

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №34»

Приложение к ООП ООО (5 классы),
утвержденной
Приказом директора
Средней школы №34
от 30.08.2022 №213

Приложение к ООП ООО (6-9 классы),
утвержденной
Приказом директора
Средней школы №34
от 30.08.2022 №211

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Культура здорового питания»

Спортивно – оздоровительное направление

Основное общее образование

11-15 лет

(5-9 классы)

Составитель:
Рахманова О.К.
учитель биологии
первая к.к.

МО Каменск-Уральский ГО СО

2022-2023 уч.г.

Общая характеристика.

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.

В настоящее время происходит значительное изменение отношения людей, в первую очередь социально активных слоев населения, к собственному здоровью: исчезают старые представления о том, что здоровье ничего не стоит, затраты на него не дают никакой отдачи и им можно пренебречь. Становится все более понятным, что именно здоровье – самое ценное достояние человека, так как определяет его работоспособность в современном обществе и, соответственно, уровень жизни и благополучия. Питание современного человека становится основным фактором риска развития многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, сердечно-сосудистой системы и онкологических процессов. В организме человека нет органа или системы, от характера питания которого не зависели бы его нормальное функционирование и работоспособность. Правильное питание играет огромную роль на каждом этапе развития организма. Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и ее первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Питание детей тесно связано со здоровьем. По данным академика А. А. Баранова, распространенность хронических заболеваний органов пищеварения составляет 702,3 на 1000 детского населения и зависит от ряда факторов:

- 1) нерегулярное питание с перерывами более 3–4 часов;
- 2) частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений;
- 3) однообразное питание;
- 4) еда всухомятку;
- 5) употребление некачественных продуктов;
- 6) несоблюдение режима дня;
- 7) малоподвижный образ жизни;
- 8) вредные привычки

Их устранение снижает вероятность возникновения заболеваний в среднем на 15%. Правильное питание – одно из важнейших условий, обеспечивающих здоровье человека. Особенно важно правильное питание в детстве, когда организм ребенка формируется, и недостаток или отсутствие тех или иных питательных веществ может стать серьезной причиной нарушений развития. По информации Минздравсоцразвития основной группой детей, которые относятся к группе риска по ухудшению здоровья и наиболее подвержены заболеваниям, являются дети школьного возраста. Значительная часть школьников утром не завтракает. Согласно статистике, регулярно едят овощи и фрукты менее 30 процентов российских школьников. Дефицит витаминов выявляется круглый год независимо от сезона. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это

приводит к дисбалансу в организме. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. 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. Понимание школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, развития сердечно – сосудистых заболеваний. Одной из важных задач школы сегодня является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. Содействие здоровому образу жизни подростков, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания. Соблюдая нехитрые правила, можно сохранить здоровье, на что следует обратить внимание детей. Здоровое питание включает в себя еще один принцип – умение правильно приготовить пищу.

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес. В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает 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.

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.

На изучение данного курса в 5-9 классах отводится:

- количество часов в неделю – 1.

- количество часов в год – 34.

Срок реализации программы 2022 – 2023 учебный год.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- ❖ Формирование познавательных интересов
- ❖ Формирование ответственного отношения к своему здоровью
- ❖ Развитие аналитического мышления
- ❖ Формирование представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировании готовности заботиться и укреплять здоровье.
- ❖ Развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни, культуры здоровья

Предметные:

- ❖ Приобретение навыков приготовления здоровой, полезной пищи
- ❖ Развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием
- ❖ Приобретение умений по сервировке стола и подаче блюд

Метапредметные:

- ❖ Развитие навыков самоконтроля
- ❖ Развитие навыков передачи информации средствами устной и письменной речи
- ❖ Формирование навыков работы с различными источниками информации

Учащиеся должны знать (понимать):

- 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

Универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные и коммуникативные), которые можно сформировать у учащихся

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы;
- умение самостоятельно контролировать свое время и управлять им;
- умение планировать пути достижения цели;
- умение самостоятельно анализировать условия достижения цели

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием различных источников;
- осуществление записи (фиксации) информации;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- выделение существенных признаков и их синтеза;

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания;
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
- умение формулировать собственное мнение;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.
- умение задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение
- умение работать в группе

Содержание программы

Раздел: Правильное питание - залог здоровья.

