

Рассмотрена  
на методическом совете школы  
протокол № 5  
от «18» 05 2018 г.

Утверждено  
Директор школы Е.Л. Лобкова  
приказ № 86.5.08  
«18» 09 2018 г.



## Программа

### **«Культура здорового питания»**

р.п. Магистральный

**«Опыт убедил нас в том,  
что примерно у 85% всех неуспевающих учеников  
главная причина отставания в учебе –  
плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание  
или заболевание, чаще всего совершенно незаметное  
и поддающееся излечению только совместными усилиями матери,  
отца, врача и учителя».**  
В.А.Сухомлинский

## **1. Пояснительная записка**

Содействие здоровому образу жизни подростков, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. На этапе поступления в школу дети имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни. Следовательно, одна из основных задач учебно-воспитательного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и ее первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием.

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;
- просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений.

Сочетание этих 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.

## **2.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.

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 подпрограммы, 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.

**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;
- Правила и нормы СанПиН
- Устав МБОУ «Магистральнинская СОШ № 22»
- Локальные нормативные акты МБОУ Магистральнинская СОШ № 22».

## **2. Цель:**

Сохранение и укрепление здоровья детей, повышение качества жизни, посредством приобщения к здоровому питанию и культуре питания.

## **3. Задачи:**

- Формирование здорового образа жизни.
- Развитие интереса детей к занятиям по культуре питания.
- Расширение представления детей о преимуществах здорового питания.
- Приобщение детей к русским народным традициям.
- Получение современной научно достоверной информации об основах рационального питания.

## **4. 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.

## **5. 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.

## **6. Основные методы обучения:**

- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

## **7. Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- проекты;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов.

**8. Сроки реализации Программы:** 2018-2023 гг.

**9. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение**

№	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
	Организация работы школьной комиссии по питанию (педагоги, родители).	В течение года	Директор школы
1	Совещание классных руководителей: - Об организации питания учащихся в новом учебном году	сентябрь	Зам. директора по ВР
2	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	По графику	Директор школы
3	Заседание школьной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 1-11-х классов по вопросам: - Охват учащихся горячим питанием - Соблюдение сан. гигиенических требований - Профилактика инфекционных заболеваний.	По плану в течение года	Зам. директора по ВР  Директор школы медсестра
	Анкетирование по организации горячего питания	По плану вшк	Зам. директора
5	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок.	В течение года	Администрация, Бракеражная комиссия

**10. 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
2	Обобщение и распространение положительного	В течение	Администрация,

	опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся.	года	Школьная комиссия по питанию
3	Выставка в библиотеке «Простые истины о здоровье и питании» (представленная литература, связанная с вопросами правильного питания, рецепты блюд и напитков).	Декабрь – март	Педагог - библиотекарь

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

№	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Оснащение оборудованием для пищеблока	По необходимости	Зам. директора по АХР
2	Приобретение посуды	По необходимости	Зам. директора по АХР
3	Проведение ремонта пищеблока	2019	Администрация Зам. директора по АХР
4	Эстетическое оформление зала столовой	Постоянно	Администрация Совет лидеров РДШ

**12. 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 блюд здорового питания	1 полугодие	Учителя технологии
3	Проведение классных часов, бесед по темам программы (смотри в содержании)	В течение года	Классные руководители
4	Акция «Мы за здоровое питание!»	Ноябрь	педагог – организатор
5	Праздник «Госпожа - Осень» (для учащихся начальной школы)	Октябрь	Кл. руководители
6	Осенний праздник для учащихся 5-7 классов	Октябрь	Кл. руководители
7	Осенний бал (8-11 классы)	Октябрь	Кл. руководители

