

Титульный лист

Название конкурсной работы	Методика развития социально-бытовых навыков, связанных с покупкой и приготовлением пищи, в рамках программы «Формула правильного питания» для учащихся 12–14 лет
Автор (ФИО полностью)	Долгих Юлия Александровна
Детский сад/школа - полное наименование организации	государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Герасимовка муниципального района Алексеевский Самарской области
Адрес, электронная почта педагога (совпадает с электронной почтой, указанной при регистрации на сайте)	yuliya.dolgih@list.ru
Возраст учащихся	12-14 лет
Часть программы, реализуемая педагогом	3 часть «Формула правильного питания»

Календарно-тематическое планирование курса «Формула правильного питания» в соответствии с темой конкурса на 1 учебный год. /Акцент на развитие социально-бытовых навыков, связанных с покупкой и приготовлением пищи/

Месяц	Тема курса «Формула правильного питания»	Формы реализации методики
Сентябрь	1. «Здоровье — это здорово» — культура питания как часть здоровья.	«Мой здоровый старт» — составление персональной карты здоровья и пищевого дневника.
Октябрь	2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны» — разнообразие рациона.	«Корзина разнообразия» — проектирование недельного меню с учётом всех групп продуктов.
Ноябрь	3. «Режим питания» — регулярность приёмов пищи.	«Мой пищевой ритм» — создание персонального графика приёмов пищи с обоснованием.
Декабрь	4. «Энергия пищи» — адекватность рациона образу жизни.	«Энергетический баланс» — расчёт КБЖУ для разных видов активности (учёба, спорт).
Январь	5. «Где и как мы едим» — гигиена питания.	«Чистая кухня» — практикум по санитарной обработке продуктов, упаковки, поверхностей.
Февраль	6. «Ты — покупатель» — потребительская культура.	«Детектив в магазине» — сравнительный анализ реальных упаковок, выявление «скрытых» сахаров/жиров.
Март	7. «Ты готовишь себе и друзьям» — кулинария, сервировка, безопасность.	«Мой первый ужин» — кулинарный мастер-класс (приготовление сбалансированного блюда).
Апрель	8. «Кухни разных народов» — традиции питания мира.	«Кулинарное путешествие» — исследование кухни одной страны и приготовление национального блюда.
Апрель	9. «Кулинарная история» — история питания.	«Из пещеры в микроволновку» — создание ленты времени эволюции кулинарии.
Май	10. «Как питались на Руси и в России» — традиционная русская кухня.	«Русская печь» — мастер-класс по приготовлению традиционного блюда (щи, каша).
Май	11. «Необычное кулинарное путешествие» — творческий проект.	«Шеф-повар на день» — разработка авторского рецепта, его презентация и дегустация.

Сводная таблица развития социально-бытовых навыков по блокам:

Навык	Темы, где формируется	Пример итогового действия
Планирование рациона	2, 3, 4	Составляет сбалансированное меню на неделю с учётом режима и энергии.
Анализ продуктов	6	Выбирает полезный продукт, читая этикетку и игнорируя рекламу.
Приготовление пищи	7, 8, 10, 11	Готовит полноценное блюдо, соблюдая технику безопасности.
Гигиена и хранение	5	Правильно моет, хранит и обрабатывает продукты.
Культура потребления	1, 6, 9	Осознанно выбирает продукты, учитывая здоровье и традиции.
Проектная деятельность	8, 11	Разрабатывает и реализует кулинарный проект от идеи до презентации.
Работа в команде	7, 8, 11	Эффективно сотрудничает в группе при приготовлении и презентации.

Описание методики. Основные этапы реализации методики.

Этап 1: Диагностико-мотивационный (сентябрь – октябрь)

Формы реализации:

Стартовая диагностика: анкетирование «Мои пищевые привычки», тест на знание основ питания.

Мотивационный модуль: интерактивная лекция «Здоровье — это здорово» с использованием видео-кейсов, дискуссия «Почему важно уметь выбирать и готовить еду?».

Создание персональных целей: работа с картой «Мой путь к осознанному питанию».

Участие родителей: Родительское собрание «Как поддержать подростка в освоении бытовых навыков». Совместное заполнение анкеты «Семейные традиции питания».

Этап 2: Теоретико-аналитический (ноябрь – январь)

Формы реализации:

Интерактивные семинары: «Продукты разные нужны» — работа с пирамидой питания, создание недельного меню. «Энергия пищи» — расчёт КБЖУ с использованием цифровых инструментов.