Занятие 1. Вводный урок.

Цель и задачи изучения курса «Формула здорового питания». Содержание курса. Организация учебного процесса. Санитарно-гигиенические требования при работе в школьных мастерских.

Занятие 2. Вредные и полезные привычки в питании

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

Занятие 3. Режим питания. Составление суточного меню

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

Практическая работа: Составление суточного меню

Раздел: Где и как мы едим

Занятие 4. Полная сервировка стола.

Сервировка – это подготовка стола к приему пищи. Столовые приборы, столовая посуда, столовое бельё. Основные правила сервировки.

Практическая работа: Складывание салфеток

Занятие 5. Этикет приема пищи

Правила поведения за столом. Правила пользования столовыми приборами.

Практическая работа: Сервировка стола к чаю. Этикет чаепития.

Занятие 6. Сервировка праздничного стола

Особенности сервировки праздничного стола. Сервировка тематического стола.

Практическая работа: Разработка проекта «Тематический стол»

Занятие 7. Правила приёма гостей

Этикет для хозяина. Этикет для гостей

Практическая работа: Деловая игра «Гость на пороге»

Занятие 8. Алкоголь и организм человека

Химический состав алкогольных напитков. Воздействие алкоголя на различные органы и системы человеческого организма. Алкоголь в подростковом возрасте. Зависимость, как её избежать.

Практическая работа: Мини-конференция

Раздел: Продукты разные нужны, продукты разные важны.

Занятие 9. Химический состав продуктов питания

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

Практическая работа: Работа со справочными материалами

Занятие 10. Учимся готовить. Правила работы на кухне.

Санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи. Правила техники безопасности

Практическая работа: Организация безопасного пространства для приготовления пищи

Занятие 11. Кладёзь витаминов.

Значение витаминов в питании. Источники витаминов

Практическая работа: Работа со справочными материалами

Занятие 12. Приготовление витаминных напитков

Витаминные напитки: морсы, фиточаи, соки, витаминные коктейли.

Практическая работа: Приготовление и дегустация витаминных напитков

Занятие 13. Где прячутся витамины. Приготовление витаминных салатов

Значение для жизнедеятельности человека различных групп витаминов. Их источники.

Практическая работа: Обсуждение подготовленных сообщений

Занятие 14. Приготовление витаминных салатов

Салаты из свежих овощей, салаты из вареных овощей, салаты из свежих фруктов

Практическая работа: Приготовление и дегустация салата

Занятие 15. Где найти витамины зимой.

Способы консервирования овощей, фруктов, зелени

Занятие 16. Приготовление блюд из консервированных овощей и зелени

Использование консервированных овощей и зелени в питании

Практическая работа: Приготовление винегрета

Занятие 17. Белок, как строительный материал клеток.

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

Практическая работа: работа со справочным материалом

Занятие 18. Приготовление блюд из рыбы и мяса

Рыба и мясо, как источник белков. Технология кулинарной обработки рыбы

Практическая работа: Приготовление блюда из рыбы

Занятие 19. Жиры.

Жиры, как источник энергии. Содержание жиров в продуктах питания.

Практическая работа: решение кроссворда, ответы на вопросы

Занятие 20. Применение жиров в кулинарии.

Жарка, основной способ. Применение растительных и животных жиров при приготовлении блюд из жареных продуктов

Практическая работа: Приготовление курицы жареной в кляре.

Занятие 21. Минеральные вещества.

Макро- и микроэлементы, их значение и содержание в различных продуктах питания.

Практическая работа: Работа со справочным материалом

Занятие 22 Технология запекания продуктов

Запекание, как способ тепловой обработки продуктов, способствующий максимальному сохранению минеральных веществ.

Практическая работа: Приготовление запеченных овощей

Занятие 23. Углеводы полезные и вредные.

