



## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности для 3 класса «Основы здорового питания» общекультурного направления разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373 с изменениями);
- письма Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- основной образовательной программы МБОУ Гусаревской СОШ

Рабочая программа по внеурочной деятельности « Основы здорового питания» составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования М.М. Безруких.

в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

### ***Цель программы:***

- воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

### ***Задачи:***

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

*В соответствии с авторской программой, рабочая программа по внеурочной деятельности «Основы здорового питания» рассчитана на 35 часов в год (1 час в неделю). В соответствии с календарным учебным графиком на 2020-2021 учебный год количество часов по программе фактически составляет 34 часа. Выполнение учебной программы в полном объеме будет обеспечено за счет уплотнения раздела « Две недели в лагере здоровья».*

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### ***Личностные результаты***

- 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.

#### ***Метапредметными результатами***

##### *Регулятивные УУД:*

Обучающиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

##### *Коммуникативные УУД:*

Обучающиеся научатся:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

*Познавательные УУД:*

Обучающиеся научатся:

- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- 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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

## **Содержание курса**

***Формы и методы поведения внеурочной деятельности:***

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

***Разговор о правильном питании – 17 часов***

Самые полезные продукты. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Каждому овощу свое время. Гигиена питания: "Как правильно есть". Режим питания: "Удивительные превращения пирожка. Рацион и культура питания.

***Две недели в лагере здоровья – 16 часа.***

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Гигиена питания и приготовление пищи. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Этикет: как правильно накрыть стол, как правильно вести себя за столом. Рацион питания: молоко и молочные продукты, блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

**Календарно-тематическое планирование**

№ п\п	Дата	Тема	Кол-во часов
<b><i>Разговор о правильном питании</i></b>			17
1	02.09	Если хочешь быть здоров.	1

2	09.09	Самые полезные продукты	1
3	16.09	Как правильно есть	1
4	23.09	Удивительное превращение пирожка.	1
5	30.09	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Проектная работа «Каша – еда наша» (Виды круп и их польза.)	1
6	07.10	Плох обед, если хлеба нет.	1
7	14.10	Время есть булочки.	1
8	21.10	Пора ужинать.	1
9	28.10	Практическая работа «Как составить меню недели»	1
10	11.11	Практическая работа «Как составить меню недели»	1
11	18.11	Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной?	1
12	25.11	На вкус и цвет товарищей нет.	1
13	02.12	Что такое жажда. Как утолить жажду?	1
14	09.12	Что надо есть, чтобы стать сильным?	1
15	16.12	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1

16	23.12	Каждому овощу свое время	1
17	13.01	Праздник урожая.	1
<i>Две недели в лагере здоровья</i>			16
18	20.01	Из чего состоит наша пища	1
19	27.01	Что нужно есть в разное время года	1
20	03.02	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
21	10.02	Что нужно есть в разное время года	1
22	17.02	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
23	24.02	Где и как готовят пищу. Безопасность на кухне.	1
24	03.03	Как правильно накрыть стол	1
25	10.03	Молоко и молочные продукты	1
26	17.03	Блюда из зерна. Хлеб – всему голова.	1
27	31.03	Какую пищу можно найти в лесу	1
28	07.04	Что можно приготовить из рыбы	1
29	14.04	Дары моря	1

30	21.04	«Кулинарное путешествие» по России.	1
31	28.04	«Кулинарное путешествие» по России.	1
32	05.05	«Кулинарное путешествие» по России.	1
33	12.05	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
34	19.05	Как правильно вести себя за столом.	1

**Приложение 1. Контрольно – измерительные материалы.**

**«Едим ли мы то, что следует есть?»**

(Анкета для учащихся)

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ,

полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

**1. Сколько раз в день Вы едите?**

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

**2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?**

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

**3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?**

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

**4. Едите ли Вы на ночь?**

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

**5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?**

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

**6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?**

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

**7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?**

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

**8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?**

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

**9. Какой хлеб предпочитаете?**

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

**10. Рыбные блюда в рацион входят:**

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

**11. Какие напитки вы предпочитаете?**

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

**12. В вашем рационе гарниры бывают:**

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

**13. Любите ли сладости?**

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

**14. Отдаёте чаще предпочтение:**

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

**15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?**

- 1) да,
- 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

**Если Вы набрали от 15 до 21 баллов,** Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

**Если Вы набрали от 22 до 28 баллов,** полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

**29 – 44 балла.** Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

## **Приложение № 2**

### **Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?»**

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?

