

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ
«Школа № 1 им. адмирала А.М. Калинина»
_____ Белова И.И.
Приказ № 156 от 26 августа 2020 г.

**ПРОГРАММА
ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ У
ОБУЧАЮЩИХСЯ
МОУ «Школа № 1 имени адмирала А.М.
Калинина»**



п. Шексна
2020-2021 учебный год

Пояснительная записка	3
Обоснование разработки программы	3
Ожидаемый результат	5
Основные принципы программы.....	5
Описание места программы в учебном плане	6
Планируемые результаты освоения программы	6
Содержание программы.....	12
Заключение.....	24
Рекомендуемая литература.....	25

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении включает три направления: рациональную организацию питания; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Здоровье лежит в основе благополучия любого человека. Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определенных успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающем его мире.

Для того, чтобы человек успешно адаптировался к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира, необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание.

Изучение основ рационального питания человека дает правильное и полное представление о пище и питании, как об одном из важнейших факторов, обеспечивающих здоровье обучающегося. Настоящая программа предлагает обучающимся освоить принципы рационального питания и культуры питания в современных условиях.

Обоснование разработки программы

В настоящее время как никогда актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с детства. Поэтому значительную помощь ученикам в решении этой задачи должна оказать школа.

Программа «Культура здорового питания» предназначена для учащихся 1-11 классов. Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию.

Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания. Недостатком в организации питания школьников является

составление меню не столько с учетом физиологической потребности детей в биологически ценных веществах, сколько с учетом стоимости продуктов. И хотя в последнее время данная практика преодолевается, по-прежнему существует противоречие между низкой ценой школьного питания и желанием соответствия установленным нормативам питания детей и подростков.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью или попустительством со стороны родителей.

Количество заболеваний, связанных с неправильным питанием, постоянно возрастает. Обучающиеся смогут принимать решения, влияющие на их здоровье, если будут видеть взаимосвязь питания и здоровья. В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания и культуры питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретут умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

Рациональное питание - это, прежде всего, забота о себе, своей психике и своём интеллектуальном потенциале, которая помогает на долгие годы сохранить ясность мысли, быстроту реакции, прекрасную память, способность справляться со стрессами и преодолевать любые препятствия.

Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в образовательном учреждении должна носить системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования, вестись с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, регионального и этнокультурного компонентов.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования;

- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса»;
- Устав МОУ «Школа № 1 им. адмирала А.М. Калинина»;
- Локальные нормативные акты МОУ «Школа № 1 им. адмирала А.М. Калинина».

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

Задачи:

- ✓ формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- ✓ формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- ✓ профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с питанием, расширением знаний об истории питания;
- ✓ формирование чувства уважения к культуре своего народа и культур и традициям других народов;
- ✓ развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся в познавательной деятельности;
- ✓ представление обучающимися возможности для эффективной самостоятельной работы;
- ✓ укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Ожидаемый результат

1. Повышение внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья и здорового образа жизни.
2. Улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение пропусков занятий, повышение качества их знаний.
3. Через активное участие в жизни школы самоутверждение ребенка как личности, повышение его социального статуса.

Основные принципы программы

- Приоритет здоровья над другими ценностями.
- Здоровье – главная жизненная ценность. Забота о здоровье необходима и здоровому, и больному человеку.

- Принцип здорового образа жизни, соблюдение санитарно-гигиенического режима.
- Принцип природосообразности, учет и использование физиологических возможностей организма ребенка в соответствии с возрастным развитием.
- Принцип саморегуляции: «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные» (Н. Амосов).
- Отказ от разрушителей здоровья: табака, алкоголя, наркотиков.

Описание места программы в учебном плане

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

В 1 - 4 классах – организацию занятий, мероприятий по избранной тематике, интеграция программы в учебную деятельность, воспитательная работа;

В 5 - 9 классах - организацию занятий, мероприятий по избранной тематике, интеграция программы в учебную деятельность, воспитательная работа;

В 10 – 11 классах – организацию занятий, мероприятий по избранной тематике, интеграция программы в учебную деятельность, воспитательная работа.

