

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пажгинская средняя общеобразовательная школа»
«Паджгаса шөр школа» муниципальной велөдан съёмкуд учреждение

Согласовано:
Зам.дир. по ВР _____ / В.С. Сарачлиева/

Утверждено:
Директор школы _____ /Е.В. Иванова/

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Правильное питание»**

Направление: социально-гуманитарное
Срок реализации - 3 года (2-4 классы)
Разработчик: Можегов Иван Васильевич

с. Пажга, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» (далее - Программа) составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о здоровье и правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп, 2022), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп, 2022), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп, 2022).

«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить» (Сократ).

Осознавая роль правильного питания в поддержании здоровья подрастающего поколения, компания «Нестле Россия» в 1999 году приняла решение о создании и внедрении специальной обучающей программы для детей и подростков - «Разговор о правильном питании». Программа была разработана в Институте возрастной физиологии Российской Академии Образования. Руководитель авторского коллектива - директор Института, академик Российской Академии Образования Российской Федерации М. М. Безруких. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. Внедрение и работа программы осуществляется при поддержке Министерства образования и науки РФ, а также региональных управлений и департаментов образования.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии - одна из первоочередных задач процесса воспитания. Воспитание здорового школьника - проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено, также, на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, в том числе, связанных с неправильным питанием. Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья, способствует созданию естественнонаучных программ.

Реализация Программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

Направленность программы - естественнонаучная. Общее направление деятельности: здравоохранение, диетология (здоровье).

Программа направлена на развитие оздоровительных способностей обучающихся. Включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят младшего школьного возраста. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребёнка. В программе ребёнку предлагается множество интересных игр, участвуя в которых ребёнок не только учится сам, но и учит других - своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания.

Актуальность Программы, на данный момент, состоит в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности. Правильное питание - один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека.

Новизна Программы «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью и включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят младшего школьного возраста. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребёнка. В программе детям предлагается множество интересных игр, участвуя в которых они не только учатся сами, но и учат других - своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания.

Педагогическая целесообразность при изучении Программы заключается в том, что обучающиеся приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

Целью Программы является формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного и рационального питания, как составной части здорового образа жизни.

В ходе достижения целей Программы решаются следующие **задачи**:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение Программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы;

Отличительная особенность Программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей и родителей. На занятиях ребёнок трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает активное вовлечение в работу и родителей: конкурс фотографий, конкурс блюд и т.д..

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы 8-11 лет.

Срок реализации Программы 3 года (102 часа), 34 ч. в год (1 ч. в неделю в течение года), включает в себя теоретический и практический материал.

Программа состоит из трех модулей:

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 8-9 лет (2 класс).

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет (3 класс).

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-11 лет (4 класс).

Для каждой из них подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов, плакаты, а также брошюры для родителей.

Формы и режим занятий: игра, викторина, конкурс, выставка, экскурсия, инсценировка, беседа, соревнование, рассматривание рисунков, фотографий; свободное и тематическое рисование; моделирование и анализ ситуаций; рассказы, дискуссии, анкетирование; сюжетно - ролевые игры; чтение по ролям; рассказ по картинкам; конкурсы, мини - проекты; 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; совместная работа с родителями.

Форма обучения: очно-заочная. Содержание учебно-методического комплекта, а также используемые формы и методы ее реализации носят преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение обучающихся в работу по Программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочих тетрадях, основаны на творческой работе детей - самостоятельной или в коллективе. Очень важно, чтобы в реализации Программы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в очень большой степени будет определяться тем, насколько определяемые Программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся. В основе методики преподавания программы лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания. При проведении учебных занятий используются разнообразные методы и формы обучения с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации учащихся по освоению дополнительной общеразвивающей программы.

Текущий контроль - это оценка качества фактического уровня теоретических знаний по темам программы, их практических умений и навыков до промежуточной (итоговой) аттестации. Формы текущего контроля: наблюдение, устный опрос, самостоятельная работа и др.

Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения по программе за определённый промежуток учебного времени - год. Формы проведения промежуточной аттестации: проведение праздников, соревнований, защита проектов, выступление агитбригад, акции.

Оценочная система - зачетная. Для проведения процедуры аттестации используются сценарии праздников, соревнований, выступлений агитбригад, проекты и акции здоровьесберегающей направленности.

Учебно - тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 год	«Разговор о здоровье и правильном питании»	34	13	21
1	Тема 1. Если хочешь быть здоров	2	1	1
2	Тема 2. Самые полезные продукты	3	1	2
3	Тема 3. Удивительные превращения пирожка	2	1	1
4	Тема 4. Кто жить умеет по часам	2	1	1
5	Тема 5. Вместе весело гулять	1	0	1
6	Тема 6. Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	3	1	2
7	Тема 7. Плох обед, если хлеба нет	4	1	3
8	Тема 8. Полдник. Время есть булочки	3	1	2
9	Тема 9. Пора ужинать	2	1	1
10	Тема 10. На вкус и цвет товарищей нет	3	1	2
11	Тема 11. Как утолить жажду	2	1	1
12	Тема 12. Что помогает быть сильным и ловким	2	1	1
13	Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	3	1	2
14	Тема 14. Праздник здоровья	2	1	1
2 год	«Две недели в лагере здоровья»	34	14	19
16	Тема 1. Давайте познакомимся	3	1	2
17	Тема 2 «Из чего состоит наша пища»	3	1	2
18	Тема 3 «Здоровье в порядке - спасибо зарядке»	2	1	1
19	Тема 4 «Закаляйся, если хочешь быть здоров»	1	1	0
20	Тема 5 «Как правильно питаться, если занимаешься спортом».	1	0	1
21	Тема 6. Где и как готовят пищу	3	1	2
22	Тема 7. Блюда из зерна	3	1	2
23	Тема 8. Молоко и молочные продукты	3	1	2
24	Тема 9. Что можно есть в походе	3	1	2
25	Тема 10. Вода и другие полезные напитки	2	1	1
26	Тема 11. Что и как можно приготовить из рыбы	1	0	1
27	Тема 12. Дары моря	1	1	0
28	Тема 13. Кулинарное путешествие по России	2	1	1
29	Тема 14. Спортивное путешествие по России	1	1	0
30	Тема 15. Олимпиада Здоровья	4	2	2

3 год	«Формула правильного питания»	34	13	21
31	Тема 1. Здоровье - это здорово	4	2	2
32	Тема 2. Режим питания	2	1	1
33	Тема 3. Продукты разные нужны - блюда разные важны	4	2	2
34	Тема 4. Энергия пищи	3	1	2
35	Тема 5. Где и как мы едим	3	1	2
36	Тема 6. Ты - покупатель	3	1	2
37	Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям	3	1	2
38	Тема 8. Кухни разных народов	3	1	2
39	Тема 9. Кулинарная история	3	1	2
40	Тема 10. Как питались на Руси и в России	2	1	1
41	Тема 11. Необычное кулинарное путешествие	2	1	1
42	Тема 12. Составляем формулу правильного питания	2	0	2

Содержание программы

Программа включает в себя три содержательных части:

Часть 1. «Разговор о здоровье и правильном питании»

Часть 2. «Две недели в лагере здоровья»

Часть 3. «Формула правильного питания»

Отбор содержания программы «Разговор о правильном питании» осуществлён на основе следующей ведущей идеи: идеи заботы о своём здоровье. Забота о своём здоровье - это представление о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Часть 1 «Разговор о здоровье и правильном питании»

Целью данного курса является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения.