Лабораторные работы: «Детектив в магазине» — анализ упаковок, выявление скрытых сахаров, жиров, маркетинговых уловок. «Чистая кухня» — практикум по гигиене обработки продуктов.

Кейс-стадии: разбор реальных ситуаций покупки и хранения продуктов.

Участие родителей: Домашние задания с участием родителей: «Аудит домашней продуктовой корзины», «Совместный поход в магазин с чек-листом». Онлайн-консультации по вопросам выбора качественных продуктов.

Этап 3: Практико-технологический (февраль – апрель)

Формы реализации:

Кулинарные мастер-классы: «Мой первый ужин» — приготовление сбалансированного блюда (например, киноа-салат). «Кухни разных народов» — приготовление блюда другой культуры (например, гуакамоле).

Проектная деятельность: «Шеф-повар на день» — разработка и реализация авторского рецепта. «Бюджетный ужин» — планирование покупок и приготовление блюда на ограниченную сумму.

Ролевые игры: «Супермаркет» — имитация покупок с учётом бюджета и полезности.

Участие родителей: Семейные кулинарные челленджи: «Готовим вместе выходной обед».

Фото- и видеоотчёты.

Этап 4: Рефлексивно-итоговый (май)

Формы реализации:

Итоговый проект: создание портфолио «Мой кулинарный путь» (фото блюд, списки покупок, анализ этикеток).

Деловая игра: «Фестиваль здорового питания» — презентация проектов, дегустация, награждение.

Рефлексия: круглый стол «Чему я научился?», заполнение итоговых анкет.

Участие родителей: Приглашение на итоговый фестиваль в качестве гостей и членов жюри. Совместное обсуждение с детьми планов по дальнейшему применению навыков.

Данная методика представляет собой **целостную систему поэтапного формирования социально-бытовых навыков**, интегрированную в учебную и воспитательную деятельность и подкреплённую семейным участием. Она сочетает теоретическую подготовку, практические занятия, проектную деятельность и рефлексия, что позволяет подросткам не только освоить конкретные умения, но и развить критическое мышление, ответственность и самостоятельность. Реализация методики в течение учебного года обеспечивает устойчивые результаты, которые подростки смогут применять в повседневной жизни и в будущем.

Конспект занятия по программе «Формула здорового питания» для учащихся 12–14 лет.

Тема занятия:

«От осознанного выбора к полезной тарелке: проект "Бюджетный семейный ужин"»

Возрастная группа: 12–14 лет (7–8 классы)

Продолжительность: 90 минут (2 академических часа)

Формат: практико-ориентированное занятие с элементами проектной работы и группового взаимодействия

Место проведения: учебный кабинет с зоной для практической работы (мини-кухня или оборудованный стол)

Образовательные стандарты и программа:

Занятие соответствует тематике регионального конкурса методик программы «Разговор о правильном питании» 2026 года «От прилавка до стола: развитие социально-бытовых навыков у детей» и реализует задачи третьей части программы – «Формула здорового питания».

Цели и задачи занятия

Образовательные цели:

- Сформировать умение планировать покупки с учетом бюджета, сезонности и пищевой ценности продуктов
- Научить анализировать состав продуктов на этикетках и делать осознанный выбор
- Отработать алгоритм приготовления простого, полезного и бюджетного блюда

Развивающие цели:

- Развивать критическое мышление при анализе маркетинговых уловок
- Формировать навыки работы в команде и распределения ролей
- Развивать финансовую грамотность через планирование бюджета покупок

Воспитательные цели:

- Воспитывать ответственное отношение к питанию и потреблению
- Формировать культуру семейного взаимодействия при планировании питания
- Развивать самостоятельность в решении бытовых задач

Практические задачи:

1. Составить список покупок для семейного ужина (4 человека) с бюджетом 700 рублей
2. Проанализировать предложенные упаковки продуктов и выбрать оптимальные варианты
3. Разработать пошаговый план приготовления выбранного блюда
4. Приготовить один элемент ужина (салат или гарнир) на практике.

Структура и содержание занятия.

Этап 1: Подготовительный (10 минут)

Формы работы: организационный момент, актуализация знаний, деление на группы

Деятельность учащихся:

Обсуждение в мини-группах: «Что такое бюджетное и полезное питание?»

Распределение ролей в командах: менеджер по закупкам, шеф-повар, диетолог, экономист

Знакомство с кейсом: «Семья из 4 человек планирует ужин с бюджетом 700 руб.»