8	Выставка «Дары осени»	Сентябрь	Руководитель ЭКОС
9	Выставка детских работ творческого объединения «Карвинг»		
10	Конкурс газет среди учащихся 5-11 кл. «О вкусной и здоровой пище».	Ноябрь	учитель ИЗО
11	Конкурс рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни (начальные классы).	Ноябрь	учитель ИЗО
12	Проекты: «Гигиена питания», «Меню на каждый день», «Пища на любой вкус».	В течение года	Классные руководители, учителя-предметники
13	Праздник «Широкая Масленица»	Март	педагог – организатор
14	Выпуск буклетов «О правильной и здоровой пище», «Столовый этикет»	Март	Зам. директора по ВР
15	Анкетирование учащихся: - Школьное питание: качество и разнообразие обедов - За что скажем поварам спасибо?	Октябрь Февраль Апрель	Зам. директора по ВР классные руководители
16	Участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»: - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»	декабрь-март	Зам. директора по ВР классные руководители

**13. 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
2	Общешкольное родительское собрание «Учите детей быть здоровыми».	Апрель	Зам. директора по ВР
3	Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по развитию школьного	апрель	Зам. директора по ВР

	питания», «Питание в школе глазами родителей»		
--	---	--	--

#### **14.Содержание программы**

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

**1-2 класс** - «Разговор о правильном питании» .

**3-4 класс** - «Две недели в лагере здоровья».

**5-6 класс** - «Формула правильного питания».

**7-8 классы** - «Питание - основа жизни».

**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.

<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>
<b>Проведение классных часов, бесед</b>	
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	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.



вкусной. 7. Плох обед, если хлеба нет. 8. Что такое витамины. 9. Как утолить жажду.	7. На вкус и цвет товарищей нет. 8. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. 9. Столовые приборы и их назначение.
<b>Интеграция в учебную деятельность</b>	
<b>«Технология»</b> 1,2. Проект «Чайный сервиз».	<b>«Технология»</b> 1, 2. Проект «Праздничный стол».
<b><u>Воспитательная работа, внеурочная деятельность</u></b>	
<b><u>Беседы</u></b>	
- «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»
<b><u>Досуговые общешкольные мероприятия.</u></b>	
1. День национальной кухни. 2. Акция «Мы за здоровое питание!» 3. Праздник «Широкая Масленица». 4. Праздник Царицы Осени. 5. Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ 6. День школьной столовой	1. День национальной кухни. 2. Акция «Мы за здоровое питание!» 3. Праздник «Широкая Масленица». 4. Праздник Царицы Осени. 5. Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ 6. День школьной столовой
<b><u>Участие в конкурсах</u></b>	
<b>«Разговор о правильном питании»:</b> - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя» - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»	<b>«Разговор о правильном питании»:</b> - 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 получат 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
<b>Проведение классных часов, бесед</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Давайте познакомимся.</li><li>2. Из чего состоит наша пища.</li><li>3. Что нужно есть в разное время года.</li><li>4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.</li><li>5. «Кулинарное путешествие» по России.</li><li>6. Традиции русской кухни.</li><li>7. Где и как готовят пищу.</li><li>8. Чем можно перекусить.</li><li>9. Где найти витамины весной.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Едим красиво.</li><li>2. Как правильно накрыть стол.</li><li>3. Как правильно вести себя за столом.</li><li>4. Молоко и молочные продукты.</li><li>5. Блюда из зерна.</li><li>6. Какую пищу можно найти в лесу.</li><li>7. Что и как можно приготовить из рыбы.</li><li>8. Дары моря.</li><li>9. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.</li></ol>
<b>Интеграция в учебную деятельность</b>	
<b>«Окружающий мир»</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Наше питание.</li><li>2. Проект «Школа кулинаров».</li><li>3. Здоровый образ жизни.</li></ol>	<b>«Технология»</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Кондитерская фабрика.</li></ol>

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

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

Раздел «Формула правильного питания» предназначается 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
<b>Проведение классных часов, бесед</b>	
1. Здоровье – это здорово. 2. Как укрепить свое здоровье. 3. Здоровье и питание. 4. Кухни разных народов.	1. Формула правильного питания. 2. Польза горячего питания. 3. Режим питания. 4. Энергия пищи.

