

Управление образования администрации ЗАТО Александровск  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества «Дриада»

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МБУДО «ДТТ «Дриада»  
Протокол №14 от 13.06.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «ДТТ «Дриада»  
И. Г. Телегина  
«13» июля 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности

## **«Гастрономический тур»**

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень программы: стартовый

**Автор-составитель:**

Левина Елена Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

ЗАТО Александровск

г. Снежногорск

2024 г.

## АННОТАЦИЯ

В современных условиях уровень здоровья населения является одним из факторов обеспечения экономического роста и национальной безопасности государства. Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека.

Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, неперенное условие достижения активного долголетия.

По свидетельству врачей сегодня основные заболевания школьников - гастриты и анемия, и это напрямую связано с качеством питания детей. О необходимости сохранения и укрепления здоровья детей говорят много и настойчиво. Один из факторов здорового образа жизни – это правильное и полноценное питание. Правильное питание – это не диета на неделю или месяц, это система, которой нужно придерживаться всегда. Из еды мы получаем белки, необходимые для строительства клеток и тканей, ферментов и гормонов; жиры, поддерживающие работу гормональной системы и эластичность клеточных мембран, и углеводы, обеспечивающие нас энергией.

Программа «Гастрономический тур» предлагает изучение, приготовление и пробы полезных блюд для дальнейшего осознанного выбора рациона питания школьниками. Обучающиеся узнают о значении здорового образа жизни, культуре питания, режиме питания и т.д. Научатся приготавливать полезные блюда, создавать фото и видео-ролики, для трансляции с Интернет пространстве (социальных сетях).

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны.

## 1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

**Актуальность:** Питание — важная часть нашей жизни. Именно питание обеспечивает потребности организма в энергии и питательных веществах, поэтому является фундаментом здоровья. От его стабильности зависит работа всех органов и правильное функционирование иммунной системы. Неправильное питание может нанести существенный вред здоровью. В результате у человека ухудшается физическое состояние, снижается работоспособность. Он быстро утомляется и не может сопротивляться воздействию вредных факторов окружающей среды. У многих наблюдается

преждевременное старение организма, сокращается продолжительность жизни. Здоровый образ жизни невозможен без правильного, сбалансированного питания. Мы считаем - если ребенок самостоятельно приготовит, попробует, а также поделится полезной информацией с помощью средств массовой коммуникации (медиа) со своими сверстниками - это будет более эффективно способствовать формированию здорового образа жизни школьников.

**Новизна программы.** Настоящая программа предусматривает внедрение в образовательный процесс личностно-ориентированных технологий, которые направлены на то чтобы:

- разбудить активность детей;
- вооружить их оптимальными способами осуществления деятельности;
- подвести эту деятельность к процессу творчества;
- опираться на самостоятельность, активность и общение детей.

**Педагогическая целесообразность программы** в том, чтобы помочь обучающимся в социальной адаптации при выходе в самостоятельную жизнь, через постижение в области питания (детского, полезного и национального) и эстетики приёма пищи, технологии обработки продуктов, рациональному и экономичному подбору блюд.

**Продолжительность программы:** 1 год (9 месяцев).

**Количество часов в программе:** 72 часа (2 часа в неделю).

**Форма обучения:** очная.

**Форма проведения занятий:** групповая.

**Возраст обучающихся:** 11-14 лет.

**Уровень программы:** стартовый.

**Содержание программы разделено на 2 тематических блока:**

- Блок «Здоровое питание» (48 часов).
- Блок «Публикации в социальных сетях» (22 часа).
- Итоговое занятие (2 часа).

Программа составлена в соответствии с документами:

-Федеральный закон от 29.12.2012 года «273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г., № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями, утвержденными приказом Министерством просвещения РФ от 30.09.2020 г. №533);

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 N 124-ФЗ;

-Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.12.2019 № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды»;

-Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации // Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2020 № 845/369

-Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р);

Уставом МБУДО «ДДТ «Дриада», локальными актами.

**Цель** – формирование основ культуры питания с помощью средств массовой коммуникации (медиа).

**Задачи:**

**Обучающие:**

- ознакомить с технологиями базовых принципов здорового питания;
- обеспечить обучающихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий сохранения и укрепления здоровья;
- научить технологиям приготовления блюд здорового питания;
- научить начальным навыкам фотографии с помощью телефона или фотоаппарата.

