

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 13 имени Э.Д. Балтина»  
города Смоленска

<b>Рассмотрено</b>	<b>Согласовано</b>	<b>Утверждаю</b>
на заседании МО классных руководителей Протокол №1 от <u>29.08.2023</u> Руководитель МО _____ Кузьмина Л.В.	Зам. директора _____ Л.А. Антонова «30» 08.2023	Директор МБОУ «СШ № 13 им. Э.Д. Балтина» _____ Т.М. Фролова  Приказ от <u>31.08.2023</u> № 172 -ОД

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
название программы Здоровое питание  
направление спортивно-оздоровительное  
1 час в неделю 10А, 11А класс  
на 2023/2024 учебный год

Составила:  
Орлова Н.С..

## **Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» (далее – Программа) разработана на основе рекомендаций сотрудников Института возрастной физиологии РАО М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой, которые в свою очередь подготовлены на основе материалов, выполненных по заказу Минобрнауки России в рамках реализации мероприятия «Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта «Образование» в 2011 г. (руководитель проекта – Синягина Н.Ю, директор ФГБНУ «Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодежи»).

Данная программа направлена на формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебобулочных изделий, а также картофеля.

Как следствие сложившейся структуры питания населения России, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 10 – 15% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров, соли и сахара; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющийся повсеместно у более половины населения.

Очень серьезной является проблема недостаточности в питании населения ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк; весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, – к развитию иммунодефицитных состояний.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особо важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты.

К таким периодам относится возраст ребенка от 0 до 3 лет (программа 1000 дней), когда нарушения питания резко повышают риск развития многих заболеваний во взрослом состоянии. Это дошкольный и школьный периоды жизни, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться во всех образовательных организациях, независимо от их профиля.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор – необходимость активного участия в поддержании, сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у людей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью

от начала жизни до преклонного возраста – задача врачей и педагогов, обладающих научной информацией о здоровье, и средств массовой информации, способных понятно, доходчиво, интересно донести необходимые знания до человека.

Программа курса «Культура здорового питания» необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

## **Общая характеристика программы**

Программа предназначена для обучающихся 10, 11 классов. Занятия проводятся с учетом возможностей и интересов школьников старшей ступени обучения.

**Цель Программы** - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

### **Задачи:**

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся; предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

### ***Личностные результаты:***

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### ***Метапредметные результаты:***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.

### ***Предметные результаты:***

- осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в

окружающем мире;

- получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;
- знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
- осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; - формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда;
- уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства;
- овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 10 класс

№ урока	Тема урока	Количе ство часов	Дата	
			план	факт
1	Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты	1	01.09	
2	Из чего состоит наша пища. Как правильно есть	1	08.09	
3	Удивительные превращения пирожка	1	15.09	
4	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	1	22.09	
5	Плох обед, если хлеба нет	1	29.09	
6	Полдник. Время есть булочки	1	06.10	
7	Пора ужинать	1	13.10	
8	Как утолить жажду	1	20.10	
9	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	27.10	
10	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	1	10.11	
11	Как правильно накрыть стол	1	17.11	
12	Обобщающий урок «Встречаем гостей»	1	24.11	
13	Молоко и молочные продукты	1	01.12	
14	Что нужно есть в разное время года	1	08.12	
15	Блюда из зерна	1	15.12	
16	Какую пищу можно найти в лесу	1	22.12	
17	Что и как можно приготовить из рыбы	1	12.01	
18	Дары моря	1	19.01	
19	«Кулинарное путешествие» по России	1	24.01	
20	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	02.02	
21	Как правильно вести себя за столом	1	09.02	
22	Здоровье — это здорово	1	16.02	
23	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1	23.02	
24	Режим питания	1	02.03	
25	Энергия пищи	1	09.03	
26	Где и как мы едим	1	16.03	

27	Ты — покупатель	1	23.03	
28	Ты готовишь себе и друзьям	1	06.04	
29	Кухни разных народов	1	13.04	
30	Кулинарная история	1	20.04	
31	Как питались на Руси и в России	1	27.04	
32	Необычное кулинарное путешествие	1	04.05	
33	Составляем формулу правильного питания	1	11.05	
34 - 35	Обобщающее занятие	2	18.05 25.05	

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 11 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
1	<b><i>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</i></b>	1	01.09	
2	Основы здорового питания: пищевые группы и их роль в нашем организме.	1	08.09	
3	Завтрак как важнейший прием пищи: почему нельзя пропускать завтрак.	1	15.09	
4	Фрукты и овощи: их польза и разнообразие.	1	22.09	
5	Загадка мяса: мясо и альтернативы в рационе.	1	29.09	
6	Питание в школе: как выбирать полезные перекусы.	1	06.10	
7	Питьевой режим: почему вода важна для здоровья.	1	13.10	
8	Сахар и соли в питании: скрытые опасности.	1	20.10	
9	<b>Алиментарно-зависимые заболевания.</b>	1	27.10	
10	Сбалансированное меню: как составлять рацион для здоровья.	1	10.11	
11	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	17.11	
12	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1	24.11	
13	Готовка дома или быстрое питание – что выбрать?	1	01.12	
14	Сладость или гадость - как умеренно употреблять десерты.	1	08.12	
15	Что такое пищевая пирамида?	1	15.12	
16	Здоровое питание в разных культурах:	1	22.12	