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

Планируемые результаты освоения программы

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.

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

№	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1.	Совещание классных руководителей: - Об организации питания учащихся в новом учебном году	сентябрь	Зам.директора по ВР, социальный педагог
2.	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	Сентябрь	Директор школы
3.	Заседание школьной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 1-11-х классов по вопросам: - Охват учащихся горячим питанием	Октябрь Февраль В	Директор школы, социальный педагог

	- Соблюдение санитарно-гигиенических требований - Профилактика инфекционных заболеваний.	течение года	
4.	Организация работы школьной комиссии по питанию (педагоги, родители).	В течение года	Директор школы
5.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок.	В течение года	Администрация школы, бракеражная комиссия, социальный педагог

Методическое обеспечение

№	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1.	Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-8, 9-11 классов: - Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований; - Организация горячего питания - залог сохранения здоровья.	В течение года	Медицинский работник, классные руководители 1-11 классов, социальный педагог
2.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	В течение года	Администрация школы, сотрудники столовой
3.	Выставки и беседы в библиотеке «Простые истины о здоровье и питании» (представленная литература по вопросам правильного питания, рецепты блюд и напитков).	В течение года	Библиотекари

Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и их родителей

№	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1.	Эстетическое оформление зала столовой		Школьная комиссия по питанию, сотрудники столовой, социальный педагог

**Работа по воспитанию культуры питания,
пропаганде здорового образа жизни среди учащихся**

№	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1.	Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО).	в течение года	учителя - предметники
2.	Практические работы по приготовлению коктейлей, салатов, бутербродов; по выращиванию лука, зелени.	Сентябрь	Учителя технологии
3.	Проведение классных часов по темам программы (смотри в содержании).	В течение года	Классные руководители
4.	Акция «Мы за здоровое питание!»	Ноябрь	Педагоги-организаторы
5.	Беседы по темам: «Режим дня и его значение» «Культура приема пищи» «Хлеб — всему голова» «Острые кишечные заболевания и их профилактика».	В течение года	Классные руководители
6.	Конкурс плакатов и газет среди учащихся 5-11 кл. «О вкусной и здоровой пище».	Ноябрь	Педагоги-организаторы, учитель ИЗО
7.	Конкурс рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни (начальные классы).	Ноябрь	учитель ИЗО
8.	Проекты: «Гигиена питания», «Меню на каждый день», «Пища на любой вкус», «Что помогает нам расти».	В течение года	Классные руководители, учителя-предметники
9.	Выпуск буклетов «О правильной и здоровой пище», «Столовый этикет»	Март	Зам. директора по ВР, социальный педагог
10.	Анкетирование учащихся: - «Школьное питание: качество и разнообразие обедов».	Октябрь Февраль Апрель	Социальный педагог, классные руководители
11.	Участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»: - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя» - Конкурс детского творчества «Весёлый	декабрь-март	Педагоги-организаторы, социальный педагог, классные руководители

**Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни
среди родителей учащихся**

№	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1.	Проведение классных родительских собраний по темам: - «Здоровая пища для всей семьи». - «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым». - «Формирование здорового образа жизни младших школьников».	В течение года	Классные руководители, медицинский работник, социальный педагог
2.	Общешкольное родительское собрание «Учите детей быть здоровыми».	Апрель	Классные руководители, медицинский работник, социальный педагог
3.	Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по развитию школьного питания», «Питание в школе глазами родителей»	Апрель	Классные руководители, медицинский работник, социальный педагог

Программа курса «Культура здорового питания» состоит из 5 частей:

1. 1-2 класс - «Разговор о правильном питании».
2. 3-4 класс - «Две недели в лагере здоровья».
3. 5-6 класс - «Формула правильного питания».
4. 7-8 классы - «Питание- основа жизни».
5. 9-11 класс - «Гигиена питания».

