

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 73

\_\_\_\_\_ Е.В.Челяпов

01 сентября 2023г.

## **Программа «Разговор о правильном питании»**

**2023-2024 учебный год**

**( возраст детей: 1-4; 5-11 классы )**

**1.Пояснительная записка:** По статистическим данным в России происходит резкое ухудшение здоровья детей. 30 – 35% детей поступающих - в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, в 4 раза увеличивается количество детей с нарушением психического здоровья, в 3 раза – с заболеванием органов желудочно-кишечного тракта. Среди причин, которые привели здоровье детей к плачевному результату – это неправильное питание, то есть питание не полезными, а вредными продуктами. Многие родители считают, что правильное питание ребёнка требует больших финансовых затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. На самом деле полезная и здоровая пища далеко не всегда самая дорогая. К тому же важно не только, что ест ребёнок, но как организовано его питание. Для успешной адаптации человека к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира, необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание. Будущее России – это дети, здоровье которых во многом зависит от правильного и здорового питания. Осознавая важность данного вопроса, компания “Нестле” приняла решение о создании и внедрении программы, которая в доступной и интерактивной форме обучала бы младших школьников правилам и принципам правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья. Такая программа, направленная на формирование у детей основ здорового образа жизни, была разработана в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и рекомендована

Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ. В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового 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 приобретают 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.

**2.Цель программы:** - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни - сформировать у обучающихся здоровье развивающую компетентность: необходимость сохранять и развивать свое здоровье, важность культуры питания, как составляющей здорового образа жизни. - 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.

**3. Задачи программы:** - расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования 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 историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; Особенности построения курса: Курс состоит из 2-х частей и рассчитан на школьников от 6,6 до 11 лет: 1-4 классы – «Разговор о правильном питании» 5-11 классы – «Две недели в лагере здоровья» Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыкам сервировки стола, с особенностями правил приготовления пищи. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями. Все занятия составлены, с учётом постепенного накопления знаний, умений и

практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, деловых игр. Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общих сведений о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни, витаминах на грядках и в саду и др.

Формы и методы реализации программы:

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- рассказы, беседы, дискуссии, анкетирование;
- сюжетно – ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- игры, конкурсы, викторины;
- мини – проекты;

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

#### **4. Ресурсное обеспечение программы:**

1. Интернет ресурсы;
2. Таблицы пищевой ценности продуктов;
3. Раздаточный методический материал;
4. Компьютеры.

Содержание курса «Здоровое питание» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;

- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;

### **Программа состоит из двух частей:**

**1. «Разговор о правильном питании»** для младших школьников 8-12 лет включает следующие темы: « Самые полезные продукты», «Что надо есть, если хочешь стать сильнее», «Где найти витамины зимой», «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты», «Как правильно есть», «Удивительные превращения пирожка», «Плох обед, если хлеба нет», «На вкус и цвет товарищей нет», «Если хочется пить», «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной». Эти темы могут быть использованы на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира. Возложить ответственность на классных руководителей проводить беседы о здоровом и правильном питании.

**2. «Две недели в лагере здоровья»-** для школьников 13-18 лет включает следующие темы: «Из чего состоит наша пища», «Что нужно есть в разное время года», «Как правильно питаться, если занимаешься спортом», «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен», «Как правильно накрыть стол», «Как правильно вести себя за столом», «Что и как приготовить из рыбы», «Дары моря», «Кулинарное путешествие по России», «Где и как готовят пищу», «Какою пищу можно найти в лесу». Темы второй части могут использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, ОБЖ, а также на уроках обслуживающего труда.

## **5 Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у ребят:**

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

В результате обучения по данной программе обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья. Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения. Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по

окончанию изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы.

Программа включает два модуля: «Разговор о правильном питании» - для детей 8-12 лет и «Две недели в лагере здоровья» - для детей 13-18 лет.

### **Тематика курса «Здоровое питание»:**

#### **1 часть. «Разговор о правильном питании»**

1. «Самые полезные продукты».
- 2.«Что надо есть, если хочешь стать сильнее».
- 3.«Где найти витамины весной».
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты».
5. Как правильно есть.
6. Режим питания.
- 7.«Каждому овощу свое время».
8. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной».
- 9.«Плох обед, если хлеба нет».
- 10.«Удивительные превращения пирожка».
- 11.«Полдник. Время есть булочки».
- 12.«Пора ужинать».
- 13.«Если хочется пить».
- 14.«На вкус и цвет товарищей нет».
- 15.Культура питания.
- 16.«День рождения Зелибобы».

#### **2 часть. «Две недели в лагере здоровья»**

1. «Из чего состоит наша пища».
2. Разнообразие питания
3. «Что нужно есть в разное время года»,

4. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом».
5. Гигиена питания и приготовление пищи.
6. «Где и как готовят пищу».
7. «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен».
8. Этикет.
9. «Как правильно накрыть стол».
- 10.«Как правильно вести себя за столом».
- 11.Рацион питания.
12. «Молоко и молочные продукты».
13. «Блюда из зерна».
14. «Какую пищу можно найти в лесу».
- 15.«Что и как приготовить из рыбы».
16. «Дары моря».
17. «Кулинарное путешествие по России».

Содержание курса:

- 1.Давайте познакомимся (2 ч.) Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».
2. Из чего состоит наша пища (2 ч.) Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.
- 3.Меню сказочных героев.(1 ч.) Дети обсуждают – чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридесятого царства и т. д., составляют меню для этих героев.
4. Что нужно есть в разное время года (3 ч.) Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих

изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 ч.) Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

6. Где и как готовят пищу (2 ч.) Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

7. Как правильно накрыть стол (2 ч.) Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

8. Молоко и молочные продукты (3 ч.) Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

9. Блюда из зерна (1 ч.) Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

10. Какую пищу можно найти в лесу (1 ч.) Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

11. Что и как приготовить из рыбы (1 ч.) . Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

12. Дары моря (2 ч.) Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.



13. Кулинарное путешествие по России (2 ч.) Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

14. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (1 ч.) Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

15. Как правильно вести себя за столом (1 ч.) Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Заместитель директора

И.В.Шилова