

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кирюшкинская средняя общеобразовательная школа»  
461612, с. Кирюшкино, ул. Школьная, 1, телефон: 8 (35352) 55-6-27  
E-mail: [margarita-galkina@yandex.ru](mailto:margarita-galkina@yandex.ru)

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы:  
*Т.Н.Иванова*  
Протокол №1 от 31.08.2016 г



# Программа

## «Здоровое питание»

2016-2019 г

## Паспорт программы

Наименование образовательной организации	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кирюшкинская средняя общеобразовательная школа»
Наименование программы	Программа «Здоровое питание»
Категория учащихся	1 – 11 классы
Срок реализации	2016-2019 гг.
Цель программы	Формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создания условий, способствующих укреплению их здоровья.
Основные исполнители программы	Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, родители
ФИО, должность руководителя программы	Оргеткина Ирина Петровна, заместитель директора по ВР

Пояснительная записка

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся. Формирование культуры здорового питания должно начинаться с первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всего периода обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления:

- 1) рациональную организацию питания в образовательном учреждении;
- 2) включение в учебный процесс образовательных программ по формированию культуры здорового питания;
- 3) просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами образовательного учреждения.

Только сочетание всех направлений работы поможет создать 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 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 одном из важнейших факторов, обеспечивающих здоровье учащихся. Настоящая программа предлагает 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 «**Здоровое питание**» предназначена для учащихся 1 - 11 классов. Занятия проводятся один раз в месяц. Представленный материал может использоваться:

- в рамках факультативной работы;
- как дополнительный материал на уроках по предметам базового учебного плана;
- в рамках внеурочной работы при проведении классных часов, лекториев, конкурсов, экскурсий;
- комбинированно: часть тем включается во внеклассную работу, а часть рассматривается в ходе уроков.

Занятия могут проводиться классным руководителем, школьным психологом или социальным работником. Материал может использоваться руководителями школьных творческих 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 требуемые навыки и стереотипы. 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 нормами и правилами и поэтому в значительной степени соответствует принципам рационального питания. Недостатком в организации питания школьников является составление меню не столько с учетом физиологических потребностей 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 соответствовать установленным нормативам питания. Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания за пределами школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.п. Обычно это связано с недостаточной информированностью или попустительством со стороны родителей. Количество заболеваний, связанных с неправильным питанием, постоянно возрастает.

Учащиеся 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, учащиеся получают 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 учащиеся приобретут умение принимать самостоятельные решения, научатся 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.

**Характеристика программы**

**Цель программы:** Формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создания условий, способствующих укреплению их здоровья.

Программа «Здоровое питание» включает в себя три модуля:

- ✓ Для обучающихся 1 – 4 классов, начальное общее образование;
- ✓ Для обучающихся 5 – 9 классов, основное общее образование;
- ✓ Для обучающихся 10 – 11 классов, среднее общее образование.

**Задачи программы:**

- ✓ 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 знания об истории питания;
- ✓ формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов;

- ✓ развитие творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия;
- ✓ предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы; укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

#### **Принципы формирования культуры здорового питания:**

- ✓ научная обоснованность и практическая целесообразность;
- ✓ возрастная адекватность;
- ✓ необходимость и достаточность информации;
- ✓ модульность структуры;
- ✓ системность и последовательность;
- ✓ вовлеченность семьи в реализацию программы.

#### **Место программы в образовательном процессе:**

Реализация Программы, направленной на повышение уровня знаний и практических умений обучающихся предусматривает:

организацию кружков, секций, внеурочных занятий по избранной тематике; проведение тематических дней здоровья, интеллектуальных соревнований, конкурсов, праздников и т.п.;

Программа предусматривает разные формы организации занятий с учащимися: интеграцию в учебный план; проведение дней здоровья; занятия в кружках, секциях; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников. Работу по просвещению родителей. Работа с педагогическим коллективом, сотрудниками столовой, медицинской сестрой.