1 часть (1-2 класс) «Разговор о правильном питании».

Пищевые привычки формируются с детства, у взрослого человека их очень сложно изменить, поэтому так важно сформировать у детей правильное пищевое поведение. Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, развития различных соматических заболеваний.

Целью данного раздела 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. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей.

Ожидаемые результаты (ученик может):

- Уметь соблюдать элементарные правила режима питания
- Уметь пользоваться столовыми приборами.
- Навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов.
- Навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением.
- Умение мыть посуду и столовые приборы.

1 класс	2 класс
Проведение классных часов, бесед	
1. Вводное занятие. Разговор о правильном питании. 2. Если хочешь быть здоров. 3. Самые полезные продукты. 4. Как правильно есть. 5. Удивительные превращения пирожка. 6. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. 7. Плох обед, если хлеба нет.	1. Разговор о правильном питании. 2. Праздник урожая. 3. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. 4. Всякому овощу свое время. 5. Режим питания. 6. Полдник. Время есть булочки. 7. На вкус и цвет товарищей нет. 8. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

8. Что такое витамины. 9. Как утолить жажду.	9. Столовые приборы и их назначение.
Интеграция в учебную деятельность	
«Технология» 1,2. Проект «Чайный сервиз».	«Технология» 1, 2. Проект «Праздничный стол».
<u>Воспитательная работа, внеурочная деятельность</u>	
<u>Беседы</u>	
- «Режим дня и его значение» - «Культура приема пищи» - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»	- «Режим дня и его значение» - «Культура приема пищи» - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»
<u>Досуговые общешкольные мероприятия.</u>	
1. День национальной кухни. 2. Акция «Мы за здоровое питание!» 3. Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ 4. День школьной столовой	1. День национальной кухни. 2. Акция «Мы за здоровое питание!» 3. Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ 4. День школьной столовой
<u>Участие в конкурсах</u>	
«Разговор о правильном питании»: - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя» - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»	«Разговор о правильном питании»: - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя» - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»

2 часть (3-4 класс) «Две недели в лагере здоровья»

«Две недели в лагере здоровья» предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Ожидаемые результаты:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

3 класс	4 класс
Проведение классных часов, бесед	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Давайте познакомимся. 2. Из чего состоит наша пища. 3. Что нужно есть в разное время года. 4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. 5. «Кулинарное путешествие» по России. 6. Традиции русской кухни. 7. Где и как готовят пищу. 8. Чем можно перекусить. 9. Где найти витамины весной. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Едим красиво. 2. Как правильно накрыть стол. 3. Как правильно вести себя за столом. 4. Молоко и молочные продукты. 5. Блюда из зерна. 6. Какую пищу можно найти в лесу. 7. Что и как можно приготовить из рыбы. 8. Дары моря. 9. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.
Интеграция в учебную деятельность	
«Окружающий мир» <ol style="list-style-type: none"> 1. Наше питание. 2. Проект «Школа кулинаров». 	«Технология» <ol style="list-style-type: none"> 1. Кондитерская фабрика.

<p>3. Здоровый образ жизни.</p> <p>«Технология»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кафе. 2. Фруктовый завтрак. 3. Бутерброды «Радуга на шпажке». <p>«Английский язык»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Еда. 2. Любимые блюда. Беседа за праздничным столом. 3. Разговор за завтраком. 4. Завтрак Билли. 5. Урок здоровья. 6. Здоровый образ жизни. 	
<u>Воспитательная работа, внеурочная деятельность</u>	
<u>Беседы</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - «Режим дня и его значение» - «Культура приема пищи» - «Острые кишечные заболевания и их профилактика» 	<ul style="list-style-type: none"> - «Режим дня и его значение» - «Культура приема пищи» - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»
<u>Досуговые общешкольные мероприятия</u>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. День национальной кухни. 2. Акция «Мы за здоровое питание!» 3. Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ 4. День школьной столовой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. День национальной кухни. 2. Акция «Мы за здоровое питание!» 3. Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ 4. День школьной столовой
<u>Участие в конкурсах</u>	
<p>«Разговор о правильном питании»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя» - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно» 	<p>«Разговор о правильном питании»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя» - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»

3 часть (5-6 класс) «Формула правильного питания».

