

## **Программа «Культура питания»**

### **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 включает три направления: рациональную организацию питания в образовательном учреждении; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений. 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 успешной адаптации человека 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. 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. Данная программа, «Культура питания», предназначена для учащихся 1-11 классов, занятия проводятся раз в месяц. Представленный материал может использоваться:

- в рамках факультативной работы;

- как дополнительный материал на уроках по предметам базового учебного плана;

- в рамках внеклассной работы при проведении классных часов, лекториев, конкурсов, экскурсий;

- при комбинировании – часть тем включается во внеклассную работу, а часть - рассматривается в ходе уроков. Занятия может проводить как классный руководитель, так и школьный психолог или социальный работник. Материал может быть использован руководителями творческих школьных объединений, организаторами внеклассной работы, а также в рамках лагеря с дневным пребыванием детей. Выбор конкретного варианта остается за педагогом. 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. 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 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 своем интеллектуальном потенциале, которая помогает на долгие годы сохранить ясность мысли, быстроту реакции, прекрасную память, способность справляться со стрессами и преодолевать любые препятствия.

**Цель:** Создание условий, способствующих укреплению здоровья учащихся через формирование навыков правильного здорового **питания**.

**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;

**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.

**Основные положения 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.

В федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, введенного с 1 января 2010 г. (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г № 373) п. 19.7. предусматривает необходимость разработки образовательным учреждением программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. 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. Требования к результатам работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении: личностные – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью; метапредметные – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями; предметные – осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. С учетом специфики работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении, предметом итоговой оценки должно быть достижение метапредметных и предметных результатов. Достижение личностных результатов обучающихся итоговой оценке не подлежит.

Содержание и план реализации программы  
«Культура питания».

Программа «Культура питания» состоит из 5 частей:

- 1 часть (1-2 класс) «Разговор о правильном питании».
- 2 часть (3-4 класс) «Едим красиво».
- 3 часть (5-6 класс) «Формула правильного питания».
- 4 часть (7-8 классы) «Питание- основа жизни».
- 5 часть (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.

Тема занятий. 1 класс

№	Тема	Дата проведения
1.	Вводное занятие.	сентябрь
2.	Если хочешь быть здоров.	октябрь
3.	Самые полезные продукты.	ноябрь
4.	Как правильно есть.	декабрь
5.	Удивительные превращения пирожка.	январь
6.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	февраль
7.	Плох обед, если хлеба нет.	март
8.	Что такое витамины.	апрель
9.	Как утолить жажду. Практическая работа «Анализ качества водопроводной воды».	май

Тема занятий. 2 класс

№	Тема	Дата проведения
1.	Разговор о правильном питании.	сентябрь
2.	Праздник урожая.	октябрь
3.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	ноябрь
4.	Всякому овощу свое время.	декабрь
5.	Режим питания.	январь
6.	Полдник. Время есть булочки.	февраль
7.	На вкус и цвет товарищей нет.	март
8.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	апрель
9.	Столовые приборы и их назначение.	май

2 часть (3-4 класс) «Едим красиво».

«Едим красиво» 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 получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Темы занятий. 3 класс.

№	Тема	Дата проведения
1.	Молоко и молочные продукты.	сентябрь
2.	Блюда из зерна.	октябрь
3.	Какую пищу можно найти в лесу.	ноябрь
4.	Что и как приготовить из рыбы.	декабрь
5.	Дары моря.	январь
6.	Как правильно питаться, если заниматься спортом.	февраль
7.	Как питались на Руси и в России.	март
8.	Кулинарное путешествие по России.	апрель
9.	Ты готовишь себе и друзьям (урок-практикум)	май

Темы занятий. 4 класс.

№	Тема	Дата проведения
---	------	-----------------

1.	Питайся правильно.	сентябрь
2.	В каких продуктах живут витамины. Практическая работа «Анализ качества пищевых продуктов».	октябрь
3.	Личная гигиена ребенка.	ноябрь
4.	Полноценное питание и обеспечение организма всем необходимым.	декабрь
5.	Красиво, вкусно, полезно.	январь
6.	Традиции чаепития. Работа с датчиком рН и анализ полученных данных.	февраль
7.	Молоко и молочные продукты.	март
8.	О пользе меда.	апрель
9.	Воспитание культуры питания у школьников (урок-практикум)	май

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

Раздел «Формула правильного питания» предназначен 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.

Тема занятий. 5 класс.

