|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ****Директор МКОУ Унерская СОШ****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кочеткова Е.В.****«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г.** |

**Программа**

**курса по формированию культуры здорового питания**

**обучающихся**

Программу разработали: Кудрявцева Н.Ю.

Пролецкая С.В.

Гаммершмидт О.В.

Лаптева Э.Я.

Михайлова Г.В.

с. Унер

2014г.

Оглавление

[1. Пояснительная записка 3](#_Toc378246438)

[2.Общая характеристика программы 4](#_Toc378246439)

[3. Описание места программы в учебном плане 5](#_Toc378246440)

[4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 5](#_Toc378246441)

[4.1 Содержание программы для обучающихся 1 – 4 классов 5](#_Toc378246442)

[4.2. Содержание программы для обучающихся 5 – 9 классов 6](#_Toc378246443)

[4.3. Содержание программы для обучающихся 10 - 11 классов 7](#_Toc378246444)

[5. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 9](#_Toc378246445)

[6. Описание учебно-методического обеспечения образовательной деятельности 10](#_Toc378246446)

[7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности 11](#_Toc378246447)

[8. Рекомендуемая литература 12](#_Toc378246448)

# 1. Пояснительная записка

Для успешной адаптации человека к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира необходимо сформировать умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание.

Представление о пище и питании у многих из нас формируется в детстве. Знания о питании закладываются, в основном, в семье. По мнению родителей, для нормального развития организма ребенка особенно важны продукты высококалорийные, с высоким содержанием жиров и углеводов, которые дадут организму чувство сытости, вкусовые ощущения и возможность организму нормально выполнять свои функции. Питание строится из разных составляющих: белков, жиров, углеводов, витаминов, микро- и макроэлементов.

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Питание детей школьного возраста характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких, как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом повышается потребление хлебопродуктов, картофеля, «сладостей», газированных напитков и генномодифицированных продуктов.

В потребляемых продуктах недостаточно минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк и растительная клетчатка. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды и развитию иммунодефицитных состояний.

В школьный период продолжается формирование всех органов и систем человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка.

В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания, обучающиеся получат основные сведения о здоровом питании, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретут умение выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. Программа предполагает организацию совместной работы с родителями обучающихся.

# 2.Общая характеристика программы

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся включает в себя три модуля:

для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование;

для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование;

для обучающихся 10 - 11 классов, среднее общее образование.

**Цель и задачи**

**Цель Программы** - формирование у учащихся потребности заботиться и укреплять собственное здоровье, развивая культуру питания как составляющую здорового образа жизни.

**Задачи**

* формировать и развивать представления у учащихся о здоровье как важнейшей человеческой ценности;
* формировать готовность учащихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
* формировать у учащихся знания о правилах рационального питания;
* знакомить учащихся с нарушениями состояния здоровья, связанными с неправильным питанием;
* прививать практические навыки по приготовлению полезных кулинарных блюд;
* расширять знания учащихся об истории питания;
* формировать чувство уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
* формировать эстетический вкус и творческое воображение.

# 3. Описание места программы в учебном плане

Реализация Программы предусматривает:

организацию кружков, факультативов по избранной тематике;

проведение тематических дней здоровья, интеллектуальных соревнований, конкурсов, праздников, создание проектов и т. п;

создание общественного совета по здоровью, включающего родителей (законных представителей), разрабатывающих и реализующих школьную программу «Твое здоровье – в твоих руках».

 Программа предусматривает разные формы организации занятий: интеграцию в учебный план; проведение дней здоровья; занятия в кружках; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников.

# 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 4.1 Содержание программы для обучающихся 1 – 4 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся
1- 4 классов состоит из 6 тематических разделов.

1. Организм человека.

2. Личная гигиена.

3. Чтобы зубы не болели.

4. Береги зрение смолоду.

5. Как правильно питаться.

6. Наше здоровье в наших руках.

**Раздел 1. Организм человека**

Строение человека. Органы пищеварения, работа органов пищеварения.

**Раздел 2. Личная гигиена**

Понятие «гигиена» - гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда. Правила личной гигиены - уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, одеждой, обувью, предметами быта. Выполнение правил личной гигиены.

**Раздел 3.** **Чтобы зубы не болели**

Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов.

**Раздел 4. Береги зрение смолоду**

Строение глаза. Причины ухудшения зрения. Влияние режима правильного питания на сохранение зрения.

