Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергачская средняя общеобразовательная школа № 2»
г. Сергач, Нижегородская обл., 607513, ул. Краснодонцев, 38а,
тел. 5 90 67, факс (83191) 5 90 67
skola2serga45@mail.ru

Принята
на педагогическом совете
№ 1 от 30.08.2017 года

Утверждена
приказом директора школы
№ 105-о от 30.08 2017 года

.

Программа

«Культура здорового питания»

Срок реализации: 3 года

Автор программы:
социальный педагог Фурина В.А.

г. Сергач , 2017 г.

Пояснительная записка.

Обоснование.

Культура здорового 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 и специалистами образовательных учреждений.

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 «Культура здорового питания» 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 внеклассной 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 педагогом. 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, 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 получат 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.

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей, повышение качества жизни, посредством приобщения к здоровому питанию и культуре питания

Задачи:

1) формирование здорового образа жизни;
2) развитие интереса детей к занятиям по культуре питания;
3) расширение представлений детей о преимуществах здорового питания;
4) приобщение детей к русским народным традициям;
5) получение современной научно достоверной информации об основах рационального питания.

Ожидаемые результаты:

- повышение внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья и здорового образа жизни;
- улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение пропусков занятий и повышение качества знаний;
- самоутверждение ребенка как личности и повышение его социального статуса через активное участие в жизни школы.

Основные положения программы:

- Приоритет здоровья над другими ценностями;
- Здоровье как главная жизненная ценность. Забота о здоровье необходима и здоровому, и больному человеку;
- Принцип здорового образа жизни: соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- Принцип природосообразности: учет и использование физиологических возможностей организма ребенка в соответствии с возрастным развитием;
- Принцип саморегуляции: «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные» (Н. Амосов);
- Отказ от разрушителей здоровья: табака, алкоголя, наркотиков.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, введенным 01 января 2010 года (Приказ № 373 Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года (п. 19.7), образовательное учреждение должно разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в образовательном учреждении должна носить системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образовательного процесса, вестись с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, региональных и этнокультурных компонентов.

Требования, предъявляемые к результатам работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении:

− личностные: формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска для здоровья;
− метапредметные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями;
− предметные: осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

С учетом специфики работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении, предметом итоговой оценки должно быть достижение метапредметных и предметных результатов. Достижение личностных результатов учащихся не подлежит итоговой оценке.

Содержание и план реализации программы «Культура питания»

Программа «Культура питания» состоит из 5 частей:
- 1 часть (1 - 2 класс): «Разговор о правильном питании»;
- 2 часть (3 - 4 класс): «Едим красиво»;
- 3 часть (5 - 6 класс): «Формула правильного питания»;
- 4 часть (7 - 8 классы): «Питание как основа жизни»;
- 5 часть (9 - 11 класс): «Гигиена питания».

1 часть (1 - 2 класс): «Разговор о правильном питании»

Пищевые привычки формируются с детства. У взрослого человека их очень сложно изменить. Поэтому так важно сформировать у детей правильное пищевое поведение. Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, развития различных соматических заболеваний.

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.

Ожидаемые результаты. Ученик умеет:
- соблюдать элементарные правила режима питания;
- пользоваться столовыми приборами;
- соблюдать правила хранения пищевых продуктов;
- обрабатывать фрукты и овощи перед их употреблением;
- мыть посуду и столовые приборы.

Темы занятий в 1-ом классе:

1. Вводное занятие;
2. Если хочешь быть здоров;
3. Самые полезные продукты;

4. Как правильно есть;
5. Удивительные превращения пирожка;
6. Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной;
7. Плох обед, если хлеба нет;
8. Что такое витамины;
9. Как утолить жажду.

Темы занятий во 2-ом классе:

1. Разговор о правильном питании;
2. Праздник урожая;
3. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты;
4. «Всякому овощу свое время»;
5. Режим питания;
6. Полдник. Время есть булочки;
7. «На вкус и цвет товарищей нет»;
8. Что надо есть, если хочешь стать сильнее;
9. Столовые приборы и их назначение.

2 часть (3 - 4 класс): «Едим красиво»

Раздел «Едим красиво» предназначен для реализации следующих воспитательных и образовательных *задач:*

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни; формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием; осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям здорового питания, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Ожидаемые результаты. Ученик умеет:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия с учетом границ личностной активности;

- получать знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации и установление контактов с другими людьми.

Темы занятий в 3-ем классе:

1. Давайте познакомимся;
2. Из чего состоит наша пища;

3. Что нужно есть в разное время года;
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом;
5. «Кулинарное путешествие» по России;
6. Традиции русской кухни;
7. Где и как готовят пищу;
8. Чем можно перекусить;
9. Где найти витамины весной.

