Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Санаторная школа – интернат №6»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Принята**  На заседании медико – педагогического совета от 27.08.2020 № 1 |  | **Утверждена**  Приказом директора №01-10/137 от 27.08.2020 г. |

***Программа по***

***формированию культуры питания***

**Пояснительная записка**

Программа составлена на основе методических рекомендаций по разработке программы курса по формированию культуры здорового питания обучающихся (Приложение к письму Мои Н УР от 10.01.2014 №01-25/0026).

Правительством Российской федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации от 25 октября 2010 г. №1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения до 2020 года», которым предусмотрен комплекс мероприятий, и по которым на первый план выходит дефицит витаминов, особенно минеральных веществ и микроэлементов (кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк), что способствует ослаблению иммунитета.

***Цель программы:***

* формирование понятий и факторов, оказывающих существенное влияние на зависимость состояние здоровья от здорового питания;
* формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья питания как здорового образа жизни, повышение мотивации к здоровому образу жизни, правильному питанию: ориентация учащихся на здоровье через формирование навыков культуры здорового питания;
* научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

***Задачи программы***:

• сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье ребенка, подростка.

* сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, убеждение в важности соблюдения режима питания.
* заложить стремление к познанию о структуре продуктов питания и, полезных продуктах;
* расширение и закрепление знаний о правилах здорового питания.
* формирование представлений о правилах этикета.

**Нормативная база**

1. ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12. 2012 г. № 273 (ч.I ст. 12, п. 9 ст. 2, п.5 ст. 12, ч. 7 ст. 12).

2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 17.12.2013 г. №08-2053

3. Приказ Министерства образования науки России от 6 октября 2009 г. №1897 от 17 мая 2012 №413

4. Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;

5.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

6. Распоряжение Правительства РФ от 25 октября 2010 г. № 1873-р «Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения до 2020 года».

7. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2. 2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов» №22 к СанПиН 2.3.2.1078-01.

8. «Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения до 2020 года»

**Эффективность реализации Программы.**

Результаты освоения Программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщённых личностно-ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

ФГОС начального общего образования образовательными, основного общего образования, среднего общего образования (далее - Стандарт) представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию.

**Основные принципы программы**

- Приоритет здоровья над другими ценностями.

- Здоровье – главная жизненная ценность. Забота о здоровье необходима и здоровому, и больному человеку.

- Принцип здорового образа жизни, соблюдение санитарно-гигиенического режима.

- 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»

- Отказ от разрушителей здоровья: табака, алкоголя, наркотиков.

**Описание места программы в учебном плане**

Реализация Программы, направленной на повышение уровня знаний и практических умений обучающихся предусматривает:

В 1 - 4 классах – организацию занятий, мероприятий по избранной тематике, интеграция программы в учебную деятельность, воспитательная работа;

В 5 - 9 классах - организацию занятий, мероприятий по избранной тематике, интеграция программы в учебную деятельность, воспитательная работа;

Программа предусматривает разные формы организации занятий: интеграцию в учебный план; проведение дней здоровья; занятия в кружках, секциях; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников.

**Планируемые результаты освоения программы**

Результаты освоения Программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщённых личностно-ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

ФГОС начального общего образования образовательными, основного общего образования, среднего общего образования (далее - Стандарт) представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию.

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования:

- личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;

- метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

- предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

**Применительно к модулю программы для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование:**

* **личностные** результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
* **метапредметные** результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* **предметные** результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать: получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии.

**Применительно к модулю программы для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование:**

* **личностные** результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* **метапредметные** результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* **предметные** результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования: осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда; уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства; овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

**Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| 1 | Совещание для классных руководителей и воспитателей:  - Об организации питания учащихся в новом учебном году | сентябрь | Зам.директора по ЛОР |
| 2 | Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания | Ноябрь | Директор школы - интерната |
| 3 | Заседание школьной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей и воспитателей 1-9-х классов по вопросам:  - Охват учащихся горячим питанием  - Соблюдение сан. гигиенических требований  - Профилактика инфекционных заболеваний. | Ноябрь  Февраль  в течение года | Зам. директора по УВР, ВР, ЛОР |
| 4 | Организация работы школьной комиссии по питанию (педагоги, родители). | В течение года | Диет. сестра |
| 5 | Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок. | В течение года | Администрация школы – интерната, диет. сестра |

**Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| 1 | Организация консультаций для классных руководителей и воспитателей 1-4, 5-8, 9-11 классов:  - Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований;  - Организация горячего питания - залог сохранения здоровья | В течение года | Медицинские работники |
| 2 | Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся | В течение года | Администрация школы – интерната, диет. сестра |
| 3 | Выставка в библиотеке «Простые истины о здоровье и   питании» (представленная литература, связанная  с вопросами правильного питания, рецепты блюд и напитков). | Декабрь – март | Библиотекарь |

**Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и их родителей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| 1 | Эстетическое оформление зала столовой | В течении года | Школьный совет самоуправления, педагог - организатор |

**Работа по воспитанию культуры питания,**

**пропаганде здорового образа жизни среди учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| 1 | Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО). | в течение года | учителя - предметники |
| 3 | Проведение классных часов и бесед по темам программы | В течение года | Классные руководители, воспитатели |
| 4 | Акция **«Мы за здоровое питание!»** | Ноябрь | педагог – организатор |
| 5 | - Беседы по темам: **«Режим дня и его значение»  «Культура приема пищи»  «Хлеб — всему голова»  «Острые кишечные заболевания и их профилактика»** | В течение года | Классные руководители, воспитатели |
| 6 | Праздник Царицы осени (для учащихся начальной школы) | Октябрь | Кл. руководители, воспитатели |
| 7 | Осенний праздник для учащихся 5-7 классов | Октябрь | Кл. руководители, воспитатели, педагог - организатор |
| 9 | Конкурс газет среди учащихся 5-11 кл. **«О вкусной и здоровой пище».** | Ноябрь | учитель ИЗО, библиотекарь, |
| 10 | Конкурс рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни (начальные классы). | Ноябрь | учитель ИЗО, педагог - организатор |
| 11 | Составление сказок на тему правильного питания | ноябрь | Кл. руководители, воспитатели |
| 13 | Праздник «Широкая Масленица» | Март | педагог – организатор, воспитатели |
| 14 | Выпуск буклетов «О правильной и здоровой пище», «Столовый этикет» | Март | воспитатели |
| 15 | Анкетирование учащихся:  - Школьное питание: качество и разнообразие обедов  - За что скажем поварам спасибо? | Октябрь  Февраль  Апрель | Зам.директора по ВР, психолог щколы - интерната |
| 16 | Участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»:  - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»  - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно» | декабрь-март | воспитатели |

**Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| 1 | Проведение классных родительских собраний по темам:  - «Здоровая пища для всей семьи».  - «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».  - «Формирование здорового образа жизни младших школьников». | В течение года | классные руководители, воспитатели |
| 3 | Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по развитию школьного питания», «Питание в школе глазами родителей» | апрель | Зам.директора по ВР |

**Содержание программы.**

Программа курса «Культура здорового питания» состоит из 4 частей:

1. 1-2 класс - «Разговор о правильном питании» .
2. 3-4 класс - «Две недели в лагере здоровья».
3. 5-6 класс - «Формула правильного питания».
4. 7-9 классы - «Питание- основа жизни». «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 представления о необходимости заботы о своём 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 может):

- Уметь соблюдать элементарные правила режима питания

- Уметь пользоваться столовыми приборами.

- Навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов.

- Навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением.

- Умение мыть посуду и столовые приборы.

|  |  |
| --- | --- |
| **1 класс** | **2 класс** |
| **Проведение классных часов, бесед** | |
| 1. Вводное занятие. Разговор о правильном питании.  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. | 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. |
| **Интеграция в учебную деятельность** | |
| **«Технология»**  1,2. Проект «Чайный сервиз». | **«Технология»**  1, 2. Проект «Праздничный стол». |
| **Воспитательная работа, внеурочная деятельность** | |
| **Беседы** | |
| **- «Режим дня и его значение»  - «Культура приема пищи»  - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»** | **- «Режим дня и его значение»  - «Культура приема пищи»  - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»** |
| **Досуговые общешкольные мероприятия.** | |
| 1. **День национальной кухни.** 2. **Акция «Мы за здоровое питание!»**   **3. Праздник «Широкая Масленица».**  **4. Праздник Царицы Осени.**  **5. Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ**  **6. День школьной столовой** | 1. **День национальной кухни.** 2. **Акция «Мы за здоровое питание!»**   **3. Праздник «Широкая Масленица».**  **4. Праздник Царицы Осени.**  **5. Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ**  **6. День школьной столовой** |
| **Участие в конкурсах** | |
| «Разговор о правильном питании»:  - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»  - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно» | «Разговор о правильном питании»:  - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»  - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно» |

