

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №34»

Рассмотрена на заседании МС Средней
школы № 34 от 31.08.2021 Протокол №1

Утверждена приказом директора
От 31.08.2021 № 158

ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

««Культура здорового питания»»

Общеинтеллектуальное направление

Основное общее образование

Срок реализации программы: 1 год

11-16 лет

5 -9 класс

Составитель:
Чернышева В.А.

город Каменск-Уральский

2021-2022 уч.г.

Пояснительная записка.

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.

Содержание.

Полезные привычки в питании и их значение для сохранения здоровья. Вредные привычки питания, как залог хронической усталости, большинства болезней и быстрого старения.

Основные принципы рационального питания. Режим питания, как один из факторов обеспечивающих здоровое питание.

Правила поведения за столом. Правила пользования столовыми приборами.

Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода, как полезные вещества. Их значение для здоровья. Продукты, как источники полезных веществ.

Значение для жизнедеятельности человека различных групп витаминов. Их источники.

Значение белков в питании. Белки, как строительный материал для клеток и источник энергии. Источники белка. Незаменимые аминокислоты.

Углеводы, как источник энергии. Виды углеводы. Последствия чрезмерного употребления сахаров и крахмала.

Энергетическая и пищевая ценность продуктов. Нормы потребления полезных веществ и калорийности для различных возрастных групп.

Обобщение знаний о пищевой и энергетической ценности продуктов питания.

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:

- относиться к своему здоровью серьезно, 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.

Тематический план

№	Тема урока	Кол-во ч.	Форма
I.	Правильное питание - залог здоровья.	3ч.	
1.	Вводное занятие	1ч.	Лекция
2.	Вредные и полезные привычки в питании	1ч.	Беседа
3.	Режим питания. Составление суточного меню	1ч.	Лекция
II.	Где и как мы едим	5ч.	
4.	Полная сервировка стола	1ч.	Деловая игра
5.	Этикет приема пищи	1ч.	Деловая игра
6.	Сервировка праздничного стола	1ч.	Проектная деятельность
7.	Правила приёма гостей	1ч.	Деловая игра

8.	Алкоголь и организм человека	1ч.	Конференция
III.	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	23ч.	
9.	Химический состав продуктов питания	1ч.	Лекция
10.	Учимся готовить. Правила работы на кухне.	1ч.	Лекция
11.	Кладезь витаминов.	1ч.	Деловая игра
12.	Приготовление витаминных напитков	1ч.	Комбинированное занятие
13.	Где прячутся витамины	1ч.	Лекция
14.	Приготовление витаминных салатов	1ч.	Комбинированное занятие
15.	Где найти витамины зимой.	1ч.	Беседа
16.	Приготовление блюд из консервированных овощей и зелени	1ч.	Комбинированное занятие
17.	Белок, как строительный материал клеток.	1ч.	Лекция
18.	Приготовление блюд из рыбы и мяса	1ч.	Комбинированное занятие
19.	Жиры.	1ч.	Беседа
20.	Применение жиров в кулинарии.	1ч.	Беседа
21.	Минеральные вещества.	1ч.	Лекция с элементами беседы
22.	Технология запекания продуктов	1ч.	Лекция
23.	Углеводы полезные и вредные.	1ч.	Лекция с элементами беседы
24.	Современные технологии на кухне. Польза или вред?	1ч.	Беседа
25.	Энергетическая ценность продуктов.	1ч.	Лекция с элементами беседы

25.	Расчёт калорийности блюд. Инструктаж по ТБ.	1ч.	Практическое занятие
27.	Нетрадиционные продукты питания.	1ч.	Лекция с элементами беседы
28.	Пищевые добавки и их влияние на организм	1ч.	Лекция
29.	Правила хранения продуктов	1ч.	Лекция с элементами беседы
30.	Блюда Фьюжн	1ч.	Лекция
31.	Обед по всем правилам	1ч.	Беседа
IV	Здоровый человек – человек будущего	2ч.	
32.	Исследование комплексного меню завтрака. Зачётная работа.	1ч.	Исследование
33.	Фестиваль электронных презентаций «Питаемся правильно!»	1ч.	Презентация
34	Фестиваль электронных презентаций «Питаемся правильно!»	1ч.	Презентация
.	Итоговое занятие	1ч	Беседа