**Развивающие:**

- способствовать развитию навыков публикации материала в сети Интернет;
- создать условия для выработки навыков, способствующих формированию персонального рациона питания;

**Воспитательные:**

- воспитывать трудолюбие, предприимчивость, самостоятельность, ответственность;
- способствовать формированию коммуникативных способностей учащихся и умения работать в коллективе;
- повысить мотивацию и потребность быть полезным.

**Новизна** данной программы состоит в практическом применении полученных знаний по изменению пищевых привычек школьников.

Программа разработана на основе образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей «Формула правильного питания», 2013г.

**Основными принципами программы** являются вариативность, построение материала от простого к сложному, принцип добровольности: принцип создания ситуации успеха для каждого ребенка.

## Учебный план

№ п/п	Названия тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Блок «Здоровое питание»</b>					
1.1.	Вводное занятие. Здоровье — это здорово	2	0,5	1,5	Анкетирование
1.2.	Продукты разные нужны, продукты разные важны	4	1	3	Опрос
1.3.	Режим питания	6	2	4	Опрос
1.4.	Энергия пищи	4	1	3	Опрос
1.5.	Анализ питания одного дня	6	2	4	Сам. работа
1.6.	Секрет успеха фастфуда	4	1	3	Опрос
1.7.	Химический состав пищи	6	2	4	Сам. работа
1.8.	Пять цветов здоровья	4	1	3	Сам. работа
1.9.	Калорийность пищи	6	2	4	Сам. работа
1.10.	Составление меню	6	2	4	Сам. работа
	<b>Итого</b>	<b>48</b>	<b>14,5</b>	<b>33,5</b>	Сам. работа
<b>2. Блок «Публикации в социальных сетях»</b>					
2.1.	Структура публикаций в социальных сетях	8	2	6	Сам. работа
2.2.	Грамматика в публикациях	6	2	4	
2.3.	Создание медиа-продуктов	8	0	8	Сам. работа
	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	
<b>Итоговое занятие</b>					
3.	Итоговое занятие	2		2	Мини-проект
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>18,5</b>	<b>53,5</b>	

## Содержание программы

### 1. Блок «Здоровое питание»

**Тема 1.1.** Вводное занятие. Здоровье — это здорово

**Теория.** Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья

**Практика.** Приготовление яблочного мармелада.

**Тема 1.2.**

**Теория.** Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания.

**Практика.** Приготовление смузи.

**Тема 1.3.** Режим питания

**Теория.** Регулярность питания как одно из условий рационального питания

**Практика.** Приготовление полезного завтрака.

**Тема 1.4.** Энергия пищи

**Теория.** Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека

**Практика.** Технологически правильное приготовление изделий.

**Тема 1.5.** Анализ питания одного дня

**Теория.** Рацион питания школьника. Самостоятельная работа «Проецирование здорового питания школьника»

**Практика.** Приготовление домашних мюслей.

**Тема 1.6.** Секрет успеха фастфуда

**Теория.** История современного фастфуда.

**Практика.** Приготовление пикантной овощной закуски.

**Тема 1.7.** Химический состав пищи

**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.

**Тема 1.8.** Пять цветов здоровья.

**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 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 А, 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.

**Тема 1.9.** Калорийность пищи

**Теория.** Физиологический аспект рационального питания. Этапы пищеварения. Энергетический баланс питания. Расчёт калорийности рациона питания.

**Практика.** Приготовление капустного пирога.

**Тема 1.10.** Составление меню.

**Теория.** Составление меню.

**Практика.** Приготовление блюд здоровой пищи.

**Блок 2 «Публикации в социальных сетях»**

**Тема 2.1.** Структура публикаций в соцсетях



**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.

### **Тема 2.2.** Грамматика в публикациях

**Теория.** Текстовые ошибки: неинтересные заголовки; скучный текст; плагиат. Типичные орфографические и грамматические ошибки. Типы слов и выражений, которых нужно избегать («слова – паразиты»).

**Практика.** Редактирование текста. Работа над ошибками. Работа с сайтом «Национальный корпус русского языка».

### **Тема 2.3.** Создание медиа-продуктов.

**Теория.** Правильная частота постинга. Виды постов с примерами. Наброски поста по правилу 5 W +H. Заголовок, визуал поста.