**2 часть (3-4 класс) «Две недели в лагере здоровья»**

«Две недели в лагере здоровья» предназначается 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, 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;

- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

**Ожидаемые результаты:**

- полученные знания позволят детям 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 с учетом границ личностной активности

корректировать несоответствия;

- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в

определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации,

установление контактов с другими людьми.

|  |  |
| --- | --- |
| **3 класс** | **4 класс** |
| **Проведение классных часов, бесед** | |
| 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. | 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. |
| **Интеграция в учебную деятельность** | |
| **«Окружающий мир»**   1. Наше питание. 2. Проект «Школа кулинаров». 3. Здоровый образ жизни.   **«Технология»**   1. Кафе. 2. Фруктовый завтрак. 3. Бутерброды «Радуга на шпажке».   **«Английский язык»**   1. Еда. 2. Любимые блюда. Беседа за праздничным столом. 3. Разговор за завтраком. 4. Завтрак Билли. 5. Урок здоровья. 6. Здоровый образ жизни. | **«Технология»**   1. Кондитерская фабрика. |
| **Воспитательная работа, внеурочная деятельность** | |
| **Беседы** | |
| **- «Режим дня и его значение»  - «Культура приема пищи»  - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»** | **- «Режим дня и его значение»  - «Культура приема пищи»  - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»** |
| **Досуговые общешкольные мероприятия.** | |
| 1. **День национальной кухни.** 2. **Акция «Мы за здоровое питание!»**   **3. Праздник «Широкая Масленица».**  **4. Праздник Царицы Осени.**  **5. Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ**  **6. День школьной столовой** | 1. **День национальной кухни.** 2. **Акция «Мы за здоровое питание!»**   **3. Праздник «Широкая Масленица».**  **4. Праздник Царицы Осени.**  **5. Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ**  **6. День школьной столовой** |
| **Участие в конкурсах** | |
| «Разговор о правильном питании»:  - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»  - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно» | «Разговор о правильном питании»:  - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»  - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно» |

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

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

- развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- расширения знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и

укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;

- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;

- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием,

расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства

уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.;

- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно

взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей

подросткового возраста.

**Ожидаемые результаты:**

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее 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;

- подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения

его адекватности и соответствия образу жизни;

- подростки получат дополнительные знания в области истории, литературы,

различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего

кругозора;

- подростки получат дополнительные коммуникативные знания и навыки

взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их

социальной адаптации.

|  |  |
| --- | --- |
| **5 класс** | **6 класс** |
| **Проведение классных часов, бесед** | |
| 1. Здоровье – это здорово.  2.Как укрепить свое здоровье.  3. Здоровье и питание.  4. Кухни разных народов.  5.Кулинарное путешествие.  6. Как питались на Руси и в России.  7. Необычное кулинарное путешествие.  8. Культура питания.  9. Где и как мы едим. | 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. |
| **Интеграция в учебную деятельность** | |
| **«Технология»**  1.Кулинария. Физиология питания.  2. Санитария и гигиена.  3. Сервировка стола к завтраку.  4.Бутерброды и горячие напитки.  5. Блюда из яиц.  6. Блюда из овощей.  7. Практическая работа «Определение доброкачественности овощей».  8. Технология приготовления блюд из овощей.  9, 10. Мини – проект «Воскресный завтрак для всей семьи»  **«Биология»**  1.Питание и пищеварение.  2. Гигиена питания.  **«Английский язык»**   1. Меню сладкоежки. 2. Чаепитие по – английски. 3. Вежливая беседа за столом. | **«Технология»**  **1.**Физиология питания. Блюда из молока.  2. Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий.  3.Роль морепродуктов в питании человека.  4. Блюда из рыбы и морепродуктов.  5.Заготовка продуктов.  6.Способы приготовления домашних запасов.  7. Мини – проект «Элементы этикета. Сервировка стола к ужину»  8, 9. Мини – проект «Профессия-повар»  **«Биология»**  1.Питание и пищеварение.  2. Гигиена питания.  **«Английский язык»**   1. Угощение: разные продукты питания. 2. Традиционный английский завтрак. 3. Английская еда в сравнении с русской. 4. Любимая еда. |
| **Воспитательная работа, внеурочная деятельность** | |
| **Беседы** | |
| **- «Режим дня и его значение»  - «Культура приема пищи»  - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»** | **- «Режим дня и его значение»  - «Культура приема пищи»  - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»** |
| **Досуговые общешкольные мероприятия.** | |
| **1. День национальной кухни.**  **2. Акция «Мы за здоровое питание!»**  **3. Праздник «Широкая Масленица».**  **4. Осенний бал.**  **5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище».**  **6.**Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие»  7. Конкурс юных … (кулинаров, швей, столяров…).  8. День школьной столовой. | **1. День национальной кухни.**  **2. Акция «Мы за здоровое питание!»**  **3. Праздник «Широкая Масленица».**  **4. Осенний бал.**  **5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище».**  **6.**Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие»  7. Конкурс юных … (кулинаров, швей, столяров…).  8. День школьной столовой. |
| **Участие в конкурсах** | |
| «Разговор о правильном питании»:  - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»  - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно» | «Разговор о правильном питании»:  - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»  - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно» |