8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?
10. Что ты пьёшь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

### **Приложение № 3**

#### **Тематические конкурсы**

**I. Конкурс. «Что вы знаете о молочных продуктах».** Участники конкурса должны решить необычные математические примеры, где складывать и вычитать нужно буквы. Если соревнующиеся справятся с заданием, то у них получатся названия молочных продуктов. Представители команд за отдельными столами решают математическую шараду. На решение шарады дается 3 минуты.

Правильное решение шарад демонстрируется на стенде.

КЕМ – М + ФИЛ – Л + Р =(кефир)

МОК – К + ЛО + КОЗ – З =(молоко)

С + МИ – И + Е + ТО – О + А + Н + А =(сметана)

ЛАС + ЛИВ + У – А – ЛУ + КИ =(сливки)

МАЙ – МА + ОГИ + УМ – ИМ + РТ =(йогурт)

САМ + Р – А + ЯЖ + ЕН – МС + КА =(ряженка)

**Необходимое оборудование: шарады, фломастеры, бумага.**

**II. Конкурс. «Знаете ли вы овощи и фрукты».**

С завязанными глазами один член команды должен определить при ощупывании название фрукта или овоща. Если он затрудняется ответить, ему могут помочь члены команды, намекая, но, не называя однокоренных слов. После угадывания необходимо предложить блюда, которые можно приготовить из этого продукта. Допускается 3 подсказки.

**Необходимо: разные фрукты и овощи в корзине, повязка на глаза.**

**III. Конкурс «Выбери себе завтрак для школы».**

Командам предлагается конверт с картинками продуктов, они должны выбрать такие продукты, которые можно использовать для завтрака в школе. На конверте указано, какое мероприятие его ждет в школе: это может быть контрольная работа, спортивные соревнования или обычный учебный день. Количество продуктов должно быть рассчитано на один завтрак (2 картинки).

Картинки с правильными продуктами нужно положить в конверт, а остальные оставить.

**Необходимо: картинки с продуктами, конверты (или файлы).**

#### **IV. Конкурс «Шиворот – навыворот».**

В этом конкурсе команды должны составить из наборов букв слова: *ворькмо, кул, иощов, диерс, цираук, диоромп, ъофтркале, атасл, мопкот, еьранве, аксутап, лисьек, лотекат.*

*ворькмо – морковь, кул – лук, иощов – овощи, диерс – редис, цираук – курица, диоромп – помидор, ъофтркале – картофель, атасл – салат, мопкот – компот, еьранве – варенье, аксутап – капуста, лисьек – кисель, лотекат – котлета.*

На выполнение задания дается 5 минут.

**Необходимо:** *карточки с текстом, бумага, ручки.*

#### **V. Конкурс «Отгадай вкус».**

В этом задании один член команды с завязанными глазами, только по запаху должен угадать, какой овощ лежит на тарелке (лук, чеснок, перец и др.).

**Если конкурсант не может отгадать, ему может помочь команда, подсказав, что готовят из этого продукта. Разрешается три подсказки.**

**Необходимо:** *тарелки, овощи, фрукты, повязки для глаз.*

В конце занятия все вспоминают правила гигиены перед приемом пищи, моют руки и угощаются фруктами и овощами, которые использовались для конкурсов.

# ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Меня зовут \_\_\_\_\_

Мне \_\_\_\_\_ лет, я учусь в \_\_\_\_\_ классе.