№	Тема	Дата проведения
1.	Витамины: наше расследование.	сентябрь
2.	Пожар в пищеводе.	октябрь
3.	Нитраты на закуску.	ноябрь

4.	Польза и вред парного молока.	декабрь
5.	Витамины на тарелке.	январь
6.	Еда на пять с плюсом.	февраль
7.	Полезные калории.	март
8.	Обед для отличника.	апрель
9.	Все на пикник (урок практикум) Практическая работа «Анализ воды из природного водоема».	май

Тема занятий. 6 класс.

№	Тема	Дата проведения
1.	Завтрак съешь сам.	сентябрь
2.	Еда без вреда.	октябрь
3.	Азбука здорового питания.	ноябрь
4.	Какого витамина не хватает.	декабрь
5.	Что такое рациональное питание.	январь
6.	Интересно о питании. Практическая работа «Агрегатное состояние воды».	февраль
7.	Пищевые отравления, их признаки и первая помощь в экстренных ситуациях.	март
8.	Физиологические особенности желудочно-кишечного тракта и потребности в продуктах питания школьников	апрель
9.	Здоровое питание- основа процветания (выставка газет)	май

4 часть (7-8 классы) «Питание- основа жизни».

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.

Тема занятий. 7 класс.

№	Тема	Дата проведения
1.	Без завтрака и учеба не впрок.	сентябрь
2.	Битва за иммунитет.	октябрь
3.	Санитарно-гигиенические нормы.	ноябрь
4.	Дефицит витаминов В- группы, одна из распространенных причин потери аппетита.	декабрь
5.	Фаст-фуд и его последствия.	январь
6.	Правильное питание - неотъемлемая часть сохранения и укрепления здоровья.	февраль
7.	Чем питаться подростку.	март
8.	К чему приводит неправильное питание. Работа с датчиком температуры и анализ полученных данных.	апрель
9.	Меню для отличника(урок-практикум).	май

Тема занятий. 8 класс.

№	Тема	Дата проведения
1.	Калорийность питания.	сентябрь
2.	Гигиена приема пищи.	октябрь
3.	Режим дня и его значения.	ноябрь
4.	Влияние газированных и энергетических напитков на организм человека. Практическая работа «Исследование кислотности газированных напитков».	декабрь
5.	Острые и кишечные заболевания и их профилактика.	январь
6.	Береги свое здоровье. Практическая работа «Кислотность жидкостей».	февраль
7.	Культура приема пищи.	март
8.	Витаминизация.	апрель
9.	Мы за здоровое питание (круглый стол).	май

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..

Тема занятий. 9 класс.

№	Тема	Дата проведения
1.	Пирамида питания 21 века.	сентябрь
2.	Интеллект и питание.	октябрь
3.	Сладкие убийцы.	ноябрь
4.	Чай, его польза.	декабрь
5.	Значимость витамина А для формирования хорошего зрения.	январь
6.	Железодефицитные состояния: биологические и экологические аспекты.	февраль
7.	Значение аскорбиновой кислоты для здоровья детей и значимость оценки С- витаминной обеспеченности.	март
8.	Коварная сладость газировки. Практическая работа «Исследование кислотности газированных напитков».	апрель
9.	Здоровое питание - здоровая нация (диспут).	май

Тема занятий. 10 класс.

№	Тема	Дата проведения
1.	Сбалансированное питание.	сентябрь

2.	Основные принципы здорового питания. Практическая работа «Анализ качества пищевых продуктов».	октябрь
3.	Гигиена питания. Инфекционные болезни, передаваемые через пищу.	ноябрь
4.	Жиры – их функции в организме.	декабрь
5.	Белки- их функции в организме.	январь
6.	Углеводы – основной источник энергии.	февраль
7.	Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма.	март
8.	Острые пищевые отравления небактериальной среды.	апрель
9.	Профилактика гиповитаминозов.	май

Тема занятий. 11 класс.

№	Тема	Дата проведения
1.	Пирамида здорового питания.	сентябрь
2.	Состав пищи, его влияния на жизнедеятельность организма. Практическая работа «Анализ качества пищевых продуктов».	октябрь
3.	Физиологические нормы питания.	ноябрь
4.	Соблюдение оптимального режима питания.	декабрь
5.	Особенности питания школьников-спортсменов.	январь
6.	Избыточная масса тела – результат “качественного” питания.	февраль
7.	Как бороться с “весенней усталостью”	март
8.	Воспитание культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья.	апрель
9.	Особенности питания во время экзаменов.	май

### Заклучение

По окончании обучения по программе проводится анкетирование обучающихся для оценки эффективности реализации программы.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, 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 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. Нарушение питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.