**4 часть (7-9 классы) «Питание - основа жизни».**

Раздел «Питание -основа жизни» предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- расширения знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и

укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;

- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;

- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием,

расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства

уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.;

- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно

взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей

подросткового возраста.

**Ожидаемые результаты** (ученик может):

- Уметь готовить разнообразные основные блюда.

- Уметь составлять индивидуальное меню с учетом энергетической ценности

используемых продуктов и физиологических потребностей организма.

- Уметь организовывать собственное питание в течение рабочего дня.

- Уметь различать ядовитые и неядовитые грибы.

- Уметь избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья, оценивать состояние качества продуктов.

- Иметь навык избегания незнакомых растений и ягод.

- Умение интерпретировать данные этикетки продуктов.

- Умение оценить соотношение цена/качество при покупке продуктов питания.

- Иметь навыки оценки свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением.

- Иметь устойчивый навык читать информацию на этикетках продуктов и оценивать их пригодность для еды.

- Уметь оценивать правильность и сроки хранения продуктов по упаковке.

- Уметь организовывать рациональное питание в семье с учетом индивидуальных

особенностей и финансовых возможностей различных членов семьи.

- Уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям питание в

повседневной жизни, во время экзаменов, в походах и т.д.

|  |  |
| --- | --- |
| **7 класс** | **8,9 класс** |
| **Проведение классных часов, бесед** | |
| 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. | 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 |
| **Интеграция в учебную деятельность** | |
| **«Технология»**   1. Физиология питания. 2. Понятие о микроорганизмах. 3. Изделия из теста. 4. Практическая работа «Определение доброкачественности муки». 5. Сладкие блюда и десерты. 6. Механическая обработка фруктов и ягод. 7. Заготовка продуктов. 8. Способы приготовления домашних запасов.   **«Биология»**   1. Питание и пищеварение.   **«Английский язык»**   1. Здоровый образ жизни. 2. Диалоги по теме «Здоровый образ жизни». 3. Витамины в жизни людей. 4. Здоровье дороже богатства. | **«Технология»**   1. Физиология питания. 2. Практическая работа «Расчёт калорийности блюд». 3. Блюда национальной кухни. 4. Заготовка продуктов.   **«Биология»**  1.Питание и пищеварение.  2. Гигиена питания. |
| **Воспитательная работа, внеурочная деятельность** | |
| **Беседы** | |
| **- «Режим дня и его значение»  - «Культура приема пищи»  - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»** | **- «Режим дня и его значение»  - «Культура приема пищи»  - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»** |
| **Досуговые общешкольные мероприятия.** | |
| **1. День национальной кухни.**  **2. Акция «Мы за здоровое питание!»**  **3. Праздник «Широкая Масленица».**  **4. Осенний бал.**  **5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище».**  **6.**Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие»  7. Конкурс юных … (кулинаров, швей, столяров…).  8. День школьной столовой. | **1. День национальной кухни.**  **2. Акция «Мы за здоровое питание!»**  **3. Праздник «Широкая Масленица».**  **4. Осенний бал.**  **5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище».**  **6.**Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие»  7. Конкурс юных … (кулинаров, швей, столяров…).  8. День школьной столовой. |
| **Участие в конкурсах** | |
| «Разговор о правильном питании»:  - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»  - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно» | «Разговор о правильном питании»:  - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»  - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно» |

**Заключение**

По окончании обучения по программе проводится анкетирование обучающихся для оценки эффективности реализации программы.

Содержание программы позволяет осуществить метапредметную связь: с русским языком, математикой, окружающим миром, биологией, литературным чтением, ИЗО, технологией. Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, биологии, литературного чтения, ИЗО, технологии.

Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, помогут в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Помимо организации горячего питания учащихся одной из основных

составляющих программы по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и подростков и проведение информационно – просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.

Рациональное здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровьем. Нарушение

питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.