Моё увлечение: \_\_\_\_\_

Любимый вид спорта: \_\_\_\_\_

Любимое блюдо: \_\_\_\_\_

			<b>Окружность груди.</b>
--	--	--	--------------------------

<i>Месяц.</i>	<i>Мой рост.</i>	<i>Мой вес.</i>	<i>в покое</i>	<i>при вдохе</i>
<i>сентябрь</i>				
<i>октябрь</i>				
<i>ноябрь</i>				
<i>декабрь</i>				
<i>январь</i>				
<i>февраль</i>				
<i>март</i>				
<i>апрель</i>				
<i>май</i>				
<i>июнь</i>				
<i>июль</i>				
<i>август</i>				

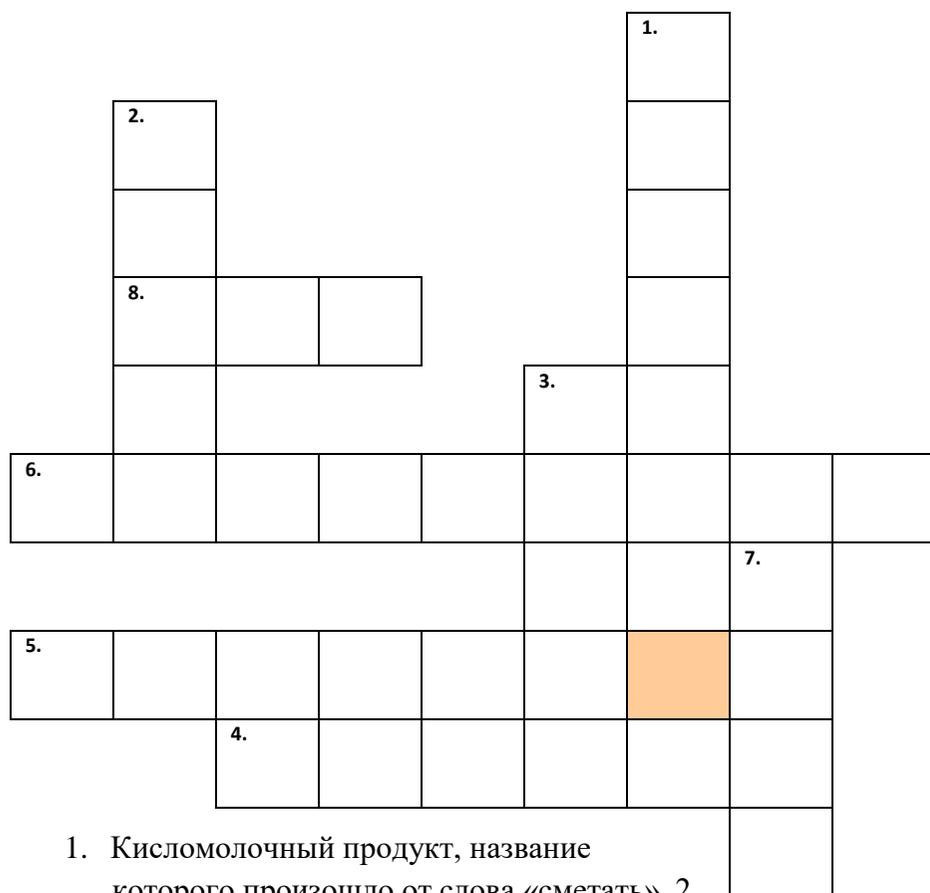
Наблюдения: \_\_\_\_\_

---

---

---

Кроссворд по теме «Молочные продукты».

