

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С. КИРОВСКОЕ МАРКОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



413084, Саратовская область, Марковский район, с. Кировское, ул. Кировская 1.
Телефон: (84567) 6-44-33; e-mail: schkirovskoe@mail.ru

«Рассмотрено» Руководитель ШМО <i>Н.П. Бычкова</i> Бычкова Н.П. Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР <i>Г.В. Кондрашова</i> Кондрашова Г.В. « <u>01</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.	«Утверждаю» Директор МОУ-СОШ с.Кировское <i>Е.В. Серенькая</i> Серенькая Е.В. « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.
--	--	---



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Формула правильного питания».
/клуб социального направления/
6 класс.

Составитель Побуранова Г.В.

Учитель 1 квалификационной категории

с.Кировское

2023 год

Пояснительная записка.

Программа «Формула правильного питания» является составной частью программы «Разговор о правильном питании», разработанной в Институте возрастной физиологии Российской Академии образования (научный руководитель – директор Института возрастной физиологии, академик Российской Академии образования, лауреат Премии Президента в области образования – М.М. Безруких).

Программа составлена в соответствии с программой формирования экологической культуры и безопасного образа жизни ООО в МОУ-СОШ с. Кировское и представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на уровне начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Рабочая программа «Формула правильного питания» предназначена для обучающихся 6 класса общеобразовательных организаций.

Программа разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография» и в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.

В программе представлена информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка.

Актуальность программы.

Здоровое питание является одним из базовых условий здоровья детей, формирует здоровые стереотипы питания, здоровое пищевое поведение подрастающего поколения на перспективу. В настоящее время, у значительного числа детей, уже к школьному возрасту формируются патологические пищевые привычки - избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов (предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира и соли (колбасные изделия и сосиски, фаст-фуд), отмечаются значительные по продолжительности перерывы между основными приемами пищи, множественные неупорядоченные перекусы. Это повышает риски формирования заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, избыточной массы тела, сахарного диабета.

Подтверждением проблемы служат регистрируемые показатели заболеваемости детей и подростков сахарным диабетом, и ожирением.

Второй аспект проблемы - недополучение детьми на этапе роста и развития необходимого количества основных питательных веществ, минералов, витаминов, что также может послужить причиной формирования нарушений здоровья детей. В первую очередь это - заболевания, обусловленные дефицитом биологически ценных веществ в рационе ежедневного питания ребенка, снижение умственной и физической работоспособности детей, когнитивных и функциональных возможностей растущего организма.

Федеральным законом от 01.03.2020 N 47-ФЗ было введено понятие здорового питания, предусматривающее обязательность реализации принципов здорового питания, в том числе:

использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают:

- 1) сохранность исходной биологической ценности пищевых продуктов;
- 2) наличие пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли;
- 3) включение пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными добавками;
- 4) соответствие энергетической ценности энергозатратам, содержания витаминов и микроэлементов - физиологическим потребностям организма;
- 5) разнообразие меню;
- 6) оптимальный режим питания;
- 7) соблюдение требований к обеспечению санитарно-эпидемиологической безопасности;
- 8) исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов.

В Стратегии повышения качества пищевой продукции в Российской Федерации до 2030 года, введено определение качества пищевых продуктов, определяемое как совокупность потребительских свойств (физико-химические, микробиологические и органолептические), энергетическая и пищевая ценность, способность удовлетворять потребности человека в пище при обычных условиях использования, в целях обеспечения сохранения здоровья.

Вопросы организации работы с детьми и подростками, их родителями по популяризации знаний о здоровом пищевом поведении, здоровом питании, на фоне регистрируемой динамики распространенности ожирения, сахарного диабета, а также принятых на государственном уровне стратегических документов по организации питания детей, приобретают особую актуальность.

В рабочей программе представлена информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка.

Цель Программы.

Формирование у обучающихся знаний, обеспечивающих им осознанную потребность в здоровом питании, как основном элементе здорового образа жизни.

Задачи программы.

1. Освоение обучающимися знаний о роли и значимости пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации.
2. Формирование базовых знаний об основах физиологии пищеварения и значимости режима питания, основных компонентов пищи и критически значимых нутриентов в профилактике нарушений здоровья, обусловленных пищевым фактором.
3. Формирование у детей необходимых навыков, обеспечивающих им осознанную потребность в здоровом питании, как основном элементе образа жизни.

Целевая аудитория программы.

Обучающиеся 6 класса общеобразовательных организаций.