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

Результаты освоения Программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщённых личностно-ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

*Результаты реализации модуля Программы для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование:*

- ✓ личностные результаты: формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- ✓ метапредметные результаты: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- ✓ предметные результаты: получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии

*Результаты реализации модуля Программы для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование:*

- ✓ личностные результаты: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ метапредметные результаты: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- ✓ предметные результаты: 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.

*Результаты реализации модуля Программы для обучающихся 10 - 11 классов, среднее общее образование:*

- ✓ личностные результаты: принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- ✓ метапредметные результаты: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
- ✓ предметные результаты: освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно образовательной и общекультурной подготовки и должны отражать создание условий для развития навыков учебной, проектно-исследовательской, творческой деятельности, мотивации обучающихся к саморазвитию.



## **Содержание программы**

### ***Содержание программы для обучающихся 1 – 4 классов:***

Целью данного раздела является формирование у детей необходимости заботы о своем здоровье, и, в первую очередь, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей.

1. Разговор о правильном питании.
2. Личная гигиена.
3. Как правильно вести себя за столом.
4. Что такое витамины.
5. «Кулинарное путешествие» по России.

### ***Содержание программы для обучающихся 5 – 9 классов:***

Целью данного раздела является развитие у подростков представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; расширение знаний о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; формирование готовности соблюдать эти правила; развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни; развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием; пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием; просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

1. Здоровье человека и основы правильного питания.
2. Традиции национальной кухни.
3. Готовим с родителями дома.
4. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.
5. Пищевые риски, опасные для здоровья.

### ***Содержание программы для обучающихся 10 – 11 классов:***

Целью данного раздела является формирование у детей необходимости заботы о своем здоровье; расширение знаний о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; формирование готовности соблюдать эти правила; развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием;

пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием; формирования умения самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни; формирование умений ориентироваться в ассортименте типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

1. Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.
2. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания.
3. Сервировка стола. Оформление блюд.
4. Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд.
5. Особенности питания школьников во время экзаменов.

### **Примерное тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

✓ Модуль 1 - для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование.

Раздел	Распределение часов по видам деятельности			
	Урок (окружающий мир, технология, классный час)	Практическая работа (неурочная, внеурочная деятельность)	Досуговые мероприятия (тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии)	Самостоятельная работа (домашняя)
<b>1. Разговор о правильном питании</b>	3	2	2	2
<b>2. Личная гигиена</b>	3	1	2	2
<b>3. Как правильно вести себя за столом</b>	3	2	2	1
<b>4. Что такое витамины</b>	3	1	2	2
<b>5.«Кулинарное путешествие» по России.</b>	3	1	2	1
<b>Итого: 40</b>	15	7	10	8

✓ Модуль 2 - для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование.

Раздел	Распределение часов по видам деятельности			
	Урок (биология, химия, технология, классный час)	Практическая работа (неурочная, внеурочная деятельность)	Досуговые мероприятия (тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии)	Самостоятельная работа (домашняя)
<b>1. Здоровье человека и основы правильного питания.</b>	4	2	2	1
<b>2. Традиции национальной кухни.</b>	2	1	2	1
<b>3. Готовим с родителями дома.</b>	2	1	2	1
<b>4. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.</b>	2	1	2	1
<b>5. Пищевые риски, опасные для здоровья.</b>	4	1	2	1
<b>Итого: 35</b>	14	6	10	5

✓ Модуль 3 - для обучающихся 10 - 11 классов, среднее общее образование.

Раздел	Распределение часов по видам деятельности			
	Урок (биология, химия, ОБЖ, классный час)	Практическая работа (неурочная, внеурочная деятельность)	Досуговые мероприятия (тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии)	Самостоятельная работа (домашняя)
<b>1. Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.</b>	4	1	2	1
<b>2. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания.</b>	4	1	2	1

<b>3.Сервировка стола. Оформление блюд.</b>	2	2	2	1
<b>4.Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд.</b>	4	1	2	1
<b>5.Особенности питания школьников во время экзаменов.</b>	2	1	-	1
<b>Итого 35</b>	16	6	8	5

### **Методическое обеспечение программы «Здоровое питание»**

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- ✓ гигиена питания,
- ✓ режим питания,
- ✓ рацион питания,
- ✓ культура питания,
- ✓ разнообразие питания,
- ✓ этикет.

Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Работа по программе «Здоровое питание» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

Формы и виды контроля

- ✓ Выставка «Готовим с родителями дома»;
- ✓ Участие в школьных и дистанционных конкурсах;
- ✓ Творческие проекты;
- ✓ Викторины;
- ✓ Разработка буклетов и плакатов «Здоровое питание»;
- ✓ Разработка презентаций;
- ✓ Классные часы;
- ✓ Беседы;
- ✓ Экскурсии.

**Темы исследовательской работы:**

- ✓ «Особенности рационального питания школьников»;
- ✓ «Любимые продукты питания школьников»;
- ✓ «Экология питания»;
- ✓ «О пользе горячего питания школьника».

### **Рекомендации для исследовательской работы:**

#### Основные этапы выполнения исследовательской работы с юными школьниками:

Первые шаги к исследовательской деятельности:

- Заинтересовать ребят в выполнение исследовательской работы.
- Выявить интересующую школьников проблему.
- Предоставить ученикам возможность самостоятельно выбрать тему своей будущей работы.
- Определить и обосновать актуальность будущей работы.
- Определить объект и предмет исследования.
- Постановка целей и задач предстоящего исследования.

#### Работа в библиотеке и с интернет-ресурсами:

- поиск литературы по выбранной теме с использованием различных библиографических источников и интернета;
- выбор литературы в конкретной библиотеке;
- определение круга справочных пособий, лабораторных практикумов, для последующей работы по теме.

#### Исследовательская часть работы:

- Постановка гипотезы исследования.
- Выбор конкретных методик и методов исследования.
- Установление сроков исследования.
- Проведение исследования и экспериментов.
- Занесение результатов исследования и экспериментов в таблицу или график.
- Обсуждение и апробация полученных результатов исследования.

#### Оформление исследовательской работы:

Титульный лист.

Актуальность, цели, задачи, методы исследования.

Содержание.

Введение.

Основная часть.

Выводы, заключение.

Список используемой литературы.

#### Приложение:

- описание методик исследования;
- описание оборудования;
- результаты исследований (экспериментов);
- таблицы, графики..., упомянутые в работе
- предложения, рекомендации.

### Подготовка стендовой защиты работы:

- Подготовка выступления по защите работы.
- Подготовка стенда.
- Подготовка презентации работы.

### **Список литературы**

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010.- 100 с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
4. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
5. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. -3-е изд. - СПб.: Питер, 2008. - 1024 с. - (Серия «Спутник врача»).
6. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010.-70 с.
7. Здоровье школьника / под. ред Т. Невзоровой. №3, 2006
8. Еделев Д.А., Бутова С.Н., Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма - М., 2012 - 463 с.
9. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.: ДеЛипринт, 2009. - 396 с.
10. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. - 384с.
11. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
12. Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с

13. 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.
14. Нечаев А.П., Кочеткова А.А., Зайцев А.Н. Пищевые добавки. - М.: Колос, 2001. - 256 с.
15. 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.
16. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350 с
17. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. Методические указания МР 2.3.1.1915-04. - М.: РИКГОУОГУ, 2004. - 36 с.
18. Спиричев В.Б., Шатнюк Л.Н., Позняковский В.М. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология. - Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2004. - 548 с. 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.
20. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003. - 300 с.
21. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: ДеЛиПринт, 2007. - 276 с.
22. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. - СПб.: Спецлит, 2008. - 590 с.
23. Справочник по детской диетике. М. 1977., 340 с.
24. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с
25. <http://videouroki.net>
26. <http://videouroki.net>
27. <http://vitaminodin.ru>
28. <http://festival.1september.ru>