<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>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>
<p><b>Интеграция в учебную деятельность</b></p>	
<p><b>«Технология»</b></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, 10. Мини – проект «Воскресный завтрак для всей семьи»</p> <p><b>«Биология»</b></p> <p>1. Питание и пищеварение.</p> <p>2. Гигиена питания.</p> <p><b>«Английский язык»</b></p> <p>1. Меню сладкоежки.</p> <p>2. Чаепитие по – английски.</p> <p>3. Вежливая беседа за столом.</p>	<p><b>«Технология»</b></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, 9. Мини – проект «Профессия-повар»</p> <p><b>«Биология»</b></p> <p>1. Питание и пищеварение.</p> <p>2. Гигиена питания.</p> <p><b>«Английский язык»</b></p> <p>1. Угощение: разные продукты питания.</p> <p>2. Традиционный английский завтрак.</p> <p>3. Английская еда в сравнении с русской.</p> <p>4. Любимая еда.</p>
<p><b><u>Воспитательная работа, внеурочная деятельность</u></b></p>	
<p><b><u>Беседы</u></b></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>

<b><u>Досуговые общешкольные мероприятия.</u></b>	
1. День национальной кухни. 2. Акция «Мы за здоровое питание!» 3. Праздник «Широкая Масленица». 4. Осенний бал. 5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище». 6. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие» 7. Конкурс юных ... (кулинаров, швей, столяров...) 8. День школьной столовой.	1. День национальной кухни. 2. Акция «Мы за здоровое питание!» 3. Праздник «Широкая Масленица». 4. Осенний бал. 5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище». 6. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие» 7. Конкурс юных ... (кулинаров, швей, столяров...) 8. День школьной столовой.
<b><u>Участие в конкурсах</u></b>	
«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» предназначается 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
<b>Проведение классных часов, бесед</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Для чего мы едим.</li><li>2. Как происходит процесс пищеварения.</li><li>3. Основные группы пищевых продуктов.</li><li>4. Энергетическая ценность питания.</li><li>5. Физиологические нормы, потребности в основных пищевых веществах и энергии.</li><li>6. Правила поведения в гостях.</li><li>7. Вредные и полезные привычки в питании.</li><li>8. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.</li><li>9. Вкусные традиции моей семьи.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Основные блюда и их значение.</li><li>2. Составление индивидуального меню.</li><li>3. Пищевые риски, опасные для здоровья.</li><li>4. Продукты питания в разных культурах.</li><li>5. Традиции национальной кухни.</li><li>6. Ядовитые грибы и растения.</li><li>7. Непереносимость отдельных продуктов и блюд.</li><li>8. Значение жидкости для организма человека.</li><li>9. Полезные напитки</li></ol>
<b>Интеграция в учебную деятельность</b>	
<b>«Технология»</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Физиология питания.</li><li>2. Понятие о микроорганизмах.</li><li>3. Изделия из теста.</li><li>4. Практическая работа «Определение доброкачественности муки».</li><li>5. Сладкие блюда и десерты.</li><li>6. Механическая обработка фруктов и ягод.</li><li>7. Заготовка продуктов.</li><li>8. Способы приготовления домашних</li></ol>	<b>«Технология»</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Физиология питания.</li><li>2. Практическая работа «Расчёт калорийности блюд».</li><li>3. Блюда национальной кухни.</li><li>4. Заготовка продуктов.</li></ol>