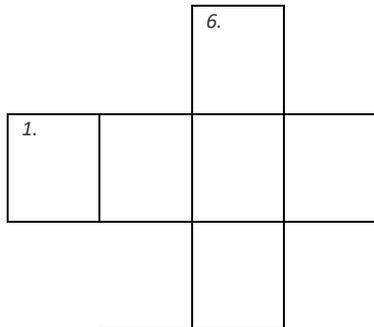


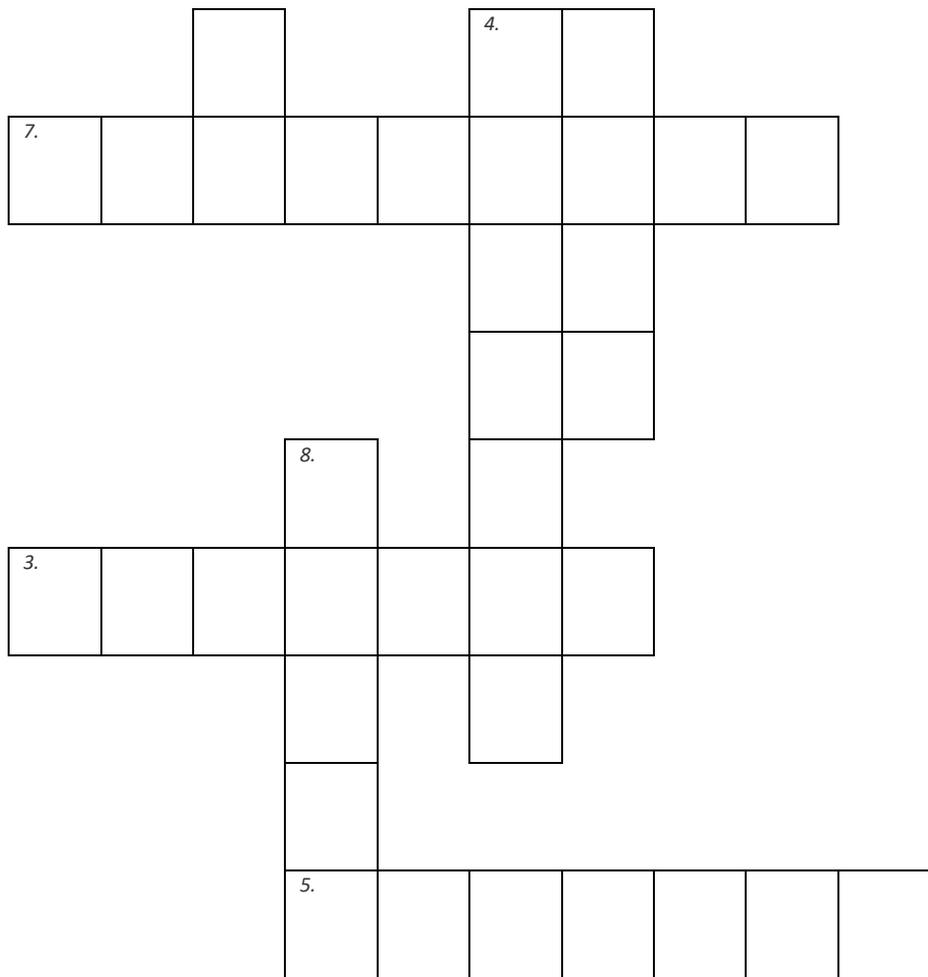
1. Кисломолочный продукт, название которого произошло от слова «сметать».
2. Жировой сгусток молочного происхождения.
3. Густой питательный напиток из кислого молока.
4. Скисшее молоко без сыростки.
5. Жирный верхний



Крос

*Кроссворд «Кулинарное путешествие по России»*





1. Национальное блюдо Азербайджана из риса, баранины, приправ. 2. Грузинская хлебная лепёшка. 3. Украинские колобки. 4. Белорусские картофельные оладьи. 5. Горячий медовый напиток, популярный на Руси. 6. Еврейская закуска из сельди. 7. Праздничное мясное блюдо Башкирии. 8. Казахский напиток из кислого молока.

Ребусы.

П



П = М





## **Внеклассное мероприятие «Мы вместе учим малышей» по программе «Разговор о правильном питании» - « Две недели в лагере здоровья»**

**Цели:** обобщить знания учащихся об основных правилах правильного питания; показать, что правильное питание – залог здоровья, хорошей физической формы и хорошего настроения; развивать умение правильно сервировать стол, соблюдать правила поведения во время еды, пользоваться столовыми приборами; воспитывать аккуратность; способствовать развитию эффективного взаимоотношения между детьми и родителями.

**Оборудование:** стулья, столики, столовые приборы: тарелки, вилки, ложки, овощи и фрукты, магнитофон, диски, плакаты, цветы, выставка рисунков уч – ся на тему «Полезные продукты».

**Ход мероприятия:**

### **I. Организационная часть.**

**1. Звучит музыка П.И. Чайковского «Вальс цветов», две пары уч – ся кружат в танце.**

Зал оформлен под кафе. На сцене вывеска: кафе «Сказка».