Темы занятий в 4-ом классе:

1. Едим красиво;
2. Как правильно накрыть стол;
3. Как правильно вести себя за столом;
4. Молоко и молочные продукты;
5. Блюда из зерна;
6. Какую пищу можно найти в лесу;
7. Что и как можно приготовить из рыбы;
8. Дары моря;
9. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

3 часть (5 - 6 класс): «Формула правильного питания»

Раздел «Формула правильного питания» предназначен для реализации следующих воспитательных и образовательных *задач:*

- 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; осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширение знаний об истории и традициях своего народа; формирование уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в ходе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Ожидаемые результаты. Ученик умеет:

- ориентироваться в ассортименте типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

Подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

- самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- получать дополнительные знания в истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению общего кругозора;
- получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Темы занятий в 5-ом классе:

1. Здоровье – это здорово!
2. Как укрепить свое здоровье;
3. Здоровье и питание;
4. Кухни народов мира;
5. Кулинарное путешествие;
6. Как питались на Руси и в России;
7. Необычное кулинарное путешествие;
8. Культура питания;
9. Где и как мы едим.

Темы занятий в 6-ом классе:

1. Формула правильного питания;
2. Польза горячего питания;
3. Режим питания;
4. Энергия пищи;
5. Здоровый рацион питания;
6. Готовим с родителями дома;
7. Ты готовишь себе и друзьям;
8. Продукты разные нужны, блюда разные важны;
9. Ты покупатель.

4 часть (7 - 8 классы): «Питание как основа жизни»

Ожидаемые результаты. Ученик умеет:

- готовить разнообразные блюда;
- составлять индивидуальное меню с учетом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма;
- организовывать собственное питание в течение рабочего дня;
- различать ядовитые и съедобные грибы;
- избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья, оценивать состояние качества продуктов;
- избегать использования незнакомых растений и ягод.

Темы занятий в 7-ом классе:

1. Для чего мы едим

2. Как происходит процесс пищеварения;
3. Основные группы пищевых продуктов;
4. Энергетическая ценность питания;
5. Физиологические нормы потребности в основных пищевых веществах и энергии;
6. Правила поведения в гостях;
7. Вредные и полезные привычки в питании;
8. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика;
9. Вкусные традиции моей семьи.

Темы занятий в 8-ом классе:

1. Основные блюда и их значение;
2. Составление индивидуального меню;
3. Пищевые риски, опасные для здоровья;
4. Продукты питания в разных культурах;
5. Традиции национальной кухни;
6. Ядовитые грибы и растения;
7. Непереносимость отдельных продуктов и блюд;
8. Значение жидкости для организма человека;
9. Полезные напитки;

5 часть (9 - 11 класс): «Гигиена питания»

Ожидаемые результаты. Ученик умеет:

- интерпретировать информацию на этикетках продуктов;
- оценивать соотношение цены/ качества при приобретении продуктов питания;
- оценивать свежесть продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением;
- оценивать сроки хранения продуктов по упаковке;
- организовывать рациональное питание в семье с учетом индивидуальных особенностей и финансовых возможностей различных членов семьи;
- обеспечивать питание, адекватное физиологическим потребностям (в повседневной жизни, во время экзаменов, в походах и т.д.).

Темы занятий в 9-ом классе:

1. Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников;
2. «Все ли полезно, что в рот полезло»;
3. Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд;
4. Как определить качество продуктов (овощи, фрукты, ягоды, хлебобулочные изделия);
5. Как определить качество продуктов (мясо, рыба)4
6. Как определить качество продуктов (молочные продукты, сыры, колбасы);
7. Избыточная масса тела как результат «качественного» питания?;
8. Особенности питания школьников во время походов, экскурсий;
9. Особенности питания школьников во время экзаменов;

Темы занятий в 10-ом классе:

1. Влияние питания на физическое и умственное развитие человека;
2. Сервировка стола;
3. Оформление блюд;
4. Правила поведения в общественных местах: кафе, рестораны и т.п.;
5. Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты;
6. Роль витаминов в жизнедеятельности организма;
7. Признаки гиповитаминозов;
8. Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма;
9. Как бороться с «весенней усталостью».

Темы занятий в 11-ом классе:

1. Физиологические нормы, потребности подростков в основных пищевых веществах иэнергии;
2. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
3. Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.;
4. Болезни, передаваемые через пищу;
5. Правила хранения продуктов и блюд;
6. Учимся читать информацию на этикетках продуктов;
7. Болезни питания. Ожирение;
8. Урок-презентация соевых продуктов;
9. Диеты. Лечебное питание и голодание. Пост.

Заключение.

Для оценки эффективности реализации программы по окончании обучения проводится анкетирование учащихся. Содержание программы позволяет осуществлять связь с другими предметами, изучаемыми в школе: русским языком, математикой, окружающим миром, биологией, литературным чтением, ИЗО, технологией. Формированию представлений об основах культуры питания способствует система внеурочной воспитательной работы и образовательный процесс, открывая дополнительные возможности для развития учащихся и позволяя применять знания, умения и навыки, приобретенные на других уроках, в новых условиях.

Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней, в значительной степени обуславливается психологическим климатом в семье. Работа с родителями начинается с установления контакта, выработки согласованных действий и единых требований. Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе, и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, содержание программы по формированию основ культуры питания позволяет сформировать у учащихся понимание того, что правильное питание является составляющей здорового образа жизни. Проведенные беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями помогут обратиться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании в интересной и увлекательной форме.

Помимо организации горячего питания учащихся одной из основных составляющих программы по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и подростков, а также проведение информационно-просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании. Необходимым условием является здоровое рациональное питание детей и подростков в организованных коллективах.