Часть 2 «Две недели в лагере здоровья»

Целью данного курса является формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни. В процессе обучения учащиеся познакомятся:

с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем;

с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;

с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; овладеют навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

Часть 3 «Формула правильного питания»

В данной части реализуется следующее:

развиваются представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

расширяются знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;

развиваются навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;

развиваются представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

развиваются представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;

пробуждается у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, к истории и традициям своего народа, формируются чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

развиваются творческие способности, кругозор подростков, их интерес к познавательной деятельности;

развиваются коммуникативные навыки у школьников, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

организуется просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Планируемые результаты

В результате обучения по данной программе обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья. Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения. Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончании изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого - мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы.

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После 1-го года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После 3-го года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Для успешного достижения результата необходимо использовать разные формы организации деятельности:

- индивидуальные (составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий);
- фронтальные (анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составлении таблиц, экскурсии и др.);
- коллективные (работа в парах и группах - участие в практических занятиях, инсценирование, работа со справочной литературой и т.д.)

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Разговор о здоровье и правильном питании	Учебное занятие; игровая программа; практическое занятие; проектная задача; исследовательский проект; кулинарный урок.	Наглядные, словесные, практические.	«Разговор о здоровье и правильном питании»: методическое пособие; «Разговор о здоровье и правильном питании»: рабочая тетрадь.	Комплект мультимедийного оборудования, сайт программы - www.prav-pit.ru	Проведение праздников, соревнований.
Две недели в лагере здоровья	Учебное занятие; соревнование; практическое занятие;	Наглядные, словесные, практические.	«Две недели в лагере здоровья»: методическое пособие; «Две недели в лагере	Комплект мультимедийного оборудования, сайт программы -	Проведение праздников, соревнований, защита проектов.

	исследовательский проект; кулинарный урок.		здоровья»: рабочая тетрадь.	www.prav-pit.ru	
Формула правильного питания	Учебное занятие; игра путешествие; практическое занятие; исследовательский проект; кулинарный урок.	Наглядные, словесные, практические.	«Формула правильного питания»: методическое пособие; «Формула правильного питания»: рабочая тетрадь.	Комплект мультимедийного оборудования, сайт программы - www.prav-pit.ru	Защита проектов, выступления агитбригад, проведение акций.

Просматривание отрывков из художественных фильмов, журнала «Ералаш», мультфильмов, рассматривание ситуативных иллюстраций, проектная деятельность, игра, викторина, конкурс, выставка, экскурсия, инсценировка, беседа, соревнование.

Дидактическое оснащение:

карточки - задания, видеоролики, демонстрационный материал, игрушки, книжки, иллюстративный материал, плакаты, тетради для учащихся.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями. Все уроки составлены, с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, деловых игр. Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общих сведений о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни, витаминах на грядках и в саду и др.

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Занятия проводятся в кабинете начальных классов, столовой, в парке.

Техническое оснащение:

- мультимедийное оборудование;
- интерактивная доска;
- интернет ресурсы;
- таблицы пищевой ценности продуктов;
- раздаточный методический материал;
- компьютеры.

Для проведения занятий используются:

- Кабинет

- Компьютер, музыкальный центр
 - Интерактивная доска
 - Рабочие тетради
 - Интерактивные задания, игры
- Для проведения кулинарных уроков:
- Фартуки, головные уборы
 - Столы, скатерти, салфетки, одноразовая посуда

Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. / Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2022.
2. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие./ Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2022.
3. Формула правильного питания / Методическое пособие./ Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2022
4. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Методическое пособие. Методика. Тематическое планирование. Разработки занятий. Разработки внеклассных мероприятий.- М.: Издательство «Глобус», 2010.