Раздел «Формула правильного питания» предназначен 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;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Ожидаемые результаты:

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- подростки получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- подростки получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

5 класс	6 класс
Проведение классных часов, бесед	
1. Здоровье – это здорово. 2. Как укрепить свое здоровье.	1. Формула правильного питания. 2. Польза горячего питания.

<p>3. Здоровье и питание.</p> <p>4. Кухни разных народов.</p> <p>5. Кулинарное путешествие.</p> <p>6. Как питались на Руси и в России.</p> <p>7. Необычное кулинарное путешествие.</p> <p>8. Культура питания.</p> <p>9. Где и как мы едим.</p>	<p>3. Режим питания.</p> <p>4. Энергия пищи.</p> <p>5. Здоровый рацион питания.</p> <p>6. Готовим с родителями дома.</p> <p>7. Ты готовишь себе и друзьям.</p> <p>8. Продукты разные нужны, блюда разные важны.</p> <p>9. Ты – покупатель.</p>
---	--

Интеграция в учебную деятельность

<p>«Технология»</p> <p>1. Кулинария. Физиология питания.</p> <p>2. Санитария и гигиена.</p> <p>3. Сервировка стола к завтраку.</p> <p>4. Бутерброды и горячие напитки.</p> <p>5. Блюда из яиц.</p> <p>6. Блюда из овощей.</p> <p>7. Практическая работа «Определение доброкачественности овощей».</p> <p>8. Технология приготовления блюд из овощей.</p> <p>9. Мини – проект «Воскресный завтрак для всей семьи»</p> <p>«Биология»</p> <p>1. Питание и пищеварение.</p> <p>2. Гигиена питания.</p> <p>«Английский язык»</p> <p>1. Меню сладкоежки.</p> <p>2. Чаепитие по – английски.</p> <p>3. Вежливая беседа за столом.</p>	<p>«Технология»</p> <p>1. Физиология питания. Блюда из молока.</p> <p>2. Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий.</p> <p>3. Роль морепродуктов в питании человека.</p> <p>4. Блюда из рыбы и морепродуктов.</p> <p>5. Заготовка продуктов.</p> <p>6. Способы приготовления домашних запасов.</p> <p>7. Мини – проект «Элементы этикета. Сервировка стола к ужину»</p> <p>8. Мини – проект «Профессия-повар»</p> <p>«Биология»</p> <p>1. Питание и пищеварение.</p> <p>2. Гигиена питания.</p> <p>«Английский язык»</p> <p>1. Угощение: разные продукты питания.</p> <p>2. Традиционный английский завтрак.</p> <p>3. Английская еда в сравнении с</p>
---	--

	русской. 4. Любимая еда.
<u>Воспитательная работа, внеурочная деятельность</u>	
<u>Беседы</u>	
- «Режим дня и его значение» - «Культура приема пищи» - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»	- «Режим дня и его значение» - «Культура приема пищи» - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»
<u>Досуговые общешкольные мероприятия</u>	
1. День национальной кухни. 2. Акция «Мы за здоровое питание!» 3. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище». 4. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие» 5. Конкурс юных ... (кулинаров, швей, столяров...) 6. День школьной столовой.	1. День национальной кухни. 2. Акция «Мы за здоровое питание!» 3. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище». 4. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие» 5. Конкурс юных ... (кулинаров, швей, столяров...) 6. День школьной столовой.
<u>Участие в конкурсах</u>	
«Разговор о правильном питании»: - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя» - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»	«Разговор о правильном питании»: - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя» - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»

4 часть (7-8 классы) «Питание - основа жизни».

