

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 ГОРОДА КАМЕНСК-
ШАХТИНСКИЙ

Отдел образования Администрации города Каменск-Шахтинский
МБОУ СОШ №3

РАССМОТРЕНО

Секретарь МО
гуманитарного,
художественно-
эстетического и
оздоровительного
цикла



Емельянова О.Э.
Протокол № 2
от «30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Яценко Н.А.
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Золотова И.А.
Приказ № 159-2
от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Разговор о правильном питании»

для обучающихся 5-6 классов

г. Каменск-Шахтинский 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» ориентирована на обучающихся 5-6 класса. Данный курс внеурочной деятельности реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности школы на уровне основного общего образования. **Цель программы:** формирование у детей основ культуры 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 задачной области | Сопоставлять результаты своей работы с заданным образцом, выявлять свои ошибки и неправильные действия, исправлять ошибки при помощи учителя или самостоятельно | Сопоставлять результаты своей работы с заданным образцом, выявлять свои ошибки и неправильные действия, на основе критериев |

| | | |
|--|--|--|
| 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 исполнении как походу 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 и 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 и 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 под темы 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 учителями 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 сопровождая его аудиовизуальной поддержкой) | Использовать 1-2 невербальных средства или наглядных материалов, подготовленных/отобранных учителем | Использовать более 2 невербальных средства или наглядных материалов, 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 словари 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 выбирать 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 | 05.09.2024 | |
| 1.Здоровье это здорово | | | |
| 2 | Здоровье–это здорово! | 12.09.2024 | |
| 3 | Цветик-семицветик | 19.09.2024 | |
| 4 | Я и мое здоровье | 26.09.2024 | |
| 5 | Мой образ жизни | 03.10.2024 | |
| 2.Продукты разные нужны–блюда разные важны | | | |
| 6 | Продукты разные нужны, блюда разные важны. | 10.10.2024 | |
| 7 | «Пирамида питания» | 17.10.2024 | |
| 8 | Рациональное, сбалансированное питание | 24.10.2024 | |
| 9 | «Белковый круг» | 07.11.2024 | |
| 10 | «Жировой круг» | 14.11.2024 | |
| 11 | Мой рацион питания | 21.11.2024 | |
| 12 | «Минеральный круг» | 28.11.2024 | |
| 3.Режимпитания | | | |
| 13 | Режим питания | 05.12.2024 | |
| 14 | «Пищевая тарелка» | 12.12.2024 | |
| 15 | Витамины и минеральные вещества | 19.12.2024 | |
| 16 | Влияние воды на обмен веществ. | 26.12.2024 | |
| 17 | Напитки и настои для здоровья. | 09.01.2025 | |
| 4.Энергияпищи | | | |
| 18 | Энергия пищи | 11.01.2025 | |

| | | | |
|-----------------------------|---|------------|--|
| 19 | Источники «строительного материала» | 16.01.2025 | |
| 20 | Роль пищевых волокон на организм человека | 23.01.2025 | |
| 5. Где и как мы едим | | | |
| 21 | Где и как мы едим | 30.01.2025 | |
| 22 | «Фастфуды» | 06.02.2025 | |
| 23 | Мы не дружим с сухояткой | 13.02.2025 | |
| 24 | Правила полезного питания | 20.02.2025 | |
| 25 | Меню для похода | 27.02.2025 | |
| 26 | Меню для похода | 06.03.2025 | |
| 6. Ты покупатель | | | |
| 27 | Где можно сделать покупку | 13.03.2025 | |
| 28 | Срок хранения продуктов | 20.03.2025 | |
| 29 | Срок хранения продуктов | 03.04.2025 | |
| 30 | Пищевые отравления, их предупреждение | 10.04.2025 | |
| 31 | Пищевые отравления, их предупреждение | 17.04.2025 | |
| 32 | Ты–покупатель. Права потребителя | 24.04.2025 | |
| 33 | Ты–покупатель. Правила вежливости | 15.05.2025 | |
| 34 | «Мы идем в магазин» | 22.05.2025 | |

6 класс

| №урока по порядку | Название темы урока, (лабораторной, практической, контрольной работы) | Дата | |
|---|---|------------|----------------------|
| | | план | факт (с примечанием) |
| 7.Тыготовишьсебеидрузьям | | | |
| 1 | Ты готовишь себе и друзьям | 06.09.2024 | |
| 2 | Бытовые приборы для кухни | 13.09.2024 | |
| 3 | Помогаем взрослым на кухне | 20.09.2024 | |
| 4 | Кулинарные секреты | 27.09.2024 | |
| 5 | Салаты | 04.10.2024 | |
| 6 | «У печи галок не считают» | 11.10.2024 | |
| 7 | Ты готовишь себе и друзьям | 18.10.2024 | |
| 8 | Как правильно накрыть стол | 25.10.2024 | |
| 9 | Блюдо своими руками | 08.11.2024 | |
| 8.Кухниразныхнародов | | | |
| 10 | Кулинарное путешествие | 15.11.2024 | |
| 11 | Кухни разных народов | 22.11.2024 | |
| 12 | Традиционные блюда Болгарии и Исландии | 29.11.2024 | |
| 13 | Традиционные блюда Японии и Норвегии | 06.12.2024 | |
| 14 | Блюда жителей Крайнего Севера | 13.12.2024 | |
| 15 | Традиционные блюда России | 20.12.2024 | |
| 16 | Традиционные блюда Кавказа | 27.12.2024 | |
| 17 | Традиционные блюда Кубани | 28.12.2024 | |
| 18 | «Календарь» кулинарных праздников | 10.01.2025 | |
| 9.Кулинарнаяистория | | | |
| 19 | Кулинарные традиции Древнего Египта | 17.01.2025 | |
| 20 | Кулинарные традиции Древней Греции | 24.01.2025 | |
| 21 | Кулинарные традиции Древнего Рима | 31.01.2025 | |
| 22 | Правила гостеприимства средневековья | 07.02.2025 | |
| 10.КакпиталисьнаРусиивРоссии | | | |
| 23 | Как питались на Руси и в России. | 14.02.2025 | |
| 24 | Кулинарная история. | 21.02.2025 | |
| 25 | Традиционные напитки на Руси | 28.02.2025 | |
| 11.Необычайноекулинарноепутешествие | | | |
| 26 | «Мелодии, посвящённые каше» | 07.03.2025 | |
| 27 | «Танец продуктов» | 14.03.2025 | |
| 28 | «Вкусная картина» | 21.03.2025 | |
| 29 | Необычное кулинарное путешествие. | 04.04.2025 | |
| 12.Составляемформулуправильногопитания | | | |
| 30 | Сахар его польза и вред | 11.04.2025 | |
| 31 | Путешествие по «Аппетитной стране» | 18.04.2025 | |
| 32 | Правила здорового питания. | 25.04.2025 | |
| 33 | Правила здорового питания. | 16.05.2025 | |
| 34 | Правила здорового питания. | 23.05.2025 | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533298

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 17.02.2024 по 16.02.2025