

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Ребрихинская средняя общеобразовательная школа»  
Ребрихинского района Алтайского края

Принята на заседании  
методического  
объединения  
№ 1 от «\_24\_» августа  
2020г

Утверждаю  
Директор школы:  
Н.Н.Шрейдер  
Приказ № 169 «25» августа 2020г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа естественно-научной направленности

# **«Разговор о правильном питании»**

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Автор-составитель:  
Филиппова Ю.Н.,  
учитель начальных классов

с.Ребриха,  
2020 год

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность образовательной программы «Разговор о правильном питании».**

В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни нужно начинать в детстве.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Программа разработана для занятий учащихся в возрасте 7-8 лет с учетом их возрастных особенностей. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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.

### **Определение места и роли курса в овладении требований к уровню подготовки учащихся:**

Содержание программы «Разговор о правильном питании», не требует от учащихся дополнительных знаний. Тематика задач и заданий отражает реальные познавательные интересы детей, содержит полезную информацию,

интересные факты, способные дать простор воображению. Программа предусматривает регулярные занятия с детьми, имеющими разную подготовку. Задания различной степени сложности позволяют осуществлять дифференцированный подход в обучении.

В методике проведения занятий учитываются возрастные особенности и возможности детей младшего школьного возраста, часть материала излагается в занимательной форме: сказка, рассказ, загадка, игра, диалог учитель-ученик или ученик-учитель.

Преподавание рассчитано на изучение курса «Разговор о правильном питании» в 1 классе в объеме 17 часов. Режим работы: 1 занятие в две недели по пятницам 12.30.-13.00, кабинет нач.кл.№6.

**Направленность программы-** естественно-научная

**Цель:** – формирование у детей основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

**Задачи программы:**

1. Пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанных с питанием и здоровьем.
2. Развивать представления о правилах этикета, связанных с питанием, как частью общей культуры здоровья.
3. Развивать творческие способности, интерес к познавательной деятельности.
4. Прививать гигиенические навыки питания.

**Принципы построения программы:**

- *доступности* (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- *наглядности* (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- *научности* (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- *демократичности* (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- *актуализации знаний и умений* (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- *деятельностной основы процесса обучения* (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

## **Методы:**

1. Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:
  - *словесный* (объяснение, рассуждение, беседа, рассказ, повествование);
  - *наглядный* (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение);
  - *практический* (выполнение работ по инструкционным картам, в рабочих тетрадях и др.).
2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:
  - *объяснительно-иллюстративный* (восприятие и усваивание детьми готовой информации);
  - *репродуктивный* (воспроизведение учащимися полученных знаний и освоенных способов деятельности);
  - *частично-поисковый* (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом);
  - *исследовательский* (самостоятельная творческая работа учащихся);
  - *стимулирования и мотивации* (игры, создание эмоционально-нравственной ситуации, поощрение, убеждение).

## **Ожидаемые результаты**

В результате изучения программы младшие школьники получат представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

- самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

### **Способы определения и фиксации результативности**

Диагностика осуществляется в начале и конце периода в форме анкетирования обучающихся и их родителей.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- праздники;
- беседы;
- классные часы;
- однодневные походы в природу;
- проектная деятельность;
- конкурсы рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуск газет, информационных буклетов;
- экскурсии.

### **Планируемые результаты реализации программы**

#### **Личностные**

##### **У учащихся будут сформированы:**

- положительное отношение и интерес к курсу «Разговор о правильном питании»;

- умение признавать собственные ошибки;

- оценивать собственные успехи;

могут быть сформированы:

- умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем;

- установка на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;

#### **Предметные**

##### **У учащихся будут сформированы представления:**

- о правилах и основах рационального питания;

- о полезных продуктах питания;

- о структуре ежедневного рациона питания;

- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

### **Метапредметные**

#### **Регулятивные**

**Учащиеся получают возможность овладеть такими типами учебных действий:**

- принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом внеурочном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

#### **Познавательные**

- умения учиться: навыкам решения творческих задач и навыкам поиска, анализа и интерпретации информации;

- добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу;

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;

- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.

#### **Коммуникативные**

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

- умение координировать свои усилия с усилиями других;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- задавать вопросы;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

## **Содержание курса**

### **1. Давайте познакомимся**

Постановка цели и задач курса. Обобщение уже имеющихся знаний учащихся об основах рационального питания.

### **2. Если хочешь быть здоров**

Формирование представления об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

### **3. Самые полезные продукты**

Формирование представлений у детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширение представлений о пользе овощей, фруктов, соков.

### **4. Удивительные превращения пирожка**

Формирование представления о роли регулярного питания для здоровья, об основных требованиях к режиму питания.

### **5. Кто жить умеет по часам**

Формирование представления о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

### **6. Всем весело гулять**

Формирование представления о важности регулярных прогулок на свежем воздухе, о пользе подвижных игр.

### **7. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?**

Формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширение представлений детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

### **8. Плох обед, если хлеба нет**

Формирование представлений об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

### **9. Время есть булочки**

Пополнение знаний детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна.

### **10. Пора ужинать**

Формирование представлений об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

### **11. Весёлые старты**

Расширение представлений о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья.

### **12. На вкус и цвет товарищей нет**

Знакомство детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд. Формирование представлений о том, как происходит распознавание вкуса.

### **13. Как утолить жажду**

Формирование представлений о роли воды для организма человека, расширение представлений о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.