Раздел «Питание - основа жизни» предназначен 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;

- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Ожидаемые результаты (ученик может):

- Уметь готовить разнообразные основные блюда.
- Уметь составлять индивидуальное меню с учетом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма.
- Уметь организовывать собственное питание в течение рабочего дня.
- Уметь различать ядовитые и неядовитые грибы.
- Уметь избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья, оценивать состояние качества продуктов.
- Иметь навык избегания незнакомых растений и ягод.

7 класс	8 класс
Проведение классных часов, бесед	
1. Для чего мы едим. 2. Как происходит процесс пищеварения. 3. Основные группы пищевых продуктов. 4. Энергетическая ценность питания. 5. Физиологические нормы, потребности в основных пищевых веществах и энергии. 6. Правила поведения в гостях. 7. Вредные и полезные привычки в питании. 8. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. 9. Вкусные традиции моей семьи.	1. Основные блюда и их значение. 2. Составление индивидуального меню. 3. Пищевые риски, опасные для здоровья. 4. Продукты питания в разных культурах. 5. Традиции национальной кухни. 6. Ядовитые грибы и растения. 7. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. 8. Значение жидкости для организма человека. 9. Полезные напитки

Интеграция в учебную деятельность

<p>«Технология»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиология питания. 2. Понятие о микроорганизмах. 3. Изделия из теста. 4. Практическая работа «Определение доброкачественности муки». 5. Сладкие блюда и десерты. 6. Механическая обработка фруктов и ягод. 7. Заготовка продуктов. 8. Способы приготовления домашних запасов. <p>«Биология»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Питание и пищеварение. <p>«Английский язык»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровый образ жизни. 2. Диалоги по теме «Здоровый образ жизни». 3. Витамины в жизни людей. 4. Здоровье дороже богатства. 	<p>«Технология»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиология питания. 2. Практическая работа «Расчёт калорийности блюд». 3. Блюда национальной кухни. 4. Заготовка продуктов. <p>«Биология»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Питание и пищеварение. 2. Гигиена питания.
<u>Воспитательная работа, внеурочная деятельность</u>	
<u>Беседы</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - «Режим дня и его значение» - «Культура приема пищи» - «Острые кишечные заболевания и их профилактика» 	<ul style="list-style-type: none"> - «Режим дня и его значение» - «Культура приема пищи» - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»
<u>Досуговые общешкольные мероприятия</u>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. День национальной кухни. 2. Акция «Мы за здоровое питание!» 3. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. День национальной кухни. 2. Акция «Мы за здоровое питание!» 3. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище».

4. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие»	4. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие»
5. Конкурс юных ... (кулинаров, швей, столяров...).	5. Конкурс юных ... (кулинаров, швей, столяров...).
6. День школьной столовой.	6. День школьной столовой.
<u>Участие в конкурсах</u>	
«Разговор о правильном питании»: - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя» - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»	«Разговор о правильном питании»: - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя» - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»

5 часть (9-11 класс) «Гигиена питания»

Ожидаемые результаты (ученик может):

- Умение интерпретировать данные этикетки продуктов.
- Умение оценить соотношение цена/качество при покупке продуктов питания.
- Иметь навыки оценки свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением.
- Иметь устойчивый навык читать информацию на этикетках продуктов и оценивать их пригодность для еды.
- Уметь оценивать правильность и сроки хранения продуктов по упаковке.
- Уметь организовывать рациональное питание в семье с учетом индивидуальных особенностей и финансовых возможностей различных членов семьи.
- Уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям питание в повседневной жизни, во время экзаменов, в походах и т.д.

