

**Программа
формирования культуры здорового
питания
в МКОУ «Сучковская СОШ»
на 2020 – 2022 годы**

Паспорт программы формирования здорового питания
в МКОУ «Сучковская СОШ»

Наименование	Программа формирования культуры здорового питания в МКОУ «Сучковская СОШ» на 2020 – 2022 годы.
Кадровое обеспечение программы	Директор школы, заместитель директора по воспитательной работе, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, педагог - библиотекарь, классные руководители, учителя-предметники, работники школьной столовой.
Цели, задачи	Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья обучающихся посредством приобщения к культуре питания. Задачи: - Развить интерес детей к занятиям по культуре питания; - Расширить представление обучающихся о преимуществах здорового питания; - Приобщить обучающихся к русским народным традициям; - Обеспечить получение современной научно - достоверной информации об основах рационального питания.
Важнейшие целевые показатели и ожидаемые результаты	- сформированы навыки здорового питания у 100% обучающихся и их родителей; - улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение случаев ожирения и других заболеваний, связанных с питанием; - снижение риска развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний в период обучения в школе; - повышение внимания более 50% школьников и их родителей к вопросам здоровья и здорового образа жизни.
Сроки и этапы реализации	<u>1 этап - Базовый - 2020 год:</u> - планирование реализации основных направлений Программы; - создание условий для реализации Программы; - поэтапная реализация Программы в соответствии с целями и задачами; <u>2 этап – Основной – 2021 год</u> - поэтапная реализация Программы в соответствии с целями и задачами; - корректировка планов в соответствии с целями, задачами; - мониторинг (модель «Вход – выход»/ «Вход»); <u>3 этап - Заключительный - 2022 год:</u> - корректировка планов в соответствии с целями, задачами; - завершение реализации Программы; - мониторинг (модель «Вход – выход»/ «Выход»).

Формы представления результатов программы	Ежегодный доклад заместителя директора по УВР, ВР школы о результатах по реализации программы.
Управление программой	Управление осуществляется администрацией школы.

Пояснительная записка

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. 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 обучающимся в решении этой задачи должна оказать школа.

Программа «Формирование культуры здорового питания», предназначена для обучающихся 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.

Многие обучающиеся 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.

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 получат 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» (Приказ Минздрава от 28.11.2012);
- Устав МКОУ «Сучковская СОШ»;
- Локальные нормативные акты МКОУ «Сучковская СОШ».

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья обучающихся посредством приобщения к культуре питания.

Задачи:

- Развить интерес детей к занятиям по культуре питания;
- Расширить представление обучающихся о преимуществах здорового питания;
- Приобщить обучающихся к русским народным традициям;
- Обеспечить получение современной научно - достоверной информации об основах рационального питания.

Ожидаемые конечные результаты

Выполнение программы позволит школе достигнуть следующих результатов:

- сформированы навыки здорового питания у 100% обучающихся;
- улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение случаев ожирения и других заболеваний, связанных с питанием;
- снижение риска развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний в период обучения в школе;
- повышение внимания более 50% школьников и их родителей к вопросам здоровья и здорового образа жизни.

Стратегия реализации программы

1 этап - Базовый - 2020 год:

- планирование реализации основных направлений Программы;
- создание условий для реализации Программы;
- поэтапная реализация Программы в соответствии с целями и задачами;

2 этап – Основной – 2021 год

- поэтапная реализация Программы в соответствии с целями и задачами;
- корректировка планов в соответствии с целями, задачами;
- мониторинг (модель «Вход – выход»/«Вход»);

3 этап - Заключительный - 2022 год:

- корректировка планов в соответствии с целями, задачами;
- завершение реализации Программы;
- мониторинг (модель «Вход – выход»/«Выход»).

Описание места программы

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, в рамках лагеря с дневным пребыванием детей;

В 5 - 9 классах - организацию занятий, мероприятий по избранной тематике, интеграция программы в учебную деятельность, в рамках лагеря с дневным пребыванием детей;

В 10 – 11 классах – организацию занятий, мероприятий по избранной тематике, интеграция программы в учебную деятельность, в рамках лагеря с дневным пребыванием детей.

Программа предусматривает разные формы организации занятий:

- сюжетно - ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- выполнение самостоятельных заданий;
- игра по правилам - конкурсы, викторины;
- мини-проект;
- совместная работа с родителями;
- виртуальная экскурсия;
- обсуждение;
- дискуссия;
- творческий отчет;

проект.

Содержание программы.

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

1-2 классы - «Разговор о правильном питании»;

3-4 классы - «Лагерь здоровья»;

5-6 классы - «Формула правильного питания»;

7-9 классы - «Культура питания: на Руси, в России, родном крае»;

10-11 классы - «Гигиена питания».

