) | наглядных материалов, подготовленных/отобранных учителем | подготовленных/отобранных учителем |
| **13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно- коммуникационных технологий (далее – ИКТ).** | | |
| Освоит основы обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ; | Использует электронные словарями и справочники, предложенными учителем, для поиска информации.  Применяет текстовый редактор для набора, редактирования и  форматирования простейших текстов | Осуществляет поиск информации в сети Интернет с использованием простых запросов (по одному признаку);  Сохраняет для индивидуального использования найденные в сети Интернет материалы; |
| -создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: вводить текст с клавиатуры компьютера, составлять текст из готовых фрагментов; редактировать, оформлять и сохранять текст; | Применяет текстовый редактор для набора, редактирования и форматирования простейших текстов;  Выделяет, перемещает и удаляет фрагменты текста; создает тексты с повторяющимися  фрагментами; | Оформляет текст в соответствии с заданными требованиями к шрифту, его начертанию, размеру и цвету, к выравниванию текста; |

*Предметными* результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

—применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Универсальными* компетенциями учащихся на этапе формирования здорового и безопасного образа жизни являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

# Содержание программы

*5 класс*

Вводное занятие - 1 час.

Почему важно быть здоровым. Тема 1. Здоровье это здорово – 4 часа.

Почему важно быть здоровым. Питание и здоровье. Движение и здоровье.

Тема 2. Продукты разные нужны – блюда разные важны – 7 часов.

Белки и продукты – источники белка. Продукты – источники углеводов. Продукты – источники жиров. Витамины и минеральные вещества. Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

Тема 3. Режим питания – 5 часов

Режим питания. Составление учащимися режима дня, питания.

Тема 4.Энергия пищи – 3 часа.

Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

Тема 5.Где и как мы едим – 6 часов.

Где и как мы едим. Продукты для длительного похода или экскурсии.

Тема 6. Ты покупатель – 8 часов.

Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка.

*6 класс*

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям – 9 часов.

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Тема 8. Кухни разных народов – 9 часов.

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа.

Питание и климат.

Тема 9. Кулинарная история – 4 часа.

Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.

Тема 10. Как питались на Руси и в России – 3 часа.

Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб – всему голова. Посуда на Руси.

Тема 11. Необычайное кулинарное путешествие – 4 часа.

Кулинарные музеи. Кулинария в живописи. Кулинарная тема в музыке. Кулинарная тема в литературе.

Тема 12. Составляем формулу правильного питания – 5 часов.

Составление проектов.

# Тематическое планирование

5 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | В том числе | |
| Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Здоровье это здорово | 4 | 2 | 2 |
| 3 | Продукты разные нужны – блюда разные важны | 7 | 3,5 | 3,5 |
| 4 | Режим питания | 5 | 3 | 2 |
| 5 | Энергия пищи | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Где и как мы едим | 6 | 3 | 3 |
| 7 | Ты покупатель | 8 | 4 | 4 |
|  | Итого | 34 | 18 | 16 |

6 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | В том числе | |
| Теория | Практика |
| 1 | Ты готовишь себе и друзьям | 9 | 5 | 4 |
| 2 | Кухни разных народов | 9 | 4,5 | 4,5 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Кулинарная история | 4 | 2 | 2 |
| 4 | Как питались на Руси и в России | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Необычайное кулинарное путешествие | 4 | 2 | 2 |
| 6 | Составляем формулу правильного питания | 5 | 1,5 | 3,5 |
|  | Итого | 34 | 17 | 17 |