**Практика.** Создание постов о здоровом питании.

**Итоговое занятие.** Защита мини-проекта.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Методическое обеспечение программы

Формы проведения	Методы, технологии	Дидактические материалы	Формы контроля
<p>Активные формы обучения: практикумы</p> <p>Развивающие формы: интеллектуальные и экспериментальные задания, поисковые игры и т.д.;</p> <p>Формы закрепления материала: выставки, конкурсы.</p>	<p><b>Наглядный</b> Наглядно-зрительные, предметная наглядность.</p> <p><b>Информационно-рецептивный</b> Совместная деятельность педагога и обучающегося.</p> <p><b>Репродуктивный</b> Уточнение и воспроизведение известных действий по образцу.</p> <p><b>Практический</b> Придумывание вариантов собственного оформления..</p> <p><b>Словесный</b> Краткое одновременное описание и объяснение технологических операций.</p> <p><b>Проблемного обучения</b> Творческое использование готовых заданий, самостоятельное добывание знаний.</p> <p><b>Соревновательный</b> Нахождение неординарных решений для достижения цели.</p>	<p>Видеопрезентации, технологические карты.</p>	<p>При проведении контроля используются различные формы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдение,</li> <li>-измерение параметров изделия;</li> <li>-органолептические показатели.</li> </ul>

#### Планируемые результаты освоения программы

По итогам обучения учащиеся будут **знать:**

- требования к качеству пищевых продуктов и их пищевую ценность;
- основные виды пищевых добавок и их влияние на организм человека;
- химический состав продуктов питания и его значение для организма;

- правила рационального питания и энергетическую ценность продуктов питания;
- физиологическую природу питания, процессов пищеварения и основные способы профилактики пищевых отравлений.

По итогам обучения учащиеся будут **уметь**:

- устанавливать причинно-следственные связи между качеством пищевых продуктов и здоровьем человека;
- проводить исследования качества продуктов питания;
- наблюдать, анализировать и обобщать полученные данные;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- работать индивидуально, в парах, группах, используя полученные знания;
- приготавливать полезные блюда.

### **Дидактическое обеспечение программы**

Технологические карты, сборники рецептов блюд, инструкции по выполнению заданий. видеоуроки, презентации.

Методические разработки по организации и проведению занятий. Раздаточный материал (памятки, рабочие тетради).

## **2.2. Материально-техническое обеспечение:**

Реализация программы предполагает наличие:

1. Учебного кабинета технологии кулинарного производства.
2. Учебного кулинарного цеха.

Оборудование учебного кабинета технологии кулинарного производства:

- рабочие места обучающихся;
- рабочее место педагога дополнительного образования;
- технические средства: персональный компьютер;
- образцы оборудования, инвентаря и инструментов.

Оборудование и технологическое оснащение учебного кулинарного цеха:

- рабочие места обучающихся;
- рабочее место педагога дополнительного образования;
- технологическое оснащение: весоизмерительное оборудование, взбивальная машина, пароконвектомат, индукционная плита, холодильные шкафы, пищевой принтер;

- инструменты: ножи, венчики, лопатки, кондитерские мешки, насадки, пирометр;
- инвентарь: ситечки, сита, выемки для теста, различные формы, сковороды, противни, кастрюли;
- столовая посуда.

### 3. Учебного медиа-уголка:

- Ноутбук;
- Штатив;
- Фото-зона.

## 2.3. Оценка эффективности программы

Освоение программы оценивается по трем уровням: высокому, среднему и низкому.

**Высокий уровень** – качество выполненной работы полностью соответствует технологическим требованиям. Работа выполнена самостоятельно с соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности. Обучающийся самостоятельно или с минимальной помощью педагога ориентируется в задании, планирует и анализирует работу.

**Средний уровень**– работа выполнена самостоятельно с незначительной помощью педагога в соответствии с технологическими требованиями, без нарушений санитарно-гигиенических норм и требований по технике безопасности. Ориентировка в задании, планирование и анализ работы с незначительной помощью педагога.

**Низкий уровень**– качество выполненной работы не соответствует технологическим требованиям, допущены нарушения санитарно-гигиенических норм или правил техники безопасности. Работа выполнена при помощи педагога. Ориентировка в задании, планирование и анализ работы при помощи педагога.