запасов. <b>«Биология»</b> 1. Питание и пищеварение. <b>«Английский язык»</b> 1. Здоровый образ жизни. 2. Диалоги по теме «Здоровый образ жизни». 3. Витамины в жизни людей. 4. Здоровье дороже богатства.	<b>«Биология»</b> 1. Питание и пищеварение. 2. Гигиена питания.
<b><u>Воспитательная работа, внеурочная деятельность</u></b>	
<b><u>Беседы</u></b>	
- «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»
<b><u>Досуговые общешкольные мероприятия.</u></b>	
1. День национальной кухни. 2. Акция «Мы за здоровое питание!» 3. Праздник «Широкая Масленица». 4. Осенний бал. 5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище». 6. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие» 7. Конкурс юных ... (кулинаров, швей, столяров...) 8. День школьной столовой.	1. День национальной кухни. 2. Акция «Мы за здоровое питание!» 3. Праздник «Широкая Масленица». 4. Осенний бал. 5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище». 6. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие» 7. Конкурс юных ... (кулинаров, швей, столяров...) 8. День школьной столовой.
<b><u>Участие в конкурсах</u></b>	
«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
<b>Проведение классных часов, бесед</b>		
<p>1.Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.</p> <p>2.Все ли полезно, что в рот полезло.</p> <p>3.Адекватная 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>1. Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.</p> <p>2.Сервировка стола.</p> <p>3.Оформление блюд.</p> <p>4.Правила поведения в общественных местах: кафе, рестораны и т.</p> <p>5.Основные правила 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>1. Физиологические нормы, потребности подростков в основных пищевых веществах и энергии.</p> <p>2. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания.</p> <p>3.Основные 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>
<b>Интеграция в учебную деятельность</b>		

<p><b>«Биология»</b></p> <p>1. Питание и пищеварение. 2. Гигиена питания.</p>	<p><b>«Биология»</b></p> <p>1. Питание и пищеварение. 2. Гигиена питания.</p>	<p><b>«Биология»</b></p> <p>1. Питание и пищеварение. 2. Гигиена питания.</p>
<b><u>Воспитательная работа, внеурочная деятельность</u></b>		
<b><u>Беседы</u></b>		
<p>- «Режим дня и его значение» - «Культура приема пищи» - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»</p>	<p>- «Режим дня и его значение» - «Культура приема пищи» - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»</p>	
<b><u>Досуговые общешкольные мероприятия.</u></b>		
<p>1. День национальной кухни. 2. Акция «Мы за здоровое питание!» 3. Праздник «Широкая Масленица». 4. Осенний бал. 5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище». 6. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие» 7. Конкурс юных ... (кулинаров, швей, столяров...) 8. День школьной столовой.</p>	<p>1. День национальной кухни. 2. Акция «Мы за здоровое питание!» 3. Праздник «Широкая Масленица». 4. Осенний бал. 5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище». 6. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие» 7. Конкурс юных ... (кулинаров, швей, столяров...) 8. Неделя школьной столовой.</p>	<p>1. День национальной кухни. 2. Акция «Мы за здоровое питание!» 3. Праздник «Широкая Масленица». 4. Осенний бал. 5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище». 6. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие» 7. Конкурс юных ... (кулинаров, швей, столяров...) 8. День школьной столовой.</p>
<b><u>Участие в конкурсах</u></b>		
<p>«Разговор о правильном питании»:</p>	<p>«Разговор о правильном питании»:</p>	<p>«Разговор о правильном питании»:</p>

- Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»  - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»	- Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»  - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»	- Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»  - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»
---	---	---

## **15. Заключение**

В процессе реализации программы систематически 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.

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.

## **16. Список литературы**

1. Безруких М.М, Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании (методическое пособие для учителя) .- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
2. Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья (методическое пособие для учителя).- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011.
3. Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания (методическое пособие для учителя). - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
4. 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.
5. Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с.

6. 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.
7. Нечаев А.П., Кочеткова А.А., Зайцев А.Н. Пищевые добавки. – М.: Колос, 2001. – 256 с.
8. 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.
9. 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.
10. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003. – 300с.
11. Интернет-ресурсы и других электронные информационные источники: [www.monpit.ru](http://www.monpit.ru)  
[www.orgpit.ru](http://www.orgpit.ru).
12. Обучающие справочно-информационные, контролируемые компьютерные программы:  
Мультимедиа – энциклопедия «Детская энциклопедия Кирилла и Мефодия».