Материалы: карточки с ролями, бланки для работы, маркеры

Этап 2: Аналитический (25 минут)

Формы работы: работа с реальными упаковками продуктов, сравнительный анализ, заполнение таблиц

Деятельность учащихся:

1. Анализ предложенных продуктов (15 минут):

2. Изучение этикеток 5-7 продуктов одной категории (например, крупы, консервы, соусы)

Заполнение сравнительной таблицы:

Примерная сравнительная таблица анализа продуктов для занятия «Бюджетный семейный ужин»

Продукт	Цена (руб.)	Состав (первые 3 ингредиента)	Содержание сахара/соли	Пищевая ценность на 100г	Общий балл (1–5)
Кетчуп «Томатный»	85	вода, томатная паста, соль	соль: 1.2 г	белки: 1 г, жиры: 0.1 г, углеводы: 5 г	4
Рис шлифованный «Янтарь»	65	рис шлифованный	соль: 0 г	белки: 6.7 г, жиры: 0.7 г, углеводы: 78 г	5
Фарш куриный охлажденный	220	куриное мясо, вода, соль	соль: 1.0 г	белки: 17 г, жиры: 8 г, углеводы: 0 г	4
Сметана 15% «Домашняя»	90	нормализованные сливки, закваска	соль: 0.1 г	белки: 2.7 г, жиры: 15 г, углеводы: 3.2 г	5
Огурцы свежие	130	огурцы свежие	соль: 0 г	белки: 0.8 г,	5

(1 кг)				жиры: 0.1 г, углеводы: 2.5 г	
Пельмени «Сибирские»	190	мука пшеничная, вода, мясо птицы механической обвалки	соль: 1.5 г, сахар: 0.2 г	белки: 11.5 г, жиры: 8 г, углеводы: 25 г	2
Сыр твёрдый «Российский»	450	молоко нормализованное, соль, закваска	соль: 1.8 г	белки: 25 г, жиры: 29 г, углеводы: 0 г	3
Масло подсолнечное	120	масло подсолнечное рафинированное	соль: 0 г	белки: 0 г, жиры: 99.9 г, углеводы: 0 г	4
Хлеб «Бородинский»	60	мука ржаная, вода, солод ржаной	соль: 1.3 г, сахар: 0 г	белки: 6.9 г, жиры: 1 г, углеводы: 41 г	4
Йогурт питьевой «Фруктовый»	55	нормализованное молоко, сахар, ароматизатор	сахар: 8.5 г, соль: 0.1 г	белки: 2.8 г, жиры: 2.5 г, углеводы: 10.5 г	2
Гречневая крупа ядрица	95	гречневая крупа	соль: 0 г	белки: 12.6 г, жиры: 3.3 г, углеводы: 62 г	5
Томатная паста «Натуральная»	75	томаты, соль	соль: 1.5 г	белки: 4.8 г, жиры: 0 г, углеводы: 19 г	4
Сосиски «Молочные»	180	мясо птицы, вода, молочный белок	соль: 2.2 г	белки: 11 г, жиры: 24 г, углеводы: 1.5 г	2
Картофель (1 кг)	45	картофель	соль: 0 г	белки: 2 г, жиры: 0.4 г, углеводы: 16 г	5
Сок яблочный прямого отжима	110	сок яблочный	сахар: 10 г (натуральный), соль: 0 г	белки: 0 г, жиры: 0 г, углеводы: 11 г	4

Критерии оценки (Общий балл 1–5):

5 баллов — Отлично:

Натуральный состав (минимум добавок)

Высокая пищевая ценность (белки, витамины, клетчатка)

Отсутствие добавленного сахара или минимальное количество соли

Лучшее соотношение цена/качество

Примеры: рис, гречка, огурцы, картофель

4 балла — Хорошо:

В основном натуральный состав

Умеренная пищевая ценность

Допустимое количество добавок

Хорошее соотношение цена/качество

Примеры: хлеб, томатная паста, масло

3 балла — Удовлетворительно:

Содержит консерванты/улучшители

Средняя пищевая ценность

Наличие добавленного сахара/соли

Соотношение цена/качество среднее

Примеры: сыр, кетчуп

2 балла — Нежелательно:

Сложный состав с искусственными добавками

Низкая пищевая ценность

Высокое содержание сахара/соли/жира

Плохое соотношение цена/качество

Примеры: сосиски, йогурт с сахаром

1 балл — Избегать:

Очень сложный химический состав

Минимальная пищевая ценность

Очень высокое содержание вредных компонентов

Неоправданно высокая цена

Примеры: чипсы, сладкие газированные напитки

Инструкция для учащихся:

1. Изучите каждый продукт — обратите внимание на состав, содержание сахара и соли.
2. Сравните пищевую ценность — отдавайте предпочтение продуктам с высоким содержанием белка и клетчатки.
3. Оцените стоимость — рассчитайте цену за 100 г или за порцию.