1 часть (1-2 классы) «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 обучающихся 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 (законных представителей) обучающихся.

Ожидаемые результаты (ученик может):

- соблюдать элементарные правила режима питания;
- уметь пользоваться столовыми приборами;
- соблюдать правила хранения пищевых продуктов;
- уметь обрабатывать поверхность фруктов и овощей перед их употреблением;
- уметь мыть посуду и столовые приборы.

1 класс	2 класс
Проведение классных часов, бесед	
1. Разговор о правильном питании: завтрак, обед и ужин 2. Беседа « Мой режим дня» 3. Беседа « Берегите хлеба каждую крупицу» 4. Что такое витамины.	1. Разговор о правильном питании. 2. Дискуссия «Здоровый образ жизни. Что это такое?» 3. Всякому овощу свое время. 4. Режим питания. 5. Полдник. Время есть булочки.
Интеграция в учебную деятельность	
«Окружающий мир» «Почему нужно есть много овощей и фруктов?» «Технология» 1,2. Проект «Чайный сервиз». Внеурочная деятельность «Мои	«Окружающий мир» «Строение тела человека. Если хочешь быть здоров» «Технология» 1, 2. Проект «Праздничный стол». «Кафе», «Фруктовый завтрак»,

первые проекты»	«Бутерброды «Радуга на шпажке», «Кондитерская фабрика» Внеурочная деятельность «Проектная деятельность»
Общешкольные мероприятия	
1. Акция «Молодежь выбирает жизнь» 3. Праздник «Широкая Масленица». 4. Праздник Осени.	1. Акция «Молодежь выбирает жизнь» 3. Праздник «Широкая Масленица». 4. Праздник Осени.
Участие в конкурсах	
Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ «Здоровое поколение»	Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ «Здоровое поколение»
Летний лагерь с дневным пребыванием детей	
<p>- Минутки здоровья: «Твой режим дня на каникулах». «Мой рост и мой вес». «Путешествие в страну Витаминию» «Правильное питание»</p> <p>- Общелагерные мероприятия: Выставка «Съедобный зоопарк» Беседа «Здоровая планета – здоровый я» Мероприятие «День здоровья» Квест Витаминки Соревнования «В здоровом теле – здоровый дух». Съедобные и ядовитые ягоды и грибы.</p>	<p>- Минутки здоровья: «Твой режим дня на каникулах». «Мой рост и мой вес». «Путешествие в страну Витаминию» «Правильное питание»</p> <p>- Общелагерные мероприятия: Выставка «Съедобный зоопарк» Беседа «Здоровая планета – здоровый я» Мероприятие «День здоровья» Квест Витаминки Соревнования «В здоровом теле – здоровый дух». Съедобные и ядовитые ягоды и грибы</p>

2 часть (3-4 классы) «Лагерь здоровья»

«Лагерь 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;
- пробуждение 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 обучающимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- обучающиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- обучающиеся получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

3 класс	4 класс
Проведение классных часов, бесед	
1. Разговор о правильном питании 2. Режим дня – основа жизни человека 3. Советы доктора Айболита 4. «Игра «Путешествие в страну Здоровья»	1. Разговор о правильном питании 2. Беседа – игра «Режим дня – основа жизни человека». 3. «Семейные праздники» 4. День здоровья.
Интеграция в учебную деятельность	
«Окружающий мир» 1. Наше питание. 2. Проект «Школа кулинаров». 3. Здоровый образ жизни. «Технология» 1. Кафе. 2. Фруктовый завтрак. 3. Бутерброды «Радуга на шпажке». «Английский язык» 1. Еда. 2. Любимые блюда. Беседа за праздничным столом. 3. Разговор за завтраком. 4. Завтрак Билли. 5. Урок здоровья. 6. Здоровый образ жизни. Внеурочная деятельность «Проектная деятельность»	«Технология» 1. Кондитерская фабрика. Внеурочная деятельность «Проектная деятельность»
Общешкольные мероприятия	
1. Акция «Молодежь выбирает жизнь» 3. Праздник «Широкая Масленица». 4. Праздник Осени.	2. Акция «Молодежь выбирает жизнь» 3. Праздник «Широкая Масленица». 4. Праздник Осени.
Участие в конкурсах	
Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ	Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ «Здоровое

