

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 47» г. Оренбурга

Рассмотрено на заседании
ШМО кл. руководителей
5 – 11 классов
Рук. ШМО Сбитнева А.С.

от «*30*» *августа* 2019г.

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
Норкина Ю.А.

от «*30*» *августа* 2019г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 47»
Ильина Н.И.

от «*30*» *августа* 2019г.



ПРОГРАММА КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

Составлена на основе методических рекомендаций «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» (приложение к письму Департамента воспитания и социализации детей Минобрнауки России от 12 апреля 2012 г. № 06-731).

Разработчики:

**Безруких М.М., Филиппова Т.А.,
Макеева А.Г.**, сотрудники Института
возрастной физиологии РАО.

г. Оренбург

Пояснительная записка

Питание является ведущим и постоянно действующим фактором, влияющим на здоровье и работоспособность человека, определяющим рост и гармоничное развитие организма. Проблемы несбалансированного питания, обусловленного множеством факторов как объективного, так и субъективного характера, не теряют своей актуальности.

Каждый человек должен обладать необходимыми сведениями о рациональном питании, веществах, составляющих пищу, об их роли в жизнедеятельности организма. Всё это формирует культуру питания, являющуюся неотъемлемой частью здорового и безопасного образа жизни человека.

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития, который приходится на то время, которое ребёнок проводит в школе. Поэтому одной из важнейших задач совершенствования организации школьного питания является формирование у обучающихся культуры здорового питания, начиная с первых лет обучения в школе и продолжая на протяжении всех лет обучения с учетом возраста.

Так как организация питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои особенности, необходимо учитывать изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе.

Для решения проблемы формирования культуры здорового питания обучающихся школы разработана программа «Культура питания школьника», в основе которой - формирование мотивации на ведение здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью.

Программа, реализуемая в рамках классных часов, в объеме 45 часов (1 час в месяц для каждого класса) предназначена для учащихся 7-11-х классов и позволяет обучающимся углубить и основательно закрепить полученные ранее знания о рациональном, сбалансированном питании, веществах, составляющих пищу, об их роли в жизнедеятельности организма, способствует освоению практических навыков рационального питания. Рассматривает вопросы гигиены питания, дает представление о социокультурных аспектах.

Важным здоровьесберегающим фактором является то, что занятия по культуре питания, реализуясь через классные часы, не создают дополнительной учебной нагрузки для обучающихся.

Цель: формирование культуры здорового питания, мотивации на ведение здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью.

Задачи:

- углубить представления учащихся о влиянии питания на здоровье человека;
- закрепить основные знания учащихся о питании человека, пищевых веществах, процессе пищеварения и пищевом поведении;
- закрепить основные знания учащихся о структуре и качестве питания, обеспечивающего защиту организма от неблагоприятных факторов внешней среды;
- научить учащихся делать сознательный выбор в пользу здоровых продуктов и блюд;
- расширить знания об этикете, гигиене питания, о нормах посещения учреждений общественного питания;
- формировать у учащихся основы потребительской культуры;
- формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью через привитие культуры здорового питания.

Научно-методическая база:

Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» (приложение к письму Департамента воспитания и социализации детей Минобрнауки России от 12 апреля 2012 г. № 06-731), разработчики: М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеевой, сотрудники Института возрастной физиологии РАО.

Методы и формы:

Основу обучения составляют активные и интерактивные методы.

Содержание программы определяет формы организации занятий:

- классный час - круглый стол
- классный час - гостиная
- классный час - лекторий
- классный час - конкурс
- классный час - викторина
- классный час - презентация
- классный час - групповая дискуссия
- классный час – ролевая игра

- классный час - экскурсия
- классный час – беседа.

Оборудование:

интерактивная доска, медиапроектор, плакаты, таблицы, графики, методические пособия

Содержание:

Материал классных часов подобран в соответствии возрастными особенностями обучающихся по наиболее интересным вопросам, связанным с понятием о здоровом питании, пищевыми веществами и энергетической ценностью пищи, правильной организацией питания, этикета при приеме пищи, основами потребительской культуры; дает адекватные знания подросткам и старшеклассникам, мотивируя на сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания. Как оценить продукты и блюда с точки зрения их полезности для здоровья? Готовность и умение ограничивать себя в использовании определенной категории продуктов (сладости, фаст-фуд и т.п.). Освоение кулинарных умений и навыков в приготовлении пищи. Безопасное поведение на кухне. Этикет, правила поведения за столом, нормы поведения при посещении учреждений общественного питания, а также правила и нормы поведения в гостях и в ситуации, когда к тебе приходят гости. Соблюдаешь ли ты правила гигиены, в том числе и во время питания вне дома? Осторожность при употреблении новых видов продуктов и блюд. Этим и многим другим темам посвящены классные часы данной программы.