	урок мировой кухни.			
17	Аллергии и непереносимость продуктов: каких продуктов следует избегать.	1	12.01	
18	Питание и физическая активность: как они взаимосвязаны.	1	19.01	
19	Вегетарианство и веганство: основные принципы.	1	24.01	
20	Здоровое питание для мозга: продукты, которые способствуют улучшению когнитивных функций.	1	02.02	
21	Здоровое питание и зубы: как ухаживать за зубами через питание.	1	09.02	
22	Чтение продуктовых этикеток: как понимать информацию о пищевой ценности.	1	16.02	
23	Продукты местного производства: польза для здоровья и окружающей среды.	1	23.02	
24	Здоровое питание в праздники: как праздновать без ущерба для здоровья.	1	02.03	
25	Здоровое питание и энергия: как правильно питаться для поддержания активности.	1	09.03	
26	Мифы о здоровом питании: разбор распространенных заблуждений.	1	16.03	
27	Питание и иммунитет: продукты, способствующие укреплению защитных сил организма.	1	23.03	
28	Гигиеничное приготовление пищи: правила безопасности.	1	06.04	
29	Органические продукты: что они такое и стоит ли их выбирать.	1	13.04	
30	Здоровое питание и дети: особенности рациона для школьников.	1	20.04	
31	Продукты, богатые антиоксидантами: защита клеток от вредных воздействий.	1	27.04	
32	Вода и ее роль в питании: как пить достаточное количество воды.	1	04.05	
33	Здоровое питание и спорт: какая еда помогает достичь спортивных целей.	1	11.05	
34 - 35	Регулярные приемы пищи: почему важно не пропускать приемы еды.	2	18.05 25.05	

## Рекомендуемая литература

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 100 с.
2. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 1024 с. – (Серия «Спутник врача»).
3. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 70 с.
4. Еделев Д.А., Бутова С.Н., Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма – М., 2012 – 463 с.
5. 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.
6. Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г.
7. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.
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. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. Методические указания МР 2.3.1.1915-04. – М.: РИКГОУОГУ, 2004. – 36 с.
- 10.Рогов И.А., Антипова Л.В., Дунченко Н.И. Химия пищи. – М.: КолосС, 2007. – 853 с.
- 11.Спиричев В.Б., Шатнюк Л.Н., Поздняковский В.М. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2004. – 548 с.
- 12.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.

13. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003. – 300с.  
Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 276 с.
14. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. – СПб.: Спецлит, 2008. – 590 с.
15. Функциональные пищевые продукты. Введение в технологию / Доронин А.Ф., Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Хуршудян С.А., Шубина О.Г. – М.: ДеЛи принт, 2009. – 288 с.
16. Химический состав пищевых продуктов. Книга 2: Справочные таблицы / Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева; 2-е изд. – М.: ВО «Агропромиздат», 1987. – 360 с.

### Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания	Наличие
<b>Технические средства обучения</b>		
Аудиторная доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц. Экспозиционный экран. Аудиопроигрыватель. Персональный компьютер. Мультимедийный проектор.	Размер не менее 150 X 150 см.	
<b>Экранно – звуковые пособия</b>		
Видеофильмы ( в т. ч. и в цифровой форме). Аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения (в т. ч. и в цифровой форме)	Например, могут быть использованы фрагменты музыкальных произведений, записи	

	голосов птиц и др.	
<b>Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование</b>		
<p>Термометр медицинский.</p> <p>Лупа.</p> <p>Микроскоп (по возможности цифровой).</p> <p>Лабораторное оборудование для проведения опытов и демонстраций в соответствии с содержанием обучения: для измерения веса ( весы рычажные, весы пружинные, наборы разновесов и т.д.), по экологии ( фильтры, красители пищевые и т.д.), измерительные приборы (в т.ч. цифровые) и т.п.</p> <p>Модель «Торс человека с внутренними органами».</p> <p>Муляжи овощей, фруктов, грибов с учётом содержания обучения.</p>		
<b>Натуральные объекты</b>		
<p>Коллекции плодов и семян растений.</p> <p>Гербарии культурных и дикорастущих растений ( с учётом содержания обучения).</p>	С учётом местных особенностей и условий школы.	
<b>Оборудование класса</b>		
<p>Ученические столы одно- и двухместные с комплектом стульев.</p> <p>Стол учительский с тумбой.</p> <p>для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и др.</p> <p>Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала.</p> <p>для книг, держатели для карт и т.п.</p>	<p>В соответствии с санитарно – гигиеническими нормами.</p> <p>Шкафы</p> <p>Подставки</p>	

## Рекомендации по организации освоения программы

Основными условиями успешной реализации данной Программы являются:

- привлечение к преподаванию отдельных разделов программы квалифицированных специалистов, имеющих соответствующее образование и опыт практической работы на предприятиях общественного питания;
- учебно-методическое обеспечение учебного процесса по Программе;
- наличие материально-технической базы по Программе.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, полилингвального, поликультурного и поликонфессионального состава;
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;
- ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;
- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья).