За столиками сидят родители. В зале два демонстрационных столика и импровизированный магазин.

**Учитель:** Добрый день, дорогие гости! Мы рады вас приветствовать в нашем кафе. Сегодня вы будете не только в роли гостей, но и попробуете свои силы в искусстве приготовления блюд и сервировки стола.

Сегодня в нашем зале присутствует компетентное жюри (представление). Члены жюри выдают участникам за правильные ответы жетоны.

Максимальная оценка - 5 жетонов.

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г.Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым подчёркивая исключительную роль питания в формировании и тела, и поведения ребёнка. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно – психическое развитие ребёнка. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, для поддержания нормального состояния кожных покровов. Надо отметить, что здоровое питание определяет и степень выраженности защитной функции организма, повышая устойчивость детей к инфекциям, к агрессивному воздействию внешней среды, тяжёлых металлов, радиоактивному облучению и к другим неблагоприятным воздействиям.

## **2. Уч–ся рассказывают стихи.**

Суп « в стакане» - это круто!

Приготовлю за минуту!

«Кириешки» и хот – доги

Уплетём за обе щёки!

Чипсы- просто объеденье!

Все хрустим мы в упоенье!

Компот варить нам нет нужды –

Ты даже не пытайся!

Вот порошок – добавь воды

И соком наслаждайся!

«Чупа – чупсы» я люблю,  
Наслаждаюсь ими.  
«Кока колу» часто пью  
С друзьями своими.

И жвачки и конфеты,  
Вкусные сухарики,  
Чипсы, «чупсики», хот – доги.  
Всем нам очень нравятся!

**Ученик:** Нет! Нет! Нет! Это не про нас. После того, как мы изучили программу «Разговор о правильном питании» мы употребляем в пищу только полезные продукты.

**Уч – ся поют на мелодию песни «Наш сосед» из репертуара Э.Пьехи.**

Не нужны нам «кириешки»,  
«Чипсы» - тоже не нужны.  
Овощи, ягоды и фрукты  
Для здоровья нам важны.  
Будем пить сок натуральный,  
И салаты будем есть,  
Набираться витаминов,  
Чтоб зимой не заболеть.

Припев: пап – пап, па - ра – па –пап – пап и.т.д.

## II. Конкурсная часть.

### 1. Викторина.

Играют две команды «Улыбка» и «Ручеёк», членами которых

являются дети и их родители. Вопросы командам задаются поочередно.

За правильные ответы во всех конкурсах команды получают жетоны. Каждый жетон - это балл.



- В какой сказке для спасения от Бабы Яги героям пришлось съесть молочка с киселём?
- В сказке «Каша из топора» солдат варил кашу. Что и в какой последовательности давала ему старуха?
- Что несла Красная Шапочка своей бабушке?
- Если поскрести по сусекам и помести по амбарам что, можно испечь?
- Как в сказке «Петушок и бобовое зёрнышко можно было добыть маслице?
- Чем угощали друг друга герои сказки «Лиса и Журавль»?
- Что любил Винни – Пух?

- Что посадил Дед и не мог вытянуть один?

**Итог конкурса: команда «Улыбка» - 4 жетона, команда «Ручеёк» -3 жетона.**

**1. Тест.**

**1 вариант.**

1. Укажи продукты растительного происхождения.

а) Мясо.

б) Картофель.

в) Молоко.

2. Что нужно делать, если перед вами продукт, на упаковке которого нельзя прочесть его название?

а) Купить.

б) Спросить совета у товарища.

в) Не нужно покупать этот продукт.

3.Какие предметы понадобятся вам для сервировки стола?

а) Вилка.

б) Кастрюля.

в) Половник.

4. Что нужно сделать в первую очередь перед употреблением в пищу овощей и фруктов?

а) Сварить.

б) Очистить.

в) Вымыть.

**2 вариант.**

1. Укажи продукты животного происхождения.

а) Гречка.

б) Картофель.

в) Молоко.

2. Что надо делать, если перед вами продукт, на упаковке которого нельзя прочесть дату его изготовления?

а) Купить.

б) Спросить совета у товарища.

в) Не нужно покупать этот продукт.

