

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №18 г. Каменск Шахтинский

Рассмотрено  
Педагогическим советом  
МБОУ СОШ №18  
Протокол № 1 от 31.08 2020г.



**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности**

**«Азбука питания»**

**7 класс**

**учитель Кудяева Людмила Петровна**

2020-2021 учебный год

## Пояснительная записка

Данная программа курса внеурочной деятельности «Азбука питания» (далее – Программа) направлена на формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебопродуктов, а также картофеля.

Как следствие сложившейся структуры питания населения России, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 10 – 15% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров, соли и сахара; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющийся повсеместно у более половины населения.

Очень серьезной является проблема недостаточности в питании населения ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк; весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, – к развитию иммунодефицитных состояний.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особо важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться во всех образовательных организациях, независимо от их профиля.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор – необходимость активного участия в поддержании, сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у людей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до преклонного возраста – задача врачей и педагогов, обладающих научной информацией о здоровье, и средств массовой информации, способных понятно, доходчиво, интересно донести необходимые знания до человека.

Программа курса «Здоровое питание» необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

### Общая характеристика программы

Программа предназначена для обучающихся 5,6,7,8,9 классов. Занятия проводятся с учетом возможностей и интересов школьников средней и старшей ступени обучения.

**Цель** - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

#### **Задачи:**

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;

- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся через познавательную деятельность;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

### **Описание места программы в учебном плане**

На реализацию программы внеурочной деятельности «Культура здорового питания» в учебном плане отводится 1 час в неделю ( 34 часа в 7 классе)

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### ***Личностные результаты:***

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### ***Метапредметные результаты:***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.

#### ***Предметные результаты:***

- осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;
- знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
- 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.

## Содержание программы.

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 59 классов состоит из 5 тематических разделов.

- 1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.**
- 2. Алиментарно-зависимые заболевания.**
- 3. Физиология питания.**
- 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.**
- 5. Санитария и гигиена питания.**

### **Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.**

Введение. Строение тела человека - общий обзор. Системы органов. Работа систем органов. Викторина «Знаю ли я себя?» Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. Пирамида здорового питания. Режим питания. Составление меню выходного дня.

### **Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.**

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. БАДы. **Раздел 3. Физиология питания.**

Строение пищеварительной системы человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.

### **Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов**

Традиции питания разных народов. Питание народов России. Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Кулинарная обработка пищевых продуктов. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

### **Раздел 5. Санитария и гигиена питания**

Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7-класс

№ п/п	<i>Наименование разделов и занятий</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Примечание</i>
<b>I</b>	<b><i>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</i></b>	<b>7</b>		
1	Строение тела человека - общий обзор.	1	03.09	
2	Викторина «Что я знаю об организме человека?»	1	10.09	
3	Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека.	1	17.09	
4	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	24.09	
5	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1	01.10	
6	Пирамида здорового питания. Режим питания.	1	08.10	
7	Составление меню выходного дня.	1	15.10	
<b>II</b>	<b><i>Алиментарно-зависимые заболевания.</i></b>	<b>6</b>		
8-9	Заболевания, связанные с неправильным питанием.	2	22.10 05.11	
10	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	12.11	
11-12	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	2	19.11 26.11	
13	БАДы, целесообразность их употребления.	1	03.12	
<b>III</b>	<b><i>Физиология питания.</i></b>	<b>5</b>		
14	Что происходит с пищей в организме?	1	10.12	
15	Механизмы пищеварения.	1	17.12	
16	Обмен веществ в организме человека.	1	24.12	
17	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1	14.01	
18	Что такое «правильное питание».	1	21.01	
<b>IV</b>	<b><i>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</i></b>	<b>11</b>		
19	Как питались наши предки.	1	28.01	
20-21	Традиции питания народов мира.	2	04.02 11.02	
22	Питание народов России.	1	18.02	
23-24	Диеты – польза и вред.	2	25.02 04.03	
25-26	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	2	11.03 18.03	
27-28	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	2	08.04 15.04	
29	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1	22.04	
<b>V</b>	<b><i>Санитария и гигиена питания</i></b>	<b>5</b>		
30	Основные функции и правила гигиены питания.	1	29.04	
31	Пищевые отравления.	1	06.05	
32	Инфекционные заболевания и паразитарные заболевания	1	13.05	
33	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1	20.05	
34	Всем, кто хочет быть здоров.	1	27.05	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>		