

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Балезинская средняя общеобразовательная школа №1»

ПРИНЯТО на заседании
Педагогического совета
Протокол № 18
от 30 августа 2022г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Г.В. Алексева
30 августа 2022г.

Рабочая программа «Здоровое питание» (модульная)
на 2022 – 2023 гг.

2022 год

1. Пояснительная записка

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.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно 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 выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебопродуктов, а также картофеля.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться во всех образовательных организациях, независимо от их профиля.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор – необходимость активного участия в поддержании, сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у людей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до преклонного возраста – задача врачей и педагогов, обладающих научной информацией о здоровье, и средств массовой информации, способных понятно, доходчиво, интересно донести необходимые знания до человека.

Программа курса по формированию культуры здорового питания необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Ее цель состоит в реализации требований ФГОС начального, основного, среднего общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

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 (интегрированная программа «Разговор о правильном питании» отводится по 7 часов в год в каждом классе на уроках «Окружающий мир», классных часах);
- для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование (отводится по 1 часу в месяц – 9 часов в учебный год в форме классных часов);
- для обучающихся 10 - 11 классов, среднее общее образование (отводится по 1 часу в месяц – 9 часов в учебный год в форме классных часов).

Цель программы – создать условия для формирования у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Задачи:

- формировать и развивать представление у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать готовность обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- закреплять у обучающихся знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- осваивать обучающимися практические навыки по приготовлению кулинарных блюд;
- информировать обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширять знания об истории питания;
- формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- укреплять физическое и духовное здоровье обучающихся.

3. Описание места программы в учебном плане

Реализация Программы, направленной на повышение уровня знаний и практических умений обучающихся предусматривает:

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

создание комиссии по контролю за организацией и качеством питания обучающихся в общеобразовательном учреждении.

Программа предусматривает разные формы организации занятий: классные часы, собрания.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты

Результаты освоения Программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщённых личностно-ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

ФГОС начального общего образования образовательными, основного общего образования, среднего общего образования (далее - Стандарт) представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию.

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную

образовательную программу начального общего образования:

-личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;

-метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

-предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Применительно к модулю программы для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование:

-личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

-метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

-предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать: получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии.

Применительно к модулю программы для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование:

-личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

-метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования: осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда; уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства; овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

Применительно к модулю программы для обучающихся 10 - 11 классов, среднее общее образование:

-личностные результаты освоения основной образовательной программы должны

отражать: принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;

-предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно образовательной и общекультурной подготовки и должны отражать создание условий для развития навыков учебной, проектно-исследовательской, творческой деятельности, мотивации обучающихся к саморазвитию.

5. Содержание программы

5.1 Программа для обучающихся 1 – 4 классов «Разговор о правильном питании».

Обучение школьников по программе строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, информации, объектов природной и социальной среды; в соответствии с использованием форм и методов обучения психологических особенностей детей 1-4 классов.

Программа включает в себя три содержательных части:

Часть 1. «Разговор о правильном питании»

Часть 2. «Две недели в лагере здоровья»

Учебно-Методический комплекс программы «Разговор о правильном питании» включает:

Рабочие тетради для учащихся: «Разговор о правильном питании» для детей 6-8 лет (1 и 2 класс по 7 занятий); «Две недели в лагере здоровья» для детей 10-11 лет (3 и 4 класс по 7 занятий); методические пособия для педагогов (3); буклеты для родителей; плакаты; сборник конкурсных материалов (конспекты занятий, конкурсов, праздников, викторин, соревнований, тематическое планирование).

Часть 1 «Разговор о правильном питании» предназначен для детей 1-2 классов.

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» предназначен для детей 3-4 классов, содержит темы:

1. Давайте познакомимся.
2. Из чего состоит наша пища.
3. Что нужно есть в разное время года.
4. Как правильно питаться, если занимается спортом.
5. Где и как готовят пищу.
6. Как правильно накрыть стол.
7. Молоко и молочные продукты.
8. Блюда из зерна.
9. Какую пищу можно найти в лесу.
10. Что и как можно приготовить из рыбы.
11. Дары моря.
12. Кулинарное путешествие по России.
13. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.
14. Как правильно вести себя за столом.

5.2. Программа для обучающихся 5 – 9 классов

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

1. Здоровье человека и основы правильного питания.

2. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

3. Физиология питания.

4. Требования и правила построения рационов питания

5. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.

6. Санитария и гигиена питания.

7. Особенности и правила личной гигиены.

8. Основные функции и правила гигиены питания.

9. Безопасность пищевых продуктов

5.3. Программа для обучающихся 10 - 11 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 10-11 классов состоит из 9 тематических разделов:

1. Особенности питания целевых групп (спортсмены, школьники др.)

2. Физиология питания.

3. Особенности диетического питания

4. Классификация блюд и кулинарных изделий.

5. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.

6. Безопасность пищевых продуктов.

7. Проблема анорексии в мировом масштабе.

8. Проблема ожирения в современном мире.

9. Вред употребления фаст-фудов и еды быстрого приготовления.

6. 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. Коньшев 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.