### **14. Что помогает стать сильным и ловким**

Расширение представлений о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья, о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом

### **15. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты**

Расширение представлений о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов, об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи.

### **16-17. Итоговое занятие. Праздник здоровья**

Обобщение знаний о правильном питании, расширение представлений о наиболее полезных продуктах и блюдах.

#### **Учебно-тематический план**

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1.</b>	Давайте познакомимся	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2.</b>	Если хочешь быть здоров	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>3.</b>	Самые полезные продукты	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>4.</b>	Удивительные превращения пирожка	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>5.</b>	Кто жить умеет по часам	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>6.</b>	Всем весело гулять	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>7.</b>	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>8.</b>	Плох обед, если хлеба нет	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>9.</b>	Время есть булочки	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>10.</b>	Пора ужинать	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>11.</b>	Весёлые старты	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>12.</b>	На вкус и цвет товарищей нет	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>13.</b>	Как утолить жажду	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>14.</b>	Что помогает стать сильным и ловким	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>15.</b>	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>16.</b>	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>17.</b>	Праздник здоровья	<b>1</b>		<b>1</b>



	<b>Итого:</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>7</b>
--	---------------	-----------	-----------	----------

### Тематическое планирование

<b>№ урока</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма проведения занятия</b>	<b>Формирование УУД</b>	<b>Дата проведения</b>
1	Давайте познакомимся.	Анкетирование детей на выявление у них полезных привычек	- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на уроке;	
2	Если хочешь быть здоров. Поговорим о пище.	Исследование.	-характеризовать свойства некоторых продуктов; - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;	
3	Самые полезные продукты. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало.	Беседа по теме. Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин». Динамическая игра «Поезд».	-характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; - выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); делать предварительный отбор источников информации: - ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). анализировать собственные действия по режиму питания; - формировать умения самооценки и самоконтроля; - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривать последовательность действий на уроке;</li> <li>- понимать и использовать информацию, приведённую на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя.</li> </ul>	
4	Удивительные превращения пирожка	Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками</li> <li>- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;</li> <li>- проговаривать последовательность действий на уроке;</li> </ul>	
5	Кто жить умеет по часам	Игра – соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;</li> </ul>	
6	Всем весело гулять	Подвижные командные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;</li> </ul>	
7	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	Игра «Пословицы запутались» Игра «Отгадайка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- классифицировать пищу как источник энергии для организма,</li> <li>- моделировать питание в соответствии с весом, ростом, возрастом, образом жизни человека.</li> </ul>	

8	Плох обед, если хлеба нет	Игры: «Угадайка», «Секреты обеда»,	- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;	
9	Время есть булочки	Игра «Советы Хозяйшки», Кроссворд «Молоко»	- оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;	
10	Пора ужинать	Игры: «Объяснялки», «Что можно есть на ужин»	- классифицировать пищу как источник энергии для организма, - моделировать питание в соответствии с весом, ростом, возрастом, образом жизни человека.	
11	Весёлые старты	Подвижные игры и эстафеты	— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;	
12	На вкус и цвет товарищей нет	Практическая работа «Определи вкус продукта», Конкурс – викторина «Что за чудо пирожки?»	— уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — уметь активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; — уметь доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и	

			взрослыми людьми.	
13	Как утолить жажду	Игра – демонстрация «Из чего готовят соки» Игра «В музее Воды»	- уметь планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность; - уметь формулировать собственное мнение и позицию; - уметь строить простейшие монологические высказывания; - уметь задавать вопросы; - уметь контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.	
14	Что помогает стать сильным и ловким	Игра «Мой день»	- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника; - работать по предложенному учителем плану; - отличать верно выполненное задание от неверного; - давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками; - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;	
15	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Игра «Отгадай название» Практическая работа «Приготовление салатов»	- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; - перерабатывать полученную информацию: сравнивать и	

			<p>группировать предметы и их образы;</p> <p>преобразовывать информацию из одной формы в другую:</p> <p>подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;</p> <p>- слушать и понимать речь других;</p> <p>- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;</p> <p>- делать предварительный отбор источников информации:</p> <p>ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).</p>	
16	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.	Игра «Лесенка с секретом». Игра «Правильно-неправильно»	<p>- обобщать знания о роли правильного питания для здоровья человека;</p> <p>- выявлять представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.</p>	
17	Праздник здоровья	Реклама полезных блюд.	<p>- 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;</p>	

**Учебно-методическое обеспечение:**

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о здоровье и правильном питании. / Методическое пособие. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2012.

- Безруких М.М. И др. Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2013.

**Материально-техническое обеспечение:**

Доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц.

Экспозиционный экран.

Персональный компьютер.

Мультимедийный проектор

Экранно-звуковые пособия

## Приложения

### Приложение 1.

«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 избыточным 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

#### Тест «Что я знаю о правильном питании?»

Вопросы анкеты	Количество правильных	Количество частично правильных	Количество неправильных
1. Что полезно есть? (3 балла)			
2. Какие продукты можно есть редко? (3 балла)			
3. В каком продукте больше всего витаминов? (3 балла)			
4. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? ( 3 балла)			
5. Какие правила надо соблюдать перед едой? (3 балла)			
6. Какие напитки полезны? (3 балла)			
7. Напиши поговорку или поговорку о здоровье. (3 балла)			

Максимальное количество баллов 21.

0-7 низкий уровень

8-16 – средний

17-21 высокий