### **Оценка результатов диагностики.**

Максимальный уровень обученности обучающихся, освоения ими учебного плана программы оценивается по 10 бальной шкале и определяется по двум контрольным параметрам – практической работе в течение года (максимум 8 баллов) и теоретические тесты (максимум 2 балла) согласно таблице:

### **Уровень освоения программы:**

Высокий: 8-10 баллов (*полностью освоил программу*)

Средний: 5-7 баллов (*не полностью освоил программу*)

Низкий: 1-4 баллов (*не освоил программу*)

## Список литературных источников

### Для педагога:

1. Аностасова А.П. «Человек и его здоровье». – М.: Просвещение, 1997 г.
2. Анохина В.С. и др. «Эксперименты и наблюдения на уроках биологии»: Методическое пособие. – Минск: Бел.эн., 1998 г. 37с.
3. Голуб Г.Б., Перелыгина Е.А., Чуракова О.В. «Метод проектов – технология компетентностно-ориентированного образования»: Методическое пособие для педагогов – руководителей проектов учащихся основной школы / Под ред. д.ф.-м.н., проф. Е.Я. Когана. – Самара: «Учебная литература». – 2006. – 176 с.
4. Питер Коуп. Секреты цифровой фотографии. – М., 2006. – 201 с.

### Для обучающихся:

1. Мамонтов С.Г. «Основы биотехнологии»: Учебные материалы для учащихся. – М.: НИИ содержания и методов обучения, 1991 г.305 с.
2. Суворова Н.Н. «Человек и его здоровье». – Н. Новгород, 2002 г.126с.
3. Питер Коуп. Секреты цифровой фотографии. – М., 2006. – 201 с.

## Календарный учебный график

№ недели	Тема	Часы	Место проведения
1.	<b>Вводное занятие.</b> <b>Теория.</b> Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья <b>Практика.</b> Приготовление яблочного мармелада.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
2.	<b>Теория.</b> Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания. <b>Практика.</b> Приготовление смузи.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
3.	<b>Теория.</b> Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания. <b>Практика.</b> Приготовление смузи.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
4.	<b>Теория.</b> Регулярность питания как одно из условий рационального питания <b>Практика.</b> Приготовление полезного завтрака.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
5.	<b>Теория.</b> Регулярность питания как одно из условий рационального питания <b>Практика.</b> Приготовление полезного завтрака.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
6.	<b>Теория.</b> Регулярность питания как одно из условий рационального питания <b>Практика.</b> Приготовление полезного завтрака.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
7.	<b>Теория.</b> Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека <b>Практика.</b> Технологически правильное приготовление изделий.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4

8.	<p><b>Теория.</b> Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека</p> <p><b>Практика.</b> Технологически правильное приготовление изделий.</p>	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
9.	<p><b>Теория.</b> Рацион питания школьника. Самостоятельная работа «Проецирование здорового питания школьника»</p> <p><b>Практика.</b> Приготовление домашних мюслей.</p>	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
10.	<p><b>Теория.</b> Рацион питания школьника. Самостоятельная работа «Проецирование здорового питания школьника»</p> <p><b>Практика.</b> Приготовление домашних мюслей.</p>	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
11.	<p><b>Теория.</b> Рацион питания школьника. Самостоятельная работа «Проецирование здорового питания школьника»</p> <p><b>Практика.</b> Приготовление домашних мюслей.</p>	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
12.	<p><b>Теория.</b> История современного фастфуда.</p> <p><b>Практика.</b> Приготовление пикантной овощной закуски.</p>	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
13.	<p><b>Теория.</b> История современного фастфуда.</p> <p><b>Практика.</b> Приготовление пикантной овощной закуски.</p>	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
14.	<p><b>Теория.</b> 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</p> <p><b>Практика.</b> Приготовление спагетти из овощей.</p>	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4



15.	<p><b>Теория.</b> Минеральные элементы. Макро- микро- и ультрамикроэлементы. Биологическая роль отдельных элементов (кальций, магний, натрий, калий, фосфор, железо и др.). Причины недостаточности минеральных элементов.</p> <p><b>Практика.</b> Приготовление спагетти из овощей.</p>	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
16.	<p><b>Теория.</b> Основные продукты питания, содержащие минеральные элементы. Содержание, состояние и роль воды в организме человека. Структурированная вода (магнитная, талая и др.).</p> <p><b>Практика.</b> Приготовление спагетти из овощей.</p>	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
17.	<p><b>Теория.</b> Пирамида здорового питания. Презентация продуктов пяти цветовых групп:</p> <p>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 деятельности желудочно–кишечного тракта, снижении риска развития сердечно – сосудистых заболеваний и опухолей, укреплении иммунитета организма.</p> <p>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.</p> <p><b>Практика.</b> Приготовление запечённых апельсинов с медом и корицей.</p>	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4