«Здоровое поколение»	поколение»
Летний лагерь с дневным пребыванием детей	
<p>- Минутки здоровья: «Твой режим дня на каникулах». «Мой рост и мой вес». «Путешествие в страну Витаминию» «Правильное питание»</p> <p>- Общелагерные мероприятия: Выставка «Съедобный зоопарк» Беседа «Здоровая планета – здоровый я» Мероприятие «День здоровья» Квест Витаминки Соревнования «В здоровом теле – здоровый дух». Съедобные и ядовитые ягоды и грибы.</p>	<p>- Минутки здоровья: «Твой режим дня на каникулах». «Мой рост и мой вес». «Путешествие в страну Витаминию» «Правильное питание»</p> <p>- Общелагерные мероприятия: Выставка «Съедобный зоопарк» Беседа «Здоровая планета – здоровый я» Мероприятие «День здоровья» Квест Витаминки Соревнования «В здоровом теле – здоровый дух». Съедобные и ядовитые ягоды и грибы.</p>

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

Раздел «Формула правильного питания» предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- формирование у обучающихся готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- расширения знаний обучающихся 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 обучающихся интереса к народным традициям, связанным с питанием;
- 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 обучающимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- обучающиеся смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- обучающиеся научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни.

5 класс	6 класс
Проведение классных часов, бесед	
1. Здоровье – это здорово. 2. Как укрепить свое здоровье. 3. Семейные традиции 4. Кухни разных народов.	1. Режим питания. 2. Витамины и их роль 3. Беседа «Правильно ли мы выбираем продукты». 4. Игра «Я - покупатель».
Интеграция в учебную деятельность	
<ul style="list-style-type: none"> • через часы в предмете «Биология» (Темы: «Особенности питания животных. Пищеварение и его значение. Пищеварительные ферменты»; «Здоровое питание»); • через часы в предмете «Английский язык» (Темы «Меню сладкоежки», «Чаепитие по – английски», «Вежливая беседа за столом», «Угощение: разные продукты питания», «Традиционный английский завтрак», «Английская еда в сравнении с русской», «Любимая еда»); • через часы в предмете «Литература» (Темы: <ol style="list-style-type: none"> 1. «Народная мораль в характерах и поступках героев в сказке «Царевна – лягушка». Образ невесты-волшебницы 2. И.А.Крылов. Басни «Ворона и Лисица», «Свинья под дубом» 3. Жизнь детей из благополучной и обездоленной семей. Путь Васи к правде и добру в повести «В дурном обществе» 4. «Морозко» 5. Портреты и рассказы мальчиков в рассказе И. С. Тургенева «Бежин луг». 6. Юмористический рассказ «Толстый и Тонкий» 7. Тема служения людям в рассказе «Чудесный доктор» 8. Картины жизни и быта сибирской деревни в рассказе В. П. Астафьева «Конь с розовой гривой». 9. Нравственные проблемы рассказа В.Г. Распутина «Уроки французского». 10. Вн. чт. А.Толстой «Золотой ключик или приключения Буратино». 11. Жадность и зависть Дочки. С.Я. Маршак «Двенадцать месяцев»); • через часы предмета «Технология» (Темы: Кулинария. Тема «Общие сведения о питании»; Приготовление блюд. Темы: «Горячие напитки», «Бутерброды», «Блюда из яиц», «Салаты»; Кулинария. Темы: «Гигиена питания», «Питательные вещества и полноценное питание»). 	
Общешкольные мероприятия	
1. Акция «Молодежь выбирает жизнь» 2. Праздник «Широкая Масленица». 3. Осенний бал. 4. День здоровья	1. Акция «Молодежь выбирает жизнь» 2. Праздник «Широкая Масленица». 3. Осенний бал. 4. День здоровья
Участие в конкурсах	
Конкурс рисунков плакатов	Конкурс рисунков, плакатов «Здоровое

«Здоровое поколение» Конкурс агитбригад «Мы за здоровый образ жизни»	поколение» Конкурс агитбригад «Мы за здоровый образ жизни»
Летний лагерь с дневным пребыванием детей	
<p>- Минутки здоровья: «Твой режим дня на каникулах». «Мой рост и мой вес». «Путешествие в страну Витамицию» «Правильное питание»</p> <p>- Общелагерные мероприятия: Выставка «Съедобный зоопарк» Беседа «Здоровая планета – здоровый я» Мероприятие «День здоровья» Квест Витамишки Соревнования «В здоровом теле – здоровый дух». Съедобные и ядовитые ягоды и грибы.</p>	<p>- Минутки здоровья: «Твой режим дня на каникулах». «Мой рост и мой вес». «Путешествие в страну Витамицию» «Правильное питание»</p> <p>- Общелагерные мероприятия: Выставка «Съедобный зоопарк» Беседа «Здоровая планета – здоровый я» Мероприятие «День здоровья» Квест Витамишки Соревнования «В здоровом теле – здоровый дух». Съедобные и ядовитые ягоды и грибы.</p>

4 часть (7-9 классы) «Культура питания: на Руси, в России, родном крае»

Раздел «Культура питания: на Руси, в России, родном крае» предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- формирования готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- расширения знаний обучающихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- расширение представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- 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, растения;
- уметь избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья, оценивать состояние качества продуктов.