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

Занятие 24 Приготовление сладких блюд

Сладкие блюда, как источник различных видов углеводов. Рекомендации по употреблению сладких блюд

Практическая работа: Приготовление фруктовых салатов

Занятие 25. Энергетическая ценность продуктов.

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

Практическая работа: Разработка рекомендации по составлению рациона питания в зависимости от пола, возраста, рода деятельности

Занятие 26. Расчёт калорийности блюд

Технология расчёта калорийности блюд с учётом массы

Практическая работа: Расчёт калорийности блюд

Занятие 27. Нетрадиционные продукты питания.

Современные тенденции развития кулинарного искусства. Нетрадиционные продукты питания, их пищевая и энергетическая ценность.

Практическая работа: Работа с дидактическим материалом

Занятие 28. Приготовление блюд из морепродуктов и экзотических фруктов

Применение морепродуктов и экзотических фруктов в кулинарии.

Практическая работа: Приготовление блюда на выбор

Занятие 29. Искусство комбинации продуктов.

Вкусовые сочетания. Нетрадиционное сочетание традиционных продуктов.

Занятие 30. Блюда Фьюжн

Подбор рецептов для блюд в стиле Фьюжн. Технология их приготовления.

Практическая работа: Приготовление блюда на выбор

Занятие 31. Обед по всем правилам

Традиционный обед. Виды блюд для обеда. Последовательность подачи блюд к обеду. Особенности сервировки стола для обеда.

Практическая работа: Разработка проекта «Обед по всем правилам»

Занятие 32. Обед по всем правилам

Технологический этап работы над проектом

Практическая работа: Защита проекта

Раздел: Здоровый человек – человек будущего

Занятие 33 Исследование комплексного меню завтрака. Зачётная работа

Обобщение знаний о пищевой и энергетической ценности продуктов питания

Практическая работа: Выполнение анализа меню завтрака школьника

Занятие 34. Фестиваль электронных презентаций «Питаемся правильно!»

Практическая работа: Защита творческих проектов

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) ресурсы	Компонент программы
1	Правильное питание - залог здоровья.	Вводный урок	1		Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей российского исторического сознания на основе исторического просвещения;
		Вредные и полезные привычки в питании	1		
		Режим питания. Составление суточного меню	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7929/start/	
2	Где и как мы едим	Полная сервировка стола	1		Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей российского исторического сознания на основе исторического просвещения;
		Этикет приема пищи	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7573/conspect/	
		Сервировка праздничного стола	1		
		Правила приёма гостей	1		
		Алкоголь и организм человека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5475/main/	

3	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	Химический состав продуктов питания	1		подбор соответствующего содержания уроков, заданий вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений. Учитывать в определении воспитательных задач уроков целевые ориентиры результатов воспитания.
		Учимся готовить. Правила работы на кухне.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7573/main/	
		Кладезь витаминов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7576/start/	
		Приготовление витаминных напитков	1		
		Где прячутся витамины	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2488/main/	
		Приготовление витаминных салатов	1		
		Где найти витамины зимой.	1		
		Приготовление блюд из консервированных овощей и зелени	1		
		Белок, как строительный материал клеток.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2460/main/	
		Приготовление блюд из рыбы и мяса	1		
	Жиры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2065/start/		
	Применение жиров в кулинарии.	1			
	Минеральные вещества.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7095/start/		

		Технология запекания продуктов	1	
		Углеводы полезные и вредные.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6150/start/
		Современные технологии на кухне. Польза или вред?	1	
		Энергетическая ценность продуктов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7575/conspect/
		Расчёт калорийности блюд	1	
		Нетрадиционные продукты питания.	1	
		Пищевые добавки и их влияние на организм	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7575/conspect/
		Правила хранения продуктов	1	
		Блюда Фьюжн	1	
		Обед по всем правилам	1	
		Обед по всем правилам	1	
4	Здоровый человек – человек будущего	Исследование комплексного меню завтрака. Зачётная работа.	1	
		Фестиваль электронных презентаций «Питаемся правильно!»	1	