Красносулинский район, х. Большая Федоровка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Больше-Федоровская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»
Директор МБОУ Больше-Федоровская СОШ
_____ / О.С. Смагина
приказ от 31.08.2021 №159-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Здоровое питание»

Направление:
Уровень общего образования: основное общее образование
Класс: 9
Количество часов: 69
Учитель: Филатова Н.А..
Программа разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Больше-Федоровская СОШ;
  Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. — М.: Просвещение, 2011.

2021-2022 учебный год

2021-2022 учебный год

Данная программа курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» (далее – Программа) направлена на формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

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.

Как следствие сложившейся структуры питания населения России, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 10 – 15% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров, соли и сахара; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющийся повсеместно у более половины населения.

Очень серьезной является проблема недостаточности в питании населения ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк; весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, – к развитию иммунодефицитных состояний.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особо важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты.

К таким периодам относится возраст ребенка от 0 до 3 лет (программа 1000 дней), когда нарушения питания резко повышают риск развития многих заболеваний во взрослом состоянии. Это дошкольный и школьный периоды жизни, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка.

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 «Здоровое питание» необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Общая характеристика программы

Цель Программы - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Задачи:

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся через познавательную деятельность;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Описание места программы в учебном план

На реализацию программы внеурочной деятельности «Здоровое питание» в учебном плане отводится 2 часа в неделю (68 сасов).На основании учебно-календарного графика МБОУ Больше-Федоровская СОШ на *2021-2022* учебный год данная рабочая программа рассчитана на 64 часа в связи с праздничными и графиком каникул в 8 классе, 66 часов в 9 классе, 69 часов в 10 классе, 68 часов в 11 классе.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.

Предметные результаты:

- осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;
- знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
- 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.

Содержание программы для обучающихся 8 – 9 классов.

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 8-9 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.

Введение. Строение тела человека - общий обзор. Системы органов. Работа систем органов. Викторина «Знаю ли я себя?» Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. Пирамида здорового питания. Режим питания. Составление меню выходного дня.

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. БАДы.

Раздел 3. Физиология питания.

Строение пищеварительной системы человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов

Традиции питания разных народов. Питание народов России. Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Кулинарная обработка пищевых продуктов. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

Раздел 5. Санитария и гигиена питания

Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.

Содержание программы для обучающихся 10-11 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 10-11классов 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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

10 класс

№ п/п	***Наименование разделов и занятий***	***Всего часов***	*Распределение часов по видам занятий*				
			Урок (теория)	***Практические занятия***	***Досуговые мероприятия***	***Самостоятельная работа***	***Дата проведени***
I	**Особенности питания целевых групп.**	**18**	**4**	**3**	**-**	**2**	
1-2	Здоровье человека и основы правильного питания.	2	1				1.09
3-4	Здоровье – это здорово.	2		1			8.09
5-6	Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»	2				1	15.09
7-8	Основные правила рационального питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.	2	1				22.09
9-10	Наука о питании – древняя и современная.	2	1				29.09
11-12	Роль витаминов в жизнедеятельности организма.	2		1			6.10
13-14	Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма.	2		1			13.10
15-16	Признаки гиповитаминозов.	2				1	20.10
17-18	Физиологические нормы, потребности в питательных веществах и энергии.	2	1				27.10

II	**Классификация блюд и кулинарных изделий.**	**24**	**5**	**5**	**4**	**4**	
19-23	Кухни разных народов	4	1		2	1	10.11-17.11
24-25	Правила хранения продуктов и блюд.	2	1				24.11
26-27	*Основные компоненты пищи* .Учимся читать информацию на этикетке продуктов.	2		1			1.12
28-29	Сервировка стола.	2		1			8.12
30-31	Оформление блюд.	2		1			15.12
32-33	Правила поведения в общественных местах: кафе, ресторанах и т.п.	2	1				22.12
34-35	Готовим себе и друзьям.	2				1	12.01
36-39	От теории к практике – обед по полной программе.	4	1	1	1	1	19.01-26.01
40-43	Проект: «День национальной кухни».	4	1	1	1	1	2.02-9.02
III	**Безопасность пищевых продуктов.**	**28**	**10**	**5**	**2**	**9**	
44-47	Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень.	4	2			2	16.02-2.03
48-49	Болезни, передаваемые через пищу.	2	1			1	9.03
50-51	*Основы физиологии пищеварения* Болезни, связанные с питанием. Ожирение.	2	1	1			16.03

52-55	Пищевые риски. *Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов*. Продукты, опасные для здоровья.	4	2			2	30.03-6.04
56-59	Лекарства на тарелке.	4	1	1	1	1	13.04-20.04
60-61	Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.	2	1			1	27.04
62-65	Найти волшебную диету.	4	1	1	1	1	4.05-11.05
66-67	Каков он – идеал красоты.	2	1			1	18.05
68-69	Как бороться с весенней усталостью.	2		2			25.05
	ВСЕГО:	**69**					

« Согласовано»
на заседании МС
протокол № 1 от 31.08.2021 г.
_____/Н.В. Гондусова/

« Согласовано»
зам.директора по УВР
_____/Н.В. Гондусова/
31.08.2021 г.