

«Формула правильного питания» это третья часть курса «Разговор о правильном питании». Она ориентирована на учащихся 12–14 лет. Изучение курса поможет достижению основной цели программы — эффективному формированию культуры здоровья подрастающего поколения.

Содержание «Формулы правильного питания» строится на тех же принципах, что и первые части программы. Новая информация, предоставляемая учащимся, направлена на развитие и углубление уже изученного ими ранее. Так как работа программы реализуется в средней школе, то это требует определенных изменений в организации воспитательной работы — использования новых подходов и методов. «Формулы правильного питания» базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дает им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. Используя рабочую тетрадь, школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

**Ц е л ь** программы «Разговор о правильном питании» — формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Программа включает в себя три содержательных части:

- Часть 1 «Разговор о правильном питании»
- Часть 2 «Две недели в лагере здоровья»
- Часть 3 «Формула правильного питания»

«Формула правильного питания» п р е д н а з н а ч е н а для детей 12–14 лет, познакомившихся с первой и второй частями программы «Разговор о правильном питании».

**Учебно-методический комплект** «Формула правильного питания» состоит из рабочей тетради для школьников и методического пособия для педагога и предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных **задач**:

- Развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширения знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- Развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.