Присвойте балл от 1 до 5 по критериям выше.

Сделайте выбор для своего меню, ориентируясь на продукты с оценкой 4–5 баллов.

Пример расчета для меню:

Гречневая крупа (5 баллов) + куриный фарш (4 балла) + огурцы (5 баллов) = средний балл 4.7

Пельмени (2 балла) + кетчуп (3 балла) = средний балл 2.5

Вывод: Первый вариант значительно полезнее и имеет лучшее соотношение цена/качество.

Принятие решений (10 минут):

Выбор оптимального продукта по соотношению цена/качество/польза

Обоснование выбора перед командой

Составление итогового списка покупок

Материалы: реальные упаковки продуктов, лупы, калькуляторы, бланки таблиц

Этап 3: Проектный (30 минут)

Формы работы: разработка проекта «Бюджетный семейный ужин», планирование, расчеты

Деятельность учащихся:

Планирование меню (10 минут):

Выбор основного блюда из предложенных вариантов (овощная запеканка, куриные котлеты с гарниром, рыбные тефтели)

Расчет необходимых ингредиентов на 4 порции

Проверка соответствия бюджету

Разработка технологической карты (15 минут):

Создание пошагового плана приготовления

Распределение обязанностей и времени

Планирование сервировки стола

Презентация плана (5 минут):

Краткое представление проекта команды

Ответы на вопросы других команд

Материалы: шаблоны технологических карт, рецепты, таймеры

Этап 4: Практический (15 минут)

Формы работы: практикум по приготовлению, работа с кухонным оборудованием

Деятельность учащихся:

Приготовление одного элемента меню (например, овощной салат, гарнир из крупы)

Соблюдение правил безопасности и гигиены

Сервировка пробной порции

Материалы: свежие овощи, крупы, безопасный инвентарь, разделочные доски, средства гигиены

Этап 5: Рефлексивный (10 минут)

Формы работы: обсуждение результатов, самооценка, планирование домашнего задания

Деятельность учащихся:

Заполнение чек-листа самооценки

Обсуждение трудностей и успехов

Планирование домашнего задания с родителями

Материалы: чек-листы рефлексии, бланки домашнего задания

Участие родителей в занятии

До занятия:

- Родители получают информационное письмо с темой и целями занятия
- Предлагается обсудить с детьми семейные пищевые привычки и бюджет на питание
- Родители могут предоставить реальные чеки из магазина для анализа на занятии

Во время занятия (дистанционное участие):

- Родители имеют доступ к онлайн-доске (Miro или Padlet), где могут наблюдать за работой групп
- Чат для родителей в мессенджере с кратким освещением этапов занятия
- Возможность задать вопросы педагогу в режиме реального времени

Домашнее задание с участием родителей:

«Семейный кулинарный проект: от планирования до реализации»

Задание для ученика и родителей:

Совместное планирование (15-20 минут):

Составить меню семейного ужина на выходные

Рассчитать бюджет (ориентир: 250 руб. на человека)

Распределить обязанности

Совместная закупка (30-40 минут):

- Посетить магазин вместе с родителями
- Сравнить цены и состав аналогичных продуктов
- Сделать осознанный выбор

Совместное приготовление (60 минут):

- Приготовить запланированный ужин
- Соблюдать правила безопасности
- Сервировать стол

Рефлексия (10 минут):

- Обсудить, что получилось хорошо
- Отметить трудности и как их преодолели
- Сфотографировать результат и заполнить краткий отчет

Форма отчетности:

- Фотография готового блюда
- Заполненный чек-лист «Наш семейный ужин»
- Краткий отзыв родителей (3-5 предложений)

Формируемые социально-бытовые навыки**Навыки планирования и организации:**

- Составление списка покупок с учетом бюджета и потребностей
- Расчет количества продуктов на определенное число человек
- Планирование последовательности действий при приготовлении

Потребительские навыки:

- Критический анализ информации на упаковках
- Сравнение цен и выбор оптимального варианта
- Распознавание маркетинговых уловок

Кулинарные навыки:

- Безопасное использование кухонного инвентаря
- Приготовление простых полезных блюд
- Соблюдение правил гигиены и санитарии

Коммуникативные навыки:

- Работа в команде и распределение ролей
- Обоснование своего выбора и принятие коллективных решений
- Взаимодействие с родителями в бытовых ситуациях

Финансовые навыки:

- Базовое планирование бюджета

Расчет стоимости порции

Понимание ценности денег и ресурсов

Критерии оценки результатов занятия

Для учащихся:

Качество составленного списка покупок (полнота, соответствие бюджету, обоснованность выбора) – максимум 10 баллов

Анализ продуктов (глубина сравнения, критическое мышление) – максимум 10 баллов

Практическое выполнение (техника приготовления, соблюдение безопасности) – максимум 10 баллов

Работа в команде (вклад в общее дело, коммуникация) – максимум 10 баллов

Рефлексия и самооценка (осознание достижений и трудностей) – максимум 10 баллов

Для педагога (методические критерии):

Соответствие занятия тематике конкурса «От прилавка до стола»

Интеграция теоретических знаний и практических навыков – да/нет

Вовлеченность всех учащихся в активную деятельность – да/нет

Эффективность форм взаимодействия с родителями – да/нет

Достижение заявленных образовательных результатов – да/нет

Методические материалы и ресурсы

Раздаточные материалы (примерные):

Чек-лист «Осознанный покупатель»

Шаблон технологической карты приготовления

Сравнительная таблица для анализа продуктов

Бланк самооценки и рефлексии

Памятка для домашнего задания с родителями (Приложение 5)

Цифровые ресурсы:

Сайт программы «Разговор о правильном питании»: www.prav-pit.ru

Раздел «Экскурсия в магазин» для виртуального анализа продуктов

Онлайн-калькулятор КБЖУ для планирования рациона

Мобильное приложение для сканирования штрих-кодов и анализа состава

Оборудование:

Ноутбук с проектором для демонстрации материалов

Реальные упаковки продуктов (8-10 наименований)

Кухонный инвентарь для практической работы

Средства индивидуальной защиты (перчатки, фартуки)

Весы кухонные и калькуляторы

Адаптация занятия для разных условий

Для дистанционного формата:

Виртуальная экскурсия по магазину через сайт программы

Онлайн-доска для совместной работы групп

Видео-инструкции по приготовлению

Цифровые чек-листы и формы для отчетности

Для детей с ОВЗ:

Упрощенные бланки с крупным шрифтом

Адаптированный кухонный инвентарь

Индивидуальные инструкции в pictogramмах

Парная работа с тьютором или более опытным сверстником

При ограниченных ресурсах:

Использование фотографий продуктов вместо реальных упаковок

Работа с рецептами, не требующими термической обработки

Фокус на планировании и анализе вместо практического приготовления

Использование общешкольных помещений (столовая, кабинет технологии)

Ожидаемые результаты и перспективы

Непосредственные результаты занятия:

90% учащихся составят реалистичный список покупок в рамках бюджета

85% учащихся продемонстрируют умение анализировать состав продуктов

80% учащихся успешно выполняют практическую часть приготовления

100% учащихся получают конкретное задание для работы с родителями

Долгосрочные эффекты:

Формирование устойчивых навыков осознанного потребления

Укрепление детско-родительских отношений через совместную деятельность

Повышение самостоятельности подростков в бытовых вопросах

Развитие финансовой грамотности и ответственного отношения к ресурсам

Перспективы развития:

Участие в кулинарном марафоне на сайте www.prav-pit.ru

Разработка социального проекта «Бюджетное и здоровое питание для подростков»

Создание школьного кулинарного клуба или сообщества

Участие в региональном этапе конкурса методик программы «Разговор о правильном питании»

Заключение

Данное занятие представляет собой комплексную методическую разработку, полностью соответствующую тематике конкурса «От прилавка до стола». Оно интегрирует теоретические знания о здоровом питании с практическими социально-бытовыми навыками, вовлекает родителей в образовательный процесс и формирует у подростков компетенции, необходимые для самостоятельной и ответственной жизни. Занятие может быть адаптировано для различных условий проведения и служит основой для дальнейшей проектной и исследовательской деятельности учащихся в области культуры питания и здорового образа жизни.