7 класс	8 - 9 классы
Проведение классных часов, бесед	
1. Вредные и полезные привычки в питании. 2. Мир семейных увлечений. 3. Классный час «Кушайте на здоровье» 4. Правила поведения в гостях. 5. Как питались на Руси	1. Беседа о правильном питании 2. Классный час «Гармония тела и духа» 3. Полезные напитки 4. Эти вредные привычки 5. Ролевая игра «Я – повар»
Интеграция в учебную деятельность	
<ul style="list-style-type: none"> • через часы в предмете «Биология» (Темы: «Пищеварительная система. Значение питания. Пищевые продукты»; «Питательные вещества. Витамины» «Предупреждение желудочно-кишечных заболеваний»; «Пищевые отравления»); • через часы в предмете «Литература» (Темы: «Фамусовская Москва в комедии «Горе от ума» /Литература 19 века», «Татьяна Ларина – нравственный идеал Пушкина» /Литература 19 века», Н.Гоголь «Система образов поэмы «Мертвые души» / литература 19 века», М.Булгаков «Собачье сердце»/Литература 20 века»; Народная мораль в характерах и поступках героев в сказке «Царевна – лягушка». Образ невесты-волшебницы. И.А.Крылов. Басни «Ворона и Лисица», «Свинья под дубом». Жизнь детей из благополучной и обездоленной семей. Путь Васи к правде и добру в повести «В дурном обществе». «Морозко». Портреты и рассказы мальчиков в рассказе И. С. Тургенева «Бежин луг». Юмористический рассказ «Голстый и Тонкий». Тема служения людям в рассказе «Чудесный доктор». Картины жизни и быта сибирской деревни в рассказе В. П. Астафьева «Конь с розовой гривой». Нравственные проблемы рассказа В.Г. Распутина «Уроки французского». Вн. чт. А.Толстой «Золотой ключик или приключения Буратино». Жадность и зависть Дочки. С.Я. Маршак «Двенадцать месяцев»); • через часы в предмете «Английский язык» (Темы: «Витамины в жизни людей», «Здоровье дороже богатства», «Здоровый образ жизни», «Диалоги по теме «Здоровый образ жизни»); • через часы в предмете ОБЖ (Темы: «Правильное питание/Здоровый образ жизни», «Здоровый образ жизни и его составляющие/Здоровье - условие благополучия человека»); • через часы в предмете «Технология» (Темы: Кулинария. Темы: «Блюда из молока и кисломолочных продуктов», «Изделия из жидкого теста» , «Виды теста и выпечки», «Технология приготовления изделий из песочного теста»); • через часы в предмете «СБО» (Темы: Питание . Темы: « Виды питания, их особенности», «Значение первых, вторых блюд», «Салат – источник витаминов», «Приготовление овощного салата», «Приготовление плова», «Приготовление супа из рыбных консервов», «Бутерброды.», «Приготовление бутербродов», «Приготовление киселя» Питание. Темы: «Виды теста», «Заготовка продуктов впрок: соленье, варенье, консервирование, сушка фруктов, овощей, ягод и зелени», Питание. Темы: « Диетическое питание», «Питание детей ясельного возраста», «Приготовление национальных блюд». <p>Внеурочная деятельность «Кругозор»</p>	
Общешкольные мероприятия	
1. Акция «Молодежь выбирает жизнь» 2. Праздник «Широкая Масленица».	1. Акция «Молодежь выбирает жизнь»

3. Осенний бал. 4. День здоровья	2. Праздник «Широкая Масленица». 3. Осенний бал. 4. День здоровья
Участие в конкурсах	
Конкурс рисунков плакатов «Здоровое поколение» Конкурс агитбригад «Мы за здоровый образ жизни»	Конкурс рисунков, плакатов «Здоровое поколение» Конкурс презентаций «Пять минут о здоровом питании» Конкурс агитбригад «Мы за здоровый образ жизни»
Летний лагерь с дневным пребыванием детей	
<p>- Минутки здоровья: «Твой режим дня на каникулах». «Мой рост и мой вес». «Путешествие в страну Витаминию» «Правильное питание»</p> <p>- Общелагерные мероприятия: Выставка «Съедобный зоопарк» Беседа «Здоровая планета – здоровый я» Мероприятие «День здоровья» Квест Витаминки Соревнования «В здоровом теле – здоровый дух». Съедобные и ядовитые ягоды и грибы.</p>	<p>- Минутки здоровья: «Твой режим дня на каникулах». «Мой рост и мой вес». «Путешествие в страну Витаминию» «Правильное питание»</p> <p>- Общелагерные мероприятия: Выставка «Съедобный зоопарк» Беседа «Здоровая планета – здоровый я» Мероприятие «День здоровья» Квест Витаминки Соревнования «В здоровом теле – здоровый дух». Съедобные и ядовитые ягоды и грибы.</p>