Основные темы программы:

1. Подростковый возраст – особенности социального, психического, физического развития.
2. Основные нарушения питания в подростковом возрасте, их профилактика.
3. Основные составляющие рационального питания – регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие.
4. Особенности рациона питания в подростковом возрасте.
5. Режим питания подростков. Роль основных приемов пищи.
6. «Перекусы» между основными приемами пищи. Проблема лишнего веса.
7. Принципы составления меню завтрака, обеда, полдника, ужина.
8. Роль витаминов и минеральных веществ в питании подростка.

9. Гигиена питания, ее роль в сохранении здоровья.
10. Роль регулярного питания для нормального роста и развития.
11. Особенности питания подростков, занимающихся спортом.
12. Особенности питания подростков, при интенсивных учебных нагрузках.
13. Питание вне дома: питание в походе. Рацион, режим питания, гигиена, безопасность питания в походе.
14. Питание вне дома: питание в кафе. Соблюдение правил гигиены питания при посещении кафе.
15. Правила поведения в кафе. Выбор блюд.
16. Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта. Визит к стоматологу.
17. Что нужно знать и уметь, чтобы питаться правильно. Пирамида здорового питания.
18. Питание в семье – помогаю готовить и готовлю сам. Семейные «здоровые» блюда.
19. Культура питания как составляющая культуры здоровья.
20. Особенности рациона и режима питания старшеклассников.
21. Нарушения питания у старшеклассников, последствия нарушений.
22. Адекватность как важное условие правильного питания. Переедание и недоедание.
23. Питание и внешность. Диеты.
24. Продукты – основные источники витаминов и минеральных веществ. Возможные последствия витаминных дефицитов.
25. Профилактика недостатка витаминов.
26. Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках.
27. Продукты и блюда, рекомендованные для питания подростков во время экзаменов.
28. Правильное питание – важнейшее условие сохранения здоровья и развития в старшем школьном возрасте.
29. Питание вне дома: питание в поездке. Особенности режима и рациона питания.
30. Гигиена питания в поездке. Осторожность при выборе новых блюд.
31. Обогащенные продукты. Особенности использования в питании.
32. Продукты быстрого приготовления. Особенности использования в питании.
33. Фаст-фуд. Опасность регулярного использования.
34. БАДы – роль и значение в питании.
35. Несколько научно обоснованных фактов о некоторых деликатесах, к

которым мы привыкли.

36. Хороший кусок – для хорошего гостя, или эстетика питания.
37. Основы потребительской культуры: знакомство со структурой и правовой основой деятельности системы общественной торговли.
38. Выбор товара в магазине. Как воспользоваться источниками информации о свойствах товара.
39. О чем говорит индекс «Е» на продуктах питания.
40. Современная система штрихового кодирования продуктов питания.
41. Несколько правил эффективной покупки.
42. Влияние рекламы. Умение оценивать рекламную информацию.
43. Закон РФ «О защите прав потребителей» № 2300-1 от 07.02.92г. (с изменениями и дополнениями).
44. Задачи и полномочия службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.
45. Вы приобрели просроченный товар. Как оформить исковое заявление.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся знают:

- правила безопасного питания;
- основы обработки пищевых продуктов, правила приготовления пищи;
- правила поведения за столом, нормы поведения при посещении учреждений общественного питания, а также правила и нормы поведения в гостях и в ситуации, когда к тебе приходят гости;

Учащиеся умеют:

- оценивать продукты и блюда с точки зрения их полезности для здоровья, в ситуации выбора отдают предпочтение наиболее полезным продуктам и блюдам;
- ограничивать себя в использовании определенной категории продуктов (сладости, фаст-фуд и т.п.).

Учащиеся соблюдают:

- правила поведения за столом, нормы поведения при посещении учреждений общественного питания;
- правила гигиены, в том числе и во время питания вне дома, осторожность при употреблении новых видов продуктов и блюд.

Требования к результатам работы по формированию культуры здорового питания:

личностные – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;

метапредметные – владение предметными и межпредметными понятиями;

предметные – знание и соблюдение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

Полученные знания будут способствовать формированию у учащихся культуры здорового питания, мотивации на ведение здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью.