3. Что понадобится для приготовления салата?

а) Молоко.

б) Сковорода.

в) Овощи.

4. Что лучше съесть на завтрак?

а) Кашу.

б) Мясо.

в) Суп.

**Пока проверяется тест, уч – ся исполняют ритмический танец с обручами.**

*Итог конкурса*

**Сервировка стола.**

Две команды должны показать, как они умеют быстро и правильно сервировать стол. (Дается 3 минуты. Во время конкурса звучит музыка).

Участники садятся за стол и демонстрируют, как правильно пользоваться столовыми приборами. При подведении итога используются следующие критерии: правильность сервировки, эстетичность оформления, оригинальность.

*Итог конкурса*

## **2. Конкурс «Быстро, полезно и вкусно».**

Конкурс состоит из двух этапов.

1 этап. Выбор блюда, покупка продуктов.

Участники конкурса отправляются в магазин за продуктами.

2 этап. Приготовление блюда.

Участники за демонстрационными столиками готовят из купленных продуктов салаты.

Используются варёные овощи, консервированный горошек, подсолнечное масло, обезжиренный майонез, йогурт, фрукты и др.

**1 стол – команда «Улыбка».**

Их выбор – овощи. Участники команды приготовили салат «Радуга»(примерный вариант).

Рецепт приготовления салата «Радуга»:

Продукты: морковь свежая, капуста свежая, свёкла варёная, горошек зелёный консервированный, картофель, слегка обжаренный на подсолнечном масле, майонез. Все

продукты укладываются в плоскую, большую тарелку в равных пропорциях по кругу в любом порядке, в центре - горка майонеза.

Морковь и свёклу необходимо потереть на тёрке, а капусту и картошку нарезать соломкой. Салат получается ярким, красивым на вид, а главное вкусным и полезным.

## **2 стол – команда «Ручеёк».**

Их выбор – фрукты.

Участники команды приготовили фруктовый салат «Мечта»(примерный вариант).

Рецепт приготовления салата «Мечта»:

Продукты: яблоко, апельсин, груша, киви, мандарин, банан, йогурт. Фрукты мелко режутся и заправляются йогуртом. Салат можно заправить и мороженым, украсив его цветочками из киви. Салат очень простой, вкусный, полезный и оригинальный.

## ***Итог конкурса.***

**Номер художественной самодеятельности. Исполняется песня – танец «Каравай».**

## **3. Конкурс «Меню».**

Задание: Составить меню на 1 день.

Команды получают одинаковые карточки с названием блюд. Их задача составить меню на 1 день.

***Карточка.***

Мясо, рыба, уха, щи, суп, суп молочный, каша (любая), колбаса, масло, сыр, котлеты, булочка, торт, сырники, запеканка, хлеб чёрный, хлеб пшеничный, картофель, гречневая каша с мясом, вермишель, гуляш, сок, кефир, молоко, чай с сахаром, какао, кофе, фрукты, салат овощной, салат любой.

***Меню команды «Улыбка» (примерное):***

**Завтрак:** каша геркулесовая, какао, хлеб белый, масло и сыр.

**Обед:** салат из овощей, уха, гуляш, хлеб чёрный, компот.

**Полдник:** пряник, чай с сахаром, апельсин.

**Ужин:** кефир, запеканка.

***Меню команды «Ручеёк» (примерное):***

**Завтрак:** вермишель на молоке, хлеб пшеничный, масло, сыр, чай с сахаром.

**Обед:** салат из овощей, суп мясной, гуляш с вермишелью, хлеб ржаной, сок яблочный.

**Полдник:** булочка, компот, груша.

**Ужин:** котлета рыбная с картофельным пюре, чай с сахаром, хлеб пшеничный.

***Итог конкурса***

**III. Итог мероприятия.**

Жюри подводит итог встречи двух команд.

Победителям вручаются медали и памятные призы, а проигравшей команде утешительные сувениры – магниты с изображением овощей и фруктов.

Подводится итог конкурса рисунков учащихся на тему «Полезные продукты»

**Звучит песня «Настоящий друг» из м/ф «Тимка и Димка» в исполнении детей и родителей.**

В заключение проводится чаепитие.