Механизмы реализации программы:

проведение занятий внеурочной деятельности

Структура программы:

Программа состоит из тематических разделов, предусматривающих освоение обучающимися знаний о роли и значимости пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации; формирование базовых знаний об основах физиологии пищеварения и значимости режима питания, основных компонентов пищи и критически значимых нутриентов в профилактике нарушений здоровья, обусловленных пищевым фактором; формирование необходимых навыков обеспечивающих обучающимся осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе образа жизни.

Реализация программы.

Реализация программы осуществляется на базе общеобразовательной организации.

Планируемые результаты освоения программы.

Программа предусматривает комплексное рассмотрение вопросов здорового питания, ознакомление с принципами здорового питания, значимостью здорового питания в профилактике нарушений роста и развития, риска формирования заболеваний.

В результате освоения образовательной программы у обучающихся должны быть сформированы необходимые навыки и умения, обеспечивающие детям осознанную потребность в здоровом питании, как основном элементе здорового образа жизни.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Кол. часов
----------	---------------	---------------

1	Здоровье- это здорово.	5
2	Продукты разные нужны – блюда разные важны.	4
3	Энергия пищи.	3
4	Где и как мы едим.	2
5	Ты – покупатель.	3
6	Ты готовишь себе и друзьям.	3
7	Кухни разных народов.	1
8	Кулинарная история.	4
9	Как питались на Руси и в России	4
10	Необычное кулинарное путешествие	5
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование. 6 класс. «Формула правильного питания»

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Дата план	Дата факт	Примечание
Здоровье- это здорово. 5 часов					
1	Слагаемые здоровья	1	5.09		
2	Почему важно быть здоровым	1	12.09		
3	Режим дня	1	19.09		
4	Питание и здоровье	1	26.09		
5	Движение и здоровье	1	3.10		
Продукты разные нужны – блюда разные важны. 4 часа					
6	Белки и продукты – источники белка	1	17.10		
7	Продукты – источники углеводов	1	24.10		
8	Продукты – источников жиров	1	31.10		
9	Витамины и минеральные вещества	1	7.11		
Энергия пищи. 3 часа.					
10	Калорийность продуктов	1	14.11		
11	От чего зависит потребность в энергии	1	28.11		
12	Движение и энергия	1	5.12		
Где и как мы едим. 2 часа.					
13	Система общественного питания	1	12.12		
14	Продукты для длительного похода или экскурсии	1	19.12		
Ты – покупатель. 3 часа					
15	Основные отделы магазина	1	26.12		
16	Правила для покупателей	1	9.01		

17	О чём рассказала упаковка	1	16.01		
Ты готовишь себе и друзьям. 3 часа					
18	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	1	23.01		
19	Как правильно хранить продукты	1	30.01		
20	Приготовление пищи и правила сервировки стола	1	6.02		
Кухни разных народов. 1 час.					
21	Питание и климат	1	13.02		
Кулинарная история. 4 часа.					
22	Как питались доисторические люди	1	27.02		
23	Как питались в Древнем Египте	1	5.03		
24	Как питались в Древней Греции и Риме	1	12.03		
25	Как питались в Средневековье	1	19.03		
Как питались на Руси и в России. 4 часа					
26	Традиционные русские блюда	1	26.03		
27	Русская каша	1	2.04		
28	Хлеб – всему голова	1	16.04		
29	Посуда на Руси	1	23.04		
Необычное кулинарное путешествие. 5 часов.					
30	Кулинарные музеи	1	7.05		
31	Кулинария в живописи	1	7.05		
32	Кулинарная тема в музыке	1	7.05		
33	Кулинарная тема в литературе	1	7.05		
34	Формула здоровья	1	21.05		

Используемая литература:

М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Форула правильного питания»; блокнот для школьников и методическое пособие для учителя..
Правильное питание. Образовательная программа.

Дополнительная литература:

1. Безруких М.М., Сонькин «Возрастная физиология», М., 2012.
2. Каверин И.В. «Поварёнок», М., «Прогресс», 2011.
3. Похлёбкин В.В. «Тайны хорошей кухни», М., 2010.
4. «Этикет и сервировка праздничного стола», М., 2012.
5. Безруких М.М. «Разговор о правильном питании», методическое пособие для учителя, nestle, 2012 год, 75 с.
6. Ковалёв Н.И. «Русская кулинария». М., Экономика, 1972, 214с.
7. Сушкин «Кулинарное путешествие». М., Олма-Пресс, 2001, 150с.
8. Яхонтов И.С. «Будь здоров!», М., 2001. 69с.

9. Кондова Сашка Н. «Что готовить, когда мамы нет дома». М.,1990,185 с.
10. Безруких М.М. «Разговор о правильном питании», методическое пособие для учителя, Правильное питание Образовательная программа. Nestle.2012г.
11. Безруких М.М. «Разговор о правильном питании», рабочая тетрадь для школьников, Правильное питание Образовательная программа. Nestle.2012г.