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов программы может проходить в виде выполнения и защиты творческих, исследовательских проектов и работ, тематических презентаций, научно-практических конференций.

Календарно-тематическое планирование «Культура питания школьника»

<i>№ занятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Содержание</i>
7 класс			
1.	сентябрь	Подростковый возраст – особенности социального, психического, физического развития.	Что такое подростковый возраст. Особенности социального, психического, физического развития подростков. Изменения в организме подростков.
2.	октябрь	Основные нарушения питания в подростковом возрасте, их профилактика.	Значение белков, жиров, углеводов для формирования новых структурных компонентов организма. Последствия недостатка необходимых питательных веществ, витаминов и минералов. Анорексия, булимия, избыточный вес. Продукты-источники белков, жиров, углеводов, кальция.
3.	ноябрь	Основные составляющие рационального питания – регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие.	Что такое рациональное питание. Принципы рационального питания. Энергетическое равновесие. Сбалансированное питание. Режим питания. Гигиена питания. Нерациональное питание и нарушения его режима — важные источники различных заболеваний. Заболевания, возникающие из-за нерационального питания.
4.	декабрь	Особенности рациона питания в подростковом возрасте.	Питание в соответствии с возрастом. Калорийность и качественный состав пищи.
5.	январь	Режим питания подростков. Роль основных приемов пищи.	Приемы пищи и их соотношение. Значение завтрака, обеда, ужина. Баланс воды в организме.

6.	февраль	«Перекусы» между основными приемами пищи. Проблема лишнего веса.	Пластические нужды организма. Неправильное перекусывание вредными продуктами – верный путь к избыточному весу. Как правильно перекусывать между основными приемами пищи. Вкусные и здоровые «перекусы». Популярные «вредные» закуски и чем их можно заменить.
7.	март	Принципы составления меню завтрака, обеда, полдника, ужина.	Правила и принципы составления меню. Набор продуктов обязательных для питания подростков. Составление меню на выходной день (практическое занятие).
8.	апрель	Роль витаминов и минеральных веществ в питании подростка.	Полноценное питание – важнейшее условие хорошего здоровья, нормального роста и развития детей. Особая роль регулярного снабжения организма всеми необходимыми микронутриентами: витаминами и минеральными веществами. Группы витаминов и минеральных веществ. Их значение. Источники микронутриентов.
9.	май	Гигиена питания, ее роль в сохранении здоровья.	Гигиена питания как часть гигиенической науки, предметом изучения которой является здоровое, рациональное и профилактическое питание. Пищевая санитария. Санитарные правила и нормы при организации питания.
8 класс			
10.	сентябрь	Роль регулярного питания для нормального роста и развития.	Соответствие рациона энергозатратам организма. Переедание и недоедание. Последствия избытка или недостатка калорийности рациона.
11.	октябрь	Особенности питания подростков, занимающихся спортом.	Продукты и блюда, рекомендованные для питания подростков, занимающихся спортом. Режим питания спортсменов.

			Биологически активные добавки. Так ли необходимо «спортивное» питание.
12.	ноябрь	Особенности питания подростков, при интенсивных учебных нагрузках.	Продукты и блюда, рекомендованные для питания подростков в период интенсивных учебных нагрузок.
13.	декабрь	Питание вне дома: питание в походе. Рацион, режим питания, гигиена, безопасность питания в походе.	Рацион, режим питания, гигиена, безопасность питания в походе. Выбор продуктов для похода. Дегидрированные и сублимированные продукты быстрого приготовления. Питьевой режим во время похода. Правила сбора и употребления грибов и ягод. Ядовитые и съедобные грибы и ягоды.
14.	январь	Питание вне дома: питание в кафе. Соблюдение правил гигиены питания при посещении кафе.	Заведения системы общественного питания. «Подводные камни» системы «фаст-фуд». Осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорчены.
15.	февраль	Правила поведения в кафе. Выбор блюд.	Этикет при посещении кафе. Меню кафе. Выбор блюда с точки зрения пищевой ценности. Как правильно сделать заказ. Правила выбора блюд на «шведском столе».
16.	март	Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта. Визит к стоматологу.	Заболевания желудочно-кишечного тракта. Рациональное, регулярное, сбалансированное питание – основа профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта. Профилактика заболеваний зубного ряда – один из самых важных аспектов сохранения здоровья.
17.	апрель	Что нужно знать и уметь, чтобы	Полноценное питание в подростковом возрасте. Употребление

