Календарный учебный график

№ недели	Тема	Часы	Место проведения
1.	**Теория.** Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья **Практика.** Приготовление яблочного мармелада.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
2.	**Теория.** Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания. **Практика.** Приготовление смузи.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
3.	**Теория.** Регулярность питания как одно из условий рационального питания **Практика.** Приготовление полезного завтрака.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
4.	**Теория.** Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека **Практика.** Технологически правильное приготовление изделий.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
5.	**Теория.** Рацион питания школьника. Самостоятельная работа «Проецирование здорового питания школьника» **Практика.** Приготовление домашних мюслей.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
6.	**Теория.** История современного фастфуда. **Практика.** Приготовление пикантной овощной закуски.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
7.	**Теория.** Вода. Минеральные вещества. Витамины, ферменты, их биологическая роль и значение в питании. Основные химические компоненты продуктов питания. Белки, жиры, углеводы. Многообразие и роль витаминов в организме человека. Вода и растворы, их влияние на здоровье человека. Минеральные элементы. Макро- микро- и ультрамикроэлементы. Биологическая роль отдельных элементов (кальций, магний, натрий, калий, фосфор, железо и др.). Причины недостаточности минеральных элементов. Основные продукты питания, содержащие минеральные элементы. Содержание, состояние и роль воды в организме человека. Структурированная вода (магнитная, талая и др.). **Практика.** Приготовление спагетти из овощей.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
8.	**Теория.** Пирамида здорового питания. Презентация продуктов пяти цветовых групп: 1) Желтый цвет. Продукты из зерновых. Значение продуктов из зерновых для организма: обеспечивают организм необходимым количеством углеводов, белка, минералов (магний, фосфор, железо) Роль продукты из зерновых в улучшении	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4

	деятельности желудочно–кишечного тракта, снижении риска развития сердечно – сосудистых заболеваний и опухолей, укреплении иммунитета организма. 2) Зеленый цвет. Овощи, грибы, фрукты, ягоды. Продукты этой группы – источник и витаминов, минералов, пищевых волокон, фитонцидов. Их роль в улучшении работы желудочно – кишечного тракта; выведении из организма вредных веществ; снижении уровня холестерина; поддержании здоровья сердца и сосудов; нормализации обмена веществ; повышении защитных сил организма. 3) Голубой цвет. Молочные продукты. Молочные продукты – важнейший источник белка, кальция, фосфора, калия, витаминов A, D, B2, животного(молочного) жира. Кисломолочные продукты – источник полезных микроорганизмов. 4) Оранжевый цвет. Продукты животного происхождения, бобы, орехи. Эти продукты - источник белков, витаминов и микроэлементов. Их роль в повышении иммунитета, активности; предохранению от йододефицита: нормализации обмена веществ; улучшении работы сердца, сосудов и деятельности головного мозга, улучшении состояния кожи. 5) Красный цвет. Жиры, масла, сахар и кондитерские изделия. Продукты этой группы – источники жиров и углеводов. Нормы потребления продуктов данной цветовой группы. Пирамида здорового питания. **Практика.** Приготовление запечённых апельсинов с медом и корицей.		
9.	**Теория.** Физиологический аспект рационального питания. Этапы пищеварения. Энергетический баланс питания. Расчёт калорийности рациона питания. **Практика**. Приготовление капустного пирога.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
10.	**Теория.** Составление меню. **Практика.** Приготовление блюд здоровой пищи.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
11.	**Теория.** Особенности публикаций в социальных сетях. Разница в оформлении публикаций на примере социальных сетей ВКонтакте, Instagram. Смайлы и хештеги. Ссылки. **Практика.** Игровое задание: «Новости дня». Поиск интересных информационных поводов.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
12.	**Теория.** Текстовые ошибки: неинтересные заголовки; скучный текст; плагиат. Типичные орфографические и грамматические ошибки. Типы слов и выражений, которых нужно 2избегать («слова – паразиты»). **Практика.** Редактирование текста. Работа над ошибками. Работа с сайтом «Национальный корпус русского языка».	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
13.	**Теория.** Правильная частота постинга. Виды постов с примерами. Наброски поста по правилу 5 W +H. Заголовок, визуал поста. **Практика.** Создание постов о здоровом питании.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4

14.	**Теория.** Правильная частота постинга. Виды постов с примерами. Наброски поста по правилу 5 W +H. Заголовок, визуал поста. **Практика.** Создание постов о здоровом питании.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
15.	**Теория.** Правильная частота постинга. Виды постов с примерами. Наброски поста по правилу 5 W +H. Заголовок, визуал поста. **Практика.** Создание постов о здоровом питании.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
16.	Защита мини-проекта.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
	ВСЕГО	**32 часа**	