9 класс	10 класс	11 класс
Проведение классных часов, бесед		
1. Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников. 2. Все ли полезно, что в рот полезло. 3. Адекватная	1. Влияние питания на физическое и умственное развитие человека. 2. Сервировка стола. 3. Оформление блюд. 4. Правила поведения в общественных местах: кафе, рестораны и т.д. 5. Основные правила	1. Физиологические нормы, потребности подростков в основных пищевых веществах и энергии. 2. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания. 3. Основные

<p>технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд.</p> <p>4. Как определить качество продуктов (овощи, фрукты, ягоды, хлебобулочные изделия).</p> <p>5. Как определить качество продуктов (мясо, рыба).</p> <p>6. Как определить качество продуктов (молочные продукты, сыры, колбасы).</p> <p>7. Избыточная масса тела результат «качественного» питания?</p> <p>8. Особенности питания школьников во время походов, экскурсий.</p> <p>9. Особенности питания школьников во время экзаменов.</p>	<p>рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.</p> <p>6. Роль витаминов в жизнедеятельности организма.</p> <p>7. Признаки гиповитаминозов.</p> <p>8. Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма.</p> <p>9. Как бороться с «весенней усталостью».</p>	<p>химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.</p> <p>4. Болезни, передаваемые через пищу.</p> <p>5. Правила хранения продуктов и блюд.</p> <p>6. Учимся читать информацию на этикетке продуктов.</p> <p>7. Болезни питания. Ожирение.</p> <p>8. Урок-презентация соевых продуктов.</p> <p>9. Диеты. Лечебное питание и голодание. Пост.</p>
Интеграция в учебную деятельность		
<p>«Биология»</p> <p>1. Питание и пищеварение.</p> <p>2. Гигиена питания.</p>	<p>«Биология»</p> <p>1. Питание и пищеварение.</p> <p>2. Гигиена питания.</p>	<p>«Биология»</p> <p>1. Питание и пищеварение.</p> <p>2. Гигиена питания.</p>
<u>Воспитательная работа, внеурочная деятельность</u>		
<u>Беседы</u>		
<p>- «Режим дня и его значение»</p> <p>- «Культура приема пищи»</p> <p>- «Острые кишечные заболевания и их профилактика»</p>	<p>- «Режим дня и его значение»</p> <p>- «Культура приема пищи»</p> <p>- «Острые кишечные заболевания и их профилактика»</p>	<p>- «Режим дня и его значение»</p> <p>- «Культура приема пищи»</p> <p>- «Острые кишечные заболевания и их профилактика»</p>

Досуговые общешкольные мероприятия

1. День национальной кухни.	1. День национальной кухни.	1. День национальной кухни.
2. Акция «Мы за здоровое питание!»	2. Акция «Мы за здоровое питание!»	2. Акция «Мы за здоровое питание!»
3. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище».	3. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище».	3. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище».
4. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие»	4. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие»	4. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие»
5. Конкурс юных ... (кулинаров, швей, столяров...).	5. Конкурс юных ... (кулинаров, швей, столяров...).	5. Конкурс юных ... (кулинаров, швей, столяров...).
6. День школьной столовой.	6. Неделя школьной столовой.	6. День школьной столовой.
<u>Участие в конкурсах</u>		
«Разговор о правильном питании»: - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя» - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»	«Разговор о правильном питании»: - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя» - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»	«Разговор о правильном питании»: - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя» - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»

Заключение

По окончании обучения по программе проводится анкетирование обучающихся для оценки эффективности реализации программы. Содержание программы позволяет осуществить связь с другими предметами, изучаемыми в школе: русским языком, математикой, окружающим миром, биологией, литературным чтением, ИЗО, технологией. Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, биологии, литературного чтения, ИЗО, технологии.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на

других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, помогут в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Помимо организации горячего питания учащихся одной из основных составляющих программы по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и подростков и проведение информационно – просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.

Рациональное здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровьем. Нарушение питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространённость которых значительно увеличилась за последние годы.

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. Ипатов Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.:ДеЛипринт, 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.: ДеЛипринт, 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., Ипатов Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Хуршудян С.А., Шубина О.Г. – М.: ДеЛипринт, 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.