		питаться правильно. Пирамида здорового питания.	в пищу доступных и разнообразных продуктов. Соблюдение режима питания. Пирамида питания. Построение пирамиды.
18.	май	Питание в семье – помогаю готовить и готовлю сам. Семейные «здоровые» блюда.	Знакомство с традициями питания в семье. Оценка полезности и правильности питания в семье. Обмен опытом в приготовлении традиционных семейных блюд.
9 класс			
19.	сентябрь	Культура питания как составляющая культуры здоровья.	Культура питания и состояние здоровья. Умеренность в питании. Составляющие культуры питания: выполнение правил гигиены и неукоснительное следование этикету. Понятие этикета. Основные правила этикета в культуре питания перед едой, во время еды, после еды.
20.	октябрь	Особенности рациона и режима питания старшеклассников.	Рацион и режим питания старшеклассников. Значение обязательных питательных веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов.
21.	ноябрь	Нарушения питания у старшеклассников, последствия нарушений.	Правильное питание – важнейшее условие сохранения здоровья и развития в старшем школьном возрасте. Потребности в энергии, в большем количестве пластического материала. Недостаточный, несбалансированный рацион может стать причиной возникновения серьезных функциональных нарушений. Любые ограничения, связанные с питанием, должны обязательно обсуждаться с врачом.
22.	декабрь	Адекватность как важное условие правильного питания. Переедание и недоедание.	Адекватность - важное условие правильного питания. Опасность недоедания и переедания, их причины и влияние на состояние здоровья человека. Несколько простых правил как

			есть в меру.
23.	январь	Питание и внешность. Диеты.	Влияние питания на физическое и психологическое здоровье. Влияние питания на внешность. Разновидность диет. Профилактические диеты. Дробное питание. Регулярное и сбалансированное питание – самая правильная диета.
24.	февраль	Продукты – основные источники витаминов и минеральных веществ. Возможные последствия витаминных дефицитов.	Полноценное питание – важнейшее условие хорошего здоровья. Роль регулярного снабжения организма необходимыми микронутриентами: витаминами и минеральными веществами. Группы витаминов и минеральных веществ.
25.	март	Профилактика недостатка витаминов.	Значение витаминов и минеральных веществ. Источники микронутриентов.
26.	апрель	Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках.	Состояние организма при высоких учебных нагрузках, его потребности. Стимулирующие продукты и напитки. Опасность энергетиков.
27.	май	Продукты и блюда, рекомендованные для питания подростков во время экзаменов.	Продукты и блюда, рекомендованные для питания подростков во время экзаменов. Анализ старшеклассниками своего рациона. Пути восполнения необходимых питательных веществ.
10 класс			
28.	сентябрь	Правильное питание – важнейшее условие сохранения здоровья и развития в старшем школьном	Основные составляющие здорового образа жизни. Мотивация к здоровому питанию – верный путь к здоровому образу жизни. Пища – протекторный фактор в отношении инфекций

		возрасте.	и неблагоприятных влияний окружающей среды.
29.	октябрь	Питание вне дома: питание в поездке. Особенности режима и рациона питания.	Как правильно организовать питание в поездке в зависимости от расстояния до пункта назначения. Стандартный, но полезный набор продуктов. Основные правила упаковки продуктов и их хранения.
30.	ноябрь	Гигиена питания в поездке. Осторожность при выборе новых блюд.	Основные правила гигиены питания на отдыхе, в другом городе или стране, их обязательное соблюдение. Инфекционные заболевания. Традиционные кухни народов мира. Правила употребления в пищу незнакомых продуктов и блюд.
31.	декабрь	Обогащенные продукты. Особенности использования в питании.	Термин «функциональные пищевые продукты». Как производят обогащение продуктов. Какие продукты можно назвать функциональными. Какие обогащенные продукты питания можно увидеть сегодня на прилавках наших магазинов? «Нестандартно» обогащенные продукты.
32.	январь	Продукты быстрого приготовления. Особенности использования в питании.	Продукты быстрого приготовления. Группы и способы производства продуктов быстрого приготовления. Польза и вред. Особенности использования в питании.
33.	февраль	Фаст-фуд. Опасность регулярного использования.	«Быстрая еда» и продукция, прошедшая глубокую заморозку. Химический состав блюд быстрого приготовления. Негативное влияние фаст-фуда на здоровье человека.
34.	март	БАДы – роль и значение в питании.	Понятие БАДы. Нутрицевтики. Парафармацевтики. Использование БАДов.
35.	апрель	Несколько научно обоснованных	Знакомство с научными фактами о продуктах питания.