Список литературы для учащихся:

1. «Разговор о здоровье и правильном питании»: рабочая тетрадь/ Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А./ - М.: «НЕСТЛЕ», 2022.
2. «Две недели в лагере здоровья»: рабочая тетрадь/ Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А./ - М.: «НЕСТЛЕ», 2022.
3. «Формула правильного питания»: рабочая тетрадь/ Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А./ - М.: «НЕСТЛЕ», 2022.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения (по плану)	Дата фактического проведения
1 год	«Разговор о здоровье и правильном питании»		
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.		
2	Если хочешь быть здоров		
3	Самые полезные продукты		
4	«Помоги литературному герою»		
5	«Помоги литературному герою»		
6	Удивительные превращения пирожка		
7	«Завтрак съешь сам...»		
8	Кто жить умеет по часам		
9	«Нужен ли режим дня»		
10	Вместе весело гулять		

11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной		
12	«Горшочек вари! или Каши хватит на всех»		
13	«Каша к завтраку нужна, каша к завтраку важна»		
14	Плох обед, если хлеба нет		
15	Составляем меню обеда		
16	«Суп - король обеда»		
17	«Накрываем праздничный стол»		
18	Время есть булочки		
19	Составляем меню для полдника		
20	«Пейте, дети молоко, будете здоровы»		
21	Пора ужинать		
22	Составляем меню для ужина		
23	На вкус и цвет товарищей нет		
24	«Кулинарные обычаи»		
25	«Блюдо для мамы»		
26	Как утолить жажду		
27	Из чего готовят соки		
28	Что помогает быть сильным и ловким		
29	Виды спорта		
30	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты		
31	Витаминные салаты		
32	Каждому овощу своё время		
33	Праздник здоровья		
34	Промежуточная аттестация		
2 год	«Две недели в лагере здоровья»		
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.		
2	Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни		
3	Приглашаем в лагерь Здоровья		
4	Состав нашей пищи		
5	Как питательные вещества влияют на организм		
6	Пищевая тарелка		
7	Зарядка - заряд бодрости		
8	На зарядку становись!		
9	Закаляйся, если хочешь быть здоров		
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом		
11	Вилки да ложки, тарелки, поварешки...		
12	Как правильно хранить продукты.		
13	Помощники на кухне.		
14	История колоска		

15	Хлебушко - калачу дедушка		
16	Каша-пицца наша		
17	Пейте, дети, молоко, будете здоровы!		
18	Что можно приготовить из молока		
19	Молочные продукты - вкусно и полезно		
20	Собираемся в поход		
21	По грибы		
22	Орехи и ягоды		
23	Почему нам нужна вода		
24	Берегите воду		
25	Поешь рыбки - будут ноги прытки		
26	Дары моря		
27	Какую пищу едят в разных регионах России		
28	Кулинарные праздники		
29	Составляем кулинарную карту нашей страны		
30	Составляем спортивную карту нашей страны		
31	Что мы знаем о питании		
32	Что мы знаем о здоровом образе жизни		
33	Олимпиада Здоровья		
34	Промежуточная аттестация		
3 год	«Формула правильного питания»		
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.		
2	От чего зависит здоровье		
3	Важные правила		
4	Питание и здоровье		
5	Режим питания		
6	Кто есть умеет по часам		
7	Продукты разные нужны - блюда разные важны		
8	Белки, жиры и углеводы - лаборатория на кухне		
9	Лаборатория на кухне - витамины, минеральные вещества		
10	Для чего нужна вода		
11	Продукты и калории		
12	Образ жизни и рацион питания		
13	Движение и энергия		
14	Идем в кафе!		
15	Еда в походе и во время экскурсии		
16	Важные правила		
17	Как устроен магазин		
18	Как выбирать товар		
19	Права и обязанности покупателя		
20	Помощники на кухне		

21	Учимся готовить		
22	Правила сервировки и этикета		
23	Почему различаются национальные кухни		
24	Кулинарное путешествие по миру		
25	Кулинарные праздники		
26	Как питались в каменном веке		
27	Как питались в Древнем Египте и Древней Греции		
28	Как питались в средние века		
29	Русское меню		
30	Кулинарные традиции и обычаи		
31	Вкусные картины		
32	Кулинарные музеи		
33	Составляем формулу правильного питания		
34	Промежуточная аттестация		