**Раздел 5. Как правильно питаться**

Значение питания в жизни человека. Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться. Питание школьников.

**Раздел 5. Наше здоровье в наших руках**

Пирамида здорового питания. Создай свою пирамиду здоровья. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания.

## 4.2. Содержание программы для обучающихся 5 – 9 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 5-9 классов состоит из 5 тематических разделов.

1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.
2. Алиментарно-зависимые заболевания.

3. Физиология питания.

4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.

5. Санитария и гигиена питания.

**Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.**

Состояние здоровья современного человека. Пирамида здорового питания. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей раннего и дошкольного возраста. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.

**Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.**

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

**Раздел 3. Физиология питания.**

Приводятся краткие сведения о физиологии питания человека. О механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Изучаются требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.

**Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов**

Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенность питания детей, учащихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, барах, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Прием и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

 **Раздел 5. Санитария и гигиена питания**

Основные функции и правила гигиены питания. Гигиена, режим и различные формы организации питания школьников. Особенности и правила личной гигиены. Сведения о пищевых отравлениях и их недопущения.

## 4.3. Содержание программы для обучающихся 10 - 11 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся
10-11 классов состоит из 4 тематических разделов.

1. Особенности питания целевых групп.

2. Классификация блюд и кулинарных изделий.

3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.

4. Безопасность пищевых продуктов.

**Раздел 1. Особенности питания целевых групп**

Питание детей раннего возраста. Питание детей дошкольного возраста. Особенности питания школьников. Питание спортсменов.

**Раздел 2. Классификация блюд и кулинарных изделий**

В соответствии с ассортиментом продукции предприятий общественного питания изучается классификация и основы производства различных групп блюд и кулинарных изделий:

* холодные блюда и закуски;
* горячие закуски;
* первые блюда;
* вторые горячие блюда;
* десерты;
* напитки;
* мучные блюда и мучные кондитерские изделия

Приводятся рецептуры различных групп блюд и кулинарных изделий.

**Раздел 3. Пищевая ценность пищевых продуктов и пути ее повышения**

Пищевая ценность продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов питания. Витаминная ценность пищевых продуктов. Минеральная ценность пищевых продуктов. Повышение пищевой ценности продуктов питания.

**Раздел 4. Безопасность пищевых продуктов**

Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.

# 5. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Модуль 1 - для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы модуля | Распределение часов по видам занятий |
| Урок | Практические занятия | Досуговые мероприятия⃰ | Самостоятельная работа |
| 1. Организм человека | 8 | - | - | 10 |
| 2. Личная гигиена | 8 | 4 | - | 8 |
| 3.Чтобы зубы не болели | 6 | 5 | - | 8 |
| 4.Береги зрение смолоду | 8 | 2 | - | 10 |
| 5. Как правильно питаться | 10 | 8 | 6 | 14 |
| 6. Наше здоровье в наших руках | 8 | - | 4 | 8 |
| **Итого: 135 часов** | **48** | **19** | **10** | **58** |

⃰Досуговые мероприятия: тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии и др.

Модуль 2 - для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование;

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы модуля | Распределение часов по видам занятий |
| Урок | Практические занятия | Досуговые мероприятия⃰ | Самостоятельная работа |
| 1. Особенности питания целевых групп. | 30 | - | - | 12 |
| 2. Классификация блюд и кулинарных изделий. | 36 | 20 | 20 | 14 |
| 3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения. | 8 | - | - | 13 |
| 4. Безопасность пищевых продуктов. | 8 | - | - | 13 |
| **Итого: 172 часа** | **82** | **20** | **20** | **50** |

⃰Досуговые мероприятия: тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии и др.

Модуль 3 - для обучающихся 10 - 11 классов, среднее общее образование.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы модуля | Распределение часов по видам занятий |
| Лекции | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 1.Введение. Здоровье человека и основы правильного питания. | 6 | - | 4 |
| 2.Алиментарно-зависимые заболевания. | 6 | - | 6 |
| 3. Физиология питания. | 8 | - | 6 |
| 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.  | 10 | 16 | 4 |
| 5. Санитария и гигиена питания. | 4 | - | 2 |
| **Итого: 70 часов** | **34** | **16** | **20** |

# 6. Описание учебно-методического обеспечения образовательной деятельности

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы включает характеристики оснащения библиотеки, учебных кабинетов, школьного сайта, Интернет и направлено на создание широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией программы, достижением планируемых результатов, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации основной образовательной программы **должно включать**:

* Детская компьютерная образовательная программа «Путешествие в страну Здоровья», раздел «Город Питания»
* Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье, учебно-методическое пособие для учителей, РОО «Образование и здоровье», М., 2007
* Основы физиологии питания санитарии и гигиены. Учебное пособие, Москва. Просвещение, 2002
* Плоды, ягоды и пищевые растения Сибири в детском питании, под ред. Е.И. Прахина, Новосибирск, Изд. Наука, 1998
* Таблицы пищевой ценности продуктов;
* Раздаточный методический материал

# 7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Материально-технические условия реализации программы **обеспечивают**:

1) возможность достижения обучающимися установленных Стандартом требований к предметным, метапредметным и личностным результатам освоения основной образовательной программы;

2) соблюдение:

* санитарно-гигиенических норм образовательного процесса
* требований к санитарно-бытовым условиям (оборудование гардеробов, санузлов, мест личной гигиены);
* требований к социально-бытовым условиям (оборудование в учебных кабинетах; помещений для питания обучающихся, хранения и приготовления пищи, а также, при необходимости, транспортное обеспечение обслуживания обучающихся);
* требований пожарной безопасности и электробезопасности;
* требований охраны здоровья учащихся и охраны труда работников образовательных организаций;

3) Для реализации программы ОУ должно предоставить для учащихся (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, а также одаренных детей):

* учебные кабинеты с автоматизированными рабочими местами учащихся и педагогических работников;
* помещения для занятий учебно-исследовательской и проектной деятельностью, моделированием и техническим творчеством, мастерские, а также другими учебными курсами и курсами внеурочной деятельности по выбору обучающихся;
* библиотеку с оборудованным читальным залом, обеспечивающую сохранность книжного фонда, медиатекой;
* помещения для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи, обеспечивающие возможность организации качественного горячего питания, в том числе горячих завтраков, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях.
* Медицинский кабинет, отвечающий санитарно -эпидемиологическим требованиям.
* гардеробы, санузлы, места личной гигиены;
* участок (территорию) с необходимым набором оборудованных зон;
* полные комплекты технического оснащения и оборудования, включая расходные материалы, обеспечивающие изучение учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности в соответствии с учебными планами и планами внеурочной деятельности;
* мебель, офисное оснащение и хозяйственный инвентарь.

# 8. Рекомендуемая литература

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 100 с.

2. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. –
3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 1024 с. – (Серия «Спутник врача»).

3. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 70 с.

4. Еделев Д.А., Бутова С.Н., Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма – М., 2012 – 463 с.

5. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.:ДеЛи принт, 2009. – 396 с.

6. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с.
7.Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.

8. Нечаев А.П., Кочеткова А.А., Зайцев А.Н. Пищевые добавки. – М.: Колос, 2001. – 256 с.

9. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / 4 изд., испр. И доп. – Новосибирск Сиб.унив.изд-во, 2005. – 522 с.

10. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. Методические указания МР 2.3.1.1915-04. – М.: РИКГОУОГУ, 2004. – 36 с.

11. Рогов И.А., Антипова Л.В., Дунченко Н.И. Химия пищи. – М.: КолосС, 2007. – 853 с.

12. Спиричев В.Б., Шатнюк Л.Н., Позняковский В.М. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2004. – 548 с.

13. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Дополнения и изменения № 22 к СанПиН 2.3.2.1078-01.

14. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003. – 300с.
15. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 276 с.

16. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. – СПб.: Спецлит, 2008. – 590 с.

17. Функциональные пищевые продукты. Введение в технологию / Доронин А.Ф., Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Хуршудян С.А., Шубина О.Г. – М.:ДеЛи принт, 2009. – 288 с.

18. Химический состав пищевых продуктов. Книга 2: Справочные таблицы / Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева; 2-е изд. – М.: ВО «Агропромиздат»,
1987. – 360 с.

19. Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья, Методическое пособие для учителя, «ОЛМА-ПРЕСС» М., 2003;

20. Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании, Метод. пособие для учителя, «ОЛМА-ПРЕСС» М., 1999;

21. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье, учебно-методическое пособие для учителей, РОО «Образование и здоровье», М., 2007.

1. Патент Р.Л., Дубенецкая М.М. Питание и здоровье школьника, «Народная асвета», Минск, 2000;
2. Энциклопедия здорового питания, «Астрель», М., 2002.