		фактов о некоторых деликатесах, к которым мы привыкли.	Исследовательская работа.
36.	май	Хороший кусок – для хорошего гостя, или эстетика питания.	Общий вид стола, хорошая сервировка, правильное чередование и сочетание блюд. Требования к повседневному и праздничному столу.
11 класс			
37.	сентябрь	Основы потребительской культуры: знакомство со структурой и правовой основой деятельности системы общественной торговли	Виды магазинов системы общественной торговли. Характер организации торговли. Ассортимент товаров. Соблюдение правил, позволяющих сохранить свойства продуктов. Правовое регулирование отношений на потребительском рынке.
38.	октябрь	Выбор товара в магазине. Как воспользоваться источниками информации о свойствах товара.	Зачем потребителю информация. Где потребитель может получить информацию. Как пользоваться информацией. Информация о свойствах товара, о его качестве, о его цене.
39.	ноябрь	О чем говорит индекс «Е» на продуктах питания.	Пищевые добавки с индексом Е (от Europe). Международная система классификации (INS). Деление пищевых добавок на группы по принципу действия. Как определить группу. Безопасные и вредные Е-добавки.
40.	декабрь	Современная система штрихового кодирования продуктов питания.	Товар – основной объект штрихового кодирования. Международный стандарт идентификации продуктов. Штриховой код. Разновидности систем кодирования. Что стоит за цифрами. Кто имеет право ставить штрих-код на товаре.
41.	январь	Несколько правил эффективной	Что должен знать потребитель о товаре. Требование к товару.

		покупки.	Вы покупаете продукты питания. О чем следует помнить потребителю при покупке товаров. Как не ошибиться в выборе товара.
42.	февраль	Влияние рекламы. Умение оценивать рекламную информацию.	Реклама. Виды рекламы. Приемы, используемые в рекламе. Достоинства и недостатки рекламы.
43.	март	Закон РФ «О защите прав потребителей» № 2300-1 от 07.02.92г. (с изменениями и дополнениями)	Знакомство с основными положениями Закона РФ «О защите прав потребителей» № 2300-1 от 07.02.92г. (с изменениями и дополнениями). Изучение статей 18 – 25 закона РФ «О защите прав потребителей».
44.	апрель	Задачи и полномочия службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека	Государственный антимонопольный комитет России. Госстандарт России, Госсанэпидемслужба России, Государственный комитет по стандартизации, метрологии и сертификации. Органы по защите прав потребителей. Общественные организации потребителей, их функции и полномочия.
45.	май	Вы приобрели просроченный товар. Как оформить исковое заявление.	Качество товара. Недостатки: явные, скрытые, существенные. Специальные сроки: срок годности. Замена недоброкачественного товара. Правила обращения в суд. Как обжаловать решение суда. Кассационная жалоба, исковое заявление. Что должно быть указано в исковом заявлении. Кто может определить размер морального вреда. Как возмещается моральный вред.

Литература:

1. Безруких М.М. ,Филиппова Т.А., Макеевой А.Г., «Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» (приложение к письму Департамента воспитания и социализации детей Минобрнауки России от 12 апреля 2012 г. № 06-731)
2. Безруких М.М. Аксиомы здоровья школьников и школьные факторы риска //Директор школы. 2007.№2
3. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Чистяков В.А., «Культура питания спортсмена», СПб, 2011
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома. - М., 1990, 185 с.
5. Крючкова В.П., Кузнецова Е. В., Фонтанова А. Н. «Основы потребительских знаний», Конф ОП, 2000
6. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. - М.,1991, 190 с.
7. Мишин Б. И., Симоненко В. Д., Степченко Т. А. «Основы потребительских знаний», 2000
8. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. - М., 2000, 350 с.
9. Сетко И.М., Вяльцина Н.Е., Сетко Н.П. 17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области. – Оренбург: ОрГМА, 2012. – 80 с.
- 10.Справочник по детской диетике. - М., 1977, 340 с.
- 11.Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
- 12.Феррои Л.М. Современные представления о здоровье, его связи со стилем и образом жизни. Влияние школьной среды на состояние здоровья учащихся. //Школа здоровья. 2007. №3
- 13.Чечельницкая С.М. Обучение здоровью – реальный шаг к снижению заболеваемости и смертности среди детей и подростков //Школа здоровья. 2000. №4.