

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя
общеобразовательная школа с. Татай-Хутор"
(МБОУ «СОШ с. Татай-Хутор»)

Муниципальни бюджетан юкьарадешаран учреждени «Татай-Отаран
юкьарадешаран юкьбера школа»

366228, Чеченская Республика, Ножай-Юртовский муниципальный район, с. Татай-Хутор, ул. А.А. Кадырова, 48.

366228, Нохчийн Республика, Ножий-Юртан кӀошт, Татай-Отаран юрт, Кадырова А.А., урам 48.

Email: zakomed@mail.ru, ИНН 2009002020, КПП 200901001, ОГРН 1092032002017 номер 8(938) 0232305

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 2 от 25.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «СОШ с. Татай-Хутор»

А.А. Атаев

Приказ № 2 от 25.08 2022г.

Программа «Культура питания»



Целевая аудитория: учащиеся 1 – 11 классов, родители

Срок реализации программы: 2020 – 2023

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.

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.

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.

Актуальность программы заключается в слабой информированности учащихся 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.

Цель:

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

Задачи:

- 1) формирование здорового образа жизни;
- 2) расширение представлений детей о преимуществах здорового питания;
- 3) получение современной научно достоверной информации об основах рационального питания;
- 4) усвоение норм личной и общественной гигиены;
- 5) ежедневное обеспечение горячим питанием.

Настоящая программа имеет следующие **функции:**

- организационная;
- информационная;
- профилактическая;
- диагностическая;
- коррекционная;

- аналитическая.

В ходе реализации программы используются **методы:**

- убеждения;
- стимулирования;
- пропаганды;
- контроля.

Целевая аудитория программы «Культура питания»: учащиеся всех возрастных групп и родители.

Работа по данной программе осуществляется с применением **индивидуальной, групповой и смешанной форм** работы с учащимися и родителями.

Плановый период реализации программы: 3 учебных года. При необходимости срок исполнения основных положений программы может быть продлен еще на один учебный год.

Содержание программы

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. 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.

Основные положения программы:

- 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

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)
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 и энергии
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

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. Нарушение питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения алиментарно зависимых заболеваний, распространенность которых значительно увеличилась в последние годы. Все материалы постоянно обновляются. Методическая база пополняется новыми разработками.