

Аннотация.

Предлагаемая программа «Культура здорового питания» является модифицированной и разработана на основе авторской программы «Формула здорового питания» Муратовой Л.В. предназначена для расширения знаний обучающихся по биологии и овладения начальными навыками научного исследования.

Цель программы: Формирование у подростков основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи курса:

Образовательные задачи:

1. Приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье, предупредить его нарушение
2. Приобретение навыков приготовления здоровой, полезной пищи
3. Расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила.
4. Развитие навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни.
5. Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

1. Формирование духовно – нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия)
2. Развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
3. Развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

1. Развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности.
2. Развитие самостоятельности, самоконтроля.
3. Развитие коммуникативности.

Результаты обучения.

Учащиеся должны знать: роль основных питательных веществ для здорового развития организма; необходимость соблюдения режима питания; особенности питания в летний и зимний периоды; рецепты здоровой и полезной еды; химический состав основных пищевых продуктов; рекомендуемые физиологические нормы потребления энергии; калорийность продуктов и готовых блюд; формулу сбалансированного питания; требования к условиям и времени хранения продуктов; правила ухода за кухонной утварью; правила по технике безопасности в процессе приготовления пищи .

Учащиеся должны уметь: правильно питаться; пользоваться столовыми приборами; правильно ухаживать за кухонной утварью; сервировать стол; выполнять первичную обработку продуктов; выполнять тепловую обработку продуктов; приготовить блюдо по технологической карте.

Учащиеся должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания; оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.