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока по  порядку | Название темы урока, (лабораторной, практической, контрольной работы) | Дата | |
| план | факт (с  примечанием) |
| 1 | Вводное занятие | 02.09 |  |
| **1. Здоровье это здорово** | | | |
| 2 | Здоровье – это здорово! | 09.09 |  |
| 3 | Цветик - семицветик | 16.09 |  |
| 4 | Я и мое здоровье | 23.09 |  |
| 5 | Мой образ жизни | 30.09 |  |
| **2. Продукты разные нужны – блюда разные важны** | | |  |
| 6 | Продукты разные нужны, блюда разные важны. | 07.10 |  |
| 7 | «Пирамида питания» | 14.10 |  |
| 8 | Рациональное, сбалансированное питание | 21.10 |  |
| 9 | «Белковый круг» | 04.11 |  |
| 10 | «Жировой круг» | 11.11 |  |
| 11 | Мой рацион питания | 18.11 |  |
| 12 | «Минеральный круг» | 25.11 |  |
| **3. Режим питания** | | | |
| 13 | Режим питания | 02.12 |  |
| 14 | «Пищевая тарелка» | 09.12 |  |
| 15 | Витамины и минеральные вещества | 16.12 |  |
| 16 | Влияние воды на обмен веществ. | 23.12 |  |
| 17 | Напитки и настои для здоровья. | 13.01 |  |
| **4. Энергия пищи** | | | |
| 18 | Энергия пищи | 20.01 |  |
| 19 | Источники «строительного материала» | 27.01 |  |
| 20 | Роль пищевых волокон на организм человека | 03.02 |  |
| **5.Где и как мы едим** | | | |
| 21 | Где и как мы едим | 10.02 |  |
| 22 | «Фаст фуды» | 17.02 |  |
| 23 | Мы не дружим с сухомяткой | 24.02 |  |
| 24 | Правила полезного питания | 02.03 |  |
| 25 | Меню для похода | 09.03 |  |
| 26 | Меню для похода | 16.03 |  |
| **6. Ты покупатель** | | | |
| 27 | Где можно сделать покупку | 23.03 |  |
| 28 | Срок хранения продуктов | 06.04 |  |
| 29 | Срок хранения продуктов | 13.04 |  |
| 30 | Пищевые отравления, их предупреждение | 20.04 |  |
| 31 | Пищевые отравления, их предупреждение | 27.04 |  |
| 32 | Ты – покупатель. Права потребителя | 04.05 |  |
| 33 | Ты – покупатель. Правила вежливости | 11.05 |  |
| 34 | «Мы идем в магазин» | 18.05 |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока по  порядку | Название темы урока, (лабораторной, практической, контрольной работы) | Дата | |
| план | факт (с  примечанием) |
| **7. Ты готовишь себе и друзьям** | | | |
| 1 | Ты готовишь себе и друзьям | 02.09 |  |
| 2 | Бытовые приборы для кухни | 09.09 |  |
| 3 | Помогаем взрослым на кухне | 16.09 |  |
| 4 | Кулинарные секреты | 23.09 |  |
| 5 | Салаты | 30.09 |  |
| 6 | «У печи галок не считают» | 07.10 |  |
| 7 | Ты готовишь себе и друзьям | 14.10 |  |
| 8 | Как правильно накрыть стол | 21.10 |  |
| 9 | Блюдо своими руками | 04.11 |  |
| **8. Кухни разных народов** | | | |
| 10 | Кулинарное путешествие | 11.11 |  |
| 11 | Кухни разных народов | 18.11 |  |
| 12 | Традиционные блюда Болгарии и Исландии | 25.11 |  |
| 13 | Традиционные блюда Японии и Норвегии | 02.12 |  |
| 14 | Блюда жителей Крайнего Севера | 09.12 |  |
| 15 | Традиционные блюда России | 16.12 |  |
| 16 | Традиционные блюда Кавказа | 23.12 |  |
| 17 | Традиционные блюда Кубани | 13.01 |  |
| 18 | «Календарь» кулинарных праздников | 20.01 |  |
| **9. Кулинарная история** | | | |
| 19 | Кулинарные традиции Древнего Египта | 27.01 |  |
| 20 | Кулинарные традиции Древней Греции | 03.02 |  |
| 21 | Кулинарные традиции Древнего Рима | 10.02 |  |
| 22 | Правила гостеприимства средневековья | 17.02 |  |
| **10. Как питались на Руси и в России** | | | |
| 23 | Как питались на Руси и в России. | 24.02 |  |
| 24 | Кулинарная история. | 02.03 |  |
| 25 | Традиционные напитки на Руси | 09.03 |  |
| **11. Необычайное кулинарное путешествие** | | | |
| 26 | «Мелодии, посвящённые каше» | 16.03 |  |
| 27 | «Танец продуктов» | 23.03 |  |
| 28 | «Вкусная картина» | 06.04 |  |
| 29 | Необычное кулинарное путешествие. | 13.04 |  |
| **12. Составляем формулу правильного питания** | | | |
| 30 | Сахар его польза и вред | 20.04 |  |
| 31 | Путешествие по «Аппетитной стране» | 27.04 |  |
| 32 | Правила здорового питания. | 04.05 |  |
| 33 | Правила здорового питания. | 11.05 |  |
| 34 | Правила здорового питания. | 18.05 |  |