18.	<p><b>Теория.</b> Пирамида здорового питания. Презентация продуктов пяти цветовых групп:</p> <p>3) Голубой цвет. Молочные продукты. Молочные продукты – важнейший источник белка, кальция, фосфора, калия, витаминов А, D, В2, животного(молочного) жира. Кисломолочные продукты – источник полезных микроорганизмов.</p> <p>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.</p> <p>5) Красный цвет. Жиры, масла, сахар и кондитерские изделия. Продукты этой группы – источники жиров и углеводов. Нормы потребления продуктов данной цветовой группы.</p> <p>Пирамида здорового питания.</p> <p><b>Практика.</b> Приготовление запечённых апельсинов с медом и корицей.</p>	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
19.	<p><b>Теория.</b> Физиологический аспект рационального питания. Этапы пищеварения. Энергетический баланс питания. Расчёт калорийности рациона питания.</p> <p><b>Практика.</b> Приготовление капустного пирога.</p>	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
20.	<p><b>Теория.</b> Физиологический аспект рационального питания. Этапы пищеварения. Энергетический баланс питания. Расчёт калорийности рациона питания.</p> <p><b>Практика.</b> Приготовление капустного пирога.</p>	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
21.	<p><b>Теория.</b> Физиологический аспект рационального питания. Этапы пищеварения. Энергетический баланс питания. Расчёт калорийности рациона питания.</p> <p><b>Практика.</b> Приготовление капустного пирога.</p>	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4

22.	<b>Теория.</b> Составление меню. <b>Практика.</b> Приготовление блюд здоровой пищи.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
23.	<b>Теория.</b> Составление меню. <b>Практика.</b> Приготовление блюд здоровой пищи.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
24.	<b>Теория.</b> Составление меню. <b>Практика.</b> Приготовление блюд здоровой пищи.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
25.	<b>Теория.</b> Особенности публикаций в социальных сетях. Разница в оформлении публикаций на примере социальных сетей ВКонтакте, Instagram. Смайлы и хештеги. Ссылки. <b>Практика.</b> Игровое задание: «Новости дня». Поиск интересных информационных поводов.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
26.	<b>Теория.</b> Особенности публикаций в социальных сетях. Разница в оформлении публикаций на примере социальных сетей ВКонтакте, Instagram. Смайлы и хештеги. Ссылки. <b>Практика.</b> Игровое задание: «Новости дня». Поиск интересных информационных поводов.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
27.	<b>Теория.</b> Особенности публикаций в социальных сетях. Разница в оформлении публикаций на примере социальных сетей ВКонтакте, Instagram. Смайлы и хештеги. Ссылки. <b>Практика.</b> Игровое задание: «Новости дня». Поиск интересных информационных поводов.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
28.	<b>Теория.</b> Особенности публикаций в социальных сетях. Разница в оформлении публикаций на примере социальных сетей ВКонтакте, Instagram. Смайлы и хештеги. Ссылки. <b>Практика.</b> Игровое задание: «Новости дня». Поиск интересных информационных	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4

	поводов.		
29.	<p><b>Теория.</b> Текстовые ошибки: неинтересные заголовки; скучный текст; плагиат. Типичные орфографические и грамматические ошибки. Типы слов и выражений, которых нужно избегать («слова – паразиты»).</p> <p><b>Практика.</b> Редактирование текста. Работа над ошибками. Работа с сайтом «Национальный корпус русского языка».</p>	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
30.	<p><b>Теория.</b> Текстовые ошибки: неинтересные заголовки; скучный текст; плагиат. Типичные орфографические и грамматические ошибки. Типы слов и выражений, которых нужно избегать («слова – паразиты»).</p> <p><b>Практика.</b> Редактирование текста. Работа над ошибками. Работа с сайтом «Национальный корпус русского языка».</p>	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
31.	<p><b>Теория.</b> Текстовые ошибки: неинтересные заголовки; скучный текст; плагиат. Типичные орфографические и грамматические ошибки. Типы слов и выражений, которых нужно избегать («слова – паразиты»).</p> <p><b>Практика.</b> Редактирование текста. Работа над ошибками. Работа с сайтом «Национальный корпус русского языка».</p>	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
32.	<b>Практика.</b> Создание постов о здоровом питании.	8	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
33.	Защита мини-проекта.	2	МБУДО «ДДТ «Дриада», ул. Победы, д.4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>72 часа</b>	