5 часть (10-11 классы) «Гигиена питания»

Ожидаемые результаты (ученик может):

- уметь интерпретировать данные этикетки продуктов;
- уметь 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.

10 класс	11 класс
Проведение классных часов, бесед	
1. Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.	1. Физиологические нормы, потребности подростков в основных

<p>2.Сервировка стола. 3.Оформление блюд. 4.Правила поведения в общественных местах: кафе, рестораны и т.д 5.Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.</p>	<p>пищевых веществах и энергии. 2. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания. 3. Учимся читать информацию на этикетке продуктов. 4.Болезни питания. Ожирение.</p>
Интеграция в учебную деятельность	
<ul style="list-style-type: none"> • через часы в предмете «Химия» (Тема: «Ферменты. Витамины»); • через часы в предмете: «Литература» (Темы: «Маленькие люди в романе «Преступление и наказание»/Русская литература второй половины 19 века», «Образ главного героя в романе «Обломов»/Русская литература второй половины 19 века», «Бунин «Господин из Сан-Франциско»/Литература 20 века». 	
Общешкольные мероприятия	
<p>1. Акция «Молодежь выбирает жизнь» 2. Праздник «Широкая Масленица». 3. Осенний бал. 4. День здоровья</p>	<p>1. Акция «Молодежь выбирает жизнь» 2. Праздник «Широкая Масленица». 3. Осенний бал. 4. День здоровья</p>
Участие в конкурсах	
<p>Конкурс рисунков, плакатов «Здоровое поколение» Конкурс презентаций «Пять минут о здоровом питании» Конкурс агитбригад «Мы за здоровый образ жизни»</p>	<p>Конкурс рисунков, плакатов «Здоровое поколение» Конкурс презентаций «Пять минут о здоровом питании» Конкурс агитбригад «Мы за здоровый образ жизни»</p>
Летний лагерь с дневным пребыванием детей	
<p>- Минутки здоровья: «Твой режим дня на каникулах». «Мой рост и мой вес». «Путешествие в страну Витамицию» «Правильное питание»</p> <p>- Общелагерные мероприятия: Выставка «Съедобный зоопарк» Беседа «Здоровая планета – здоровый я» Мероприятие «День здоровья» Квест Витамишки Соревнования «В здоровом теле – здоровый дух». Съедобные и ядовитые ягоды и грибы.</p>	<p>- Минутки здоровья: «Твой режим дня на каникулах». «Мой рост и мой вес». «Путешествие в страну Витамицию» «Правильное питание»</p> <p>- Общелагерные мероприятия: Выставка «Съедобный зоопарк» Беседа «Здоровая планета – здоровый я» Мероприятие «День здоровья» Квест Витамишки Соревнования «В здоровом теле – здоровый дух». Съедобные и ядовитые ягоды и грибы.</p>

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, литературой, иностранным языком. Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс. Всё это открывает дополнительные возможности для развития обучающихся, 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, 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 обучающихся 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 является необходимым условием обеспечения их здоровьем. Нарушение питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения заболеваний, распространённость которых значительно увеличилась за последние годы.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Дополнительная литература для учащихся

1. Безруких М.М, Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании (рабочая тетрадь для школьников) .- М.: ОЛМАМедиаГрупп, 2011.
2. Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья (рабочая тетрадь для школьников).- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011.
3. Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания (рабочая тетрадь для школьников). - М.: ОЛМАМедиаГрупп, 2011

Дополнительная литература для учителя

1. Безруких М.М, Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании (методическое пособие для учителя) .- М.: ОЛМАМедиаГрупп, 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.: ОЛМАМедиаГрупп, 2011.
4. Ипатов 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.

Интернет-ресурсы и других
электронные
информационные
источники

www.monpit.ru

www.orgpit.ru

Обучающие справочно-
информационные,
контролирующие
компьютерные программы

1. 1. Мультимедиа – энциклопедия «Детская энциклопедия Кирилла и Мефодия».
2. 2. УМК «Начальная школа. Уроки и медиатеки Кирилла и Мефодия».