



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа им.К.Д.Тыва-хуу с.Морен Эрзинского кожууна РТ

<b>«Рассмотрено»</b> На педагогическом совете Протокол № 1 от «30» 08 2023 г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  Номчу-Белек Ч.Б. от «31» 08 2023 г.	<b>«Утверждено»</b> Директор МБОУ СОШ им.К.Д.Тыва-хуу с.Морен.  Хомушку О.М. Приказ №12 «а» от «31» августа 2023 г.
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Разговор о правильном питании»**  
**5-9 классы**  
**на 2023-2024 учебный год**

В неделю-1 час, всего-34 ч в год

**Разработчик:**  
Хомушку О.М.  
учитель первой квалификационной категории

с.Морен-2023 г.

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» (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. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства 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.

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 хлебобулочных изделий, 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.

К таким периодам относится возраст ребенка от 0 до 3 лет (программа 1000 дней), когда нарушения питания резко повышают риск развития многих заболеваний во взрослом состоянии. Это дошкольный и школьный периоды жизни, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка.

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.

Внеурочная деятельность «**Разговор о правильном питании**» 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 класса. Занятия проводятся с учетом возможностей и интересов школьников средней ступени обучения..

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

#### **Задачи:**

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- 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 «**Разговор о правильном питании**» в учебном плане МБОУ СОШ им.К.Д.Тыва-хуу с.Морен отводится 1 час в неделю (34 часа в 5 классе, 34 часа в 6 классе, 34 часа в 6 классе, 34 часа в 7 классе, 34 часа в 8 классе, 34 часа в 9 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 для обучающихся 5 – 9 классов.**

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 5-9 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.

## **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 5-9 класс**

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий			
	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Досуговые мероприятия
1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	16	6	9	5
2. Алиментарно-зависимые заболевания.	10	3	6	2
3. Физиология питания.	10	7	3	-
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.	14	15	19	5
5. Санитария и гигиена питания.	15	11	7	7
<b>Итого: 170 часов</b>	<b>65</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>19</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**5 класс**

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Дата проведения	Распределение часов по видам занятий			
				Урок (тео- рия)	Практи- ческие занятия	Досуго- вые меропри- ятия	Само- стоя- тельная работа
<b>I</b>	<b>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</b>	<b>7</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
1	Как устроен человек.	1	06.09	1			
2	Как работает организм человека.	1	13.09	1			
3	Викторина «Знаю ли я себя?»	1	20.09			1	
4	Что такое здоровье? Что влияет на здоровье человека?	1	27.09	1			
5	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1	04.10				1
6	Пирамида здорового питания. Режим питания.	1	11.10		1		
7	Составление меню выходного дня. Мини-проект «Приходите на обед».	1	18.10				1
<b>II</b>	<b>Алиментарно-зависимые заболевания.</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
8	Правильно ли мы питаемся?	1	25.10	1			
9	Последствия неправильного питания.	1	08.11				1
10	Чем страшен кариес?	1	15.11			1	
11	Болезни неправильного питания.	1	22.11	1			
12	Что делать, чтобы не болеть?	1	29.11		1		
13	Что такое БАДы и зачем они нужны.	1	06.12				1
<b>III</b>	<b>Физиология питания.</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
14	Путешествие пищи в организме человека.	1	13.12		1		

15	Механизм пищеварения..	1	20.12				1
16	Обмен веществ в организме человека.	1	27.12	1			
17	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1	10.01	1			
18	Рацион питания школьника	1	17.01		1		
<b>IV</b>	<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>	<b>10</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
19	Пища наших предков.	1	24.01			1	
20-21	Традиции питания народов мира.	2	31.01 07.02	1			1
22	Питание народов России.	1	14.02		1		
23	Диеты.	1	21.02	1			
24-25	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	2	28.02 06.03		1		1
26-27	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	2	13.03 20.03	1			1
28	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1	03.04		1		
<b>V</b>	<b>Санитария и гигиена питания</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
29	Основные функции и правила гигиены питания.	1	10.04	1			
30	Пищевые отравления.	1	17.04	1			
31	Инфекционные заболевания.	1	24.04				1
32	Паразитарные заболевания.	1	08.05		1		
33	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1	15.05		1		
34	«Светофор здоровья» - игра-викторина.	1	22.05			1	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>		<b>12</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>9</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Дата проведения	Распределение часов по видам занятий			
				Урок (тео- рия)	Практи- ческие занятия	Досуго- вые меропри- ятия	Само- стоя- тельная работа
<b>I</b>	<b>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</b>	<b>7</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
1	«Что я знаю о себе?» викторина о строении тела человека.	1	06.09			1	
2	Как работает организм человека?	1	13.09	1			
3	Что такое здоровье? Определение состояния своего здоровья.	1	20.09		1		
4	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	27.09	1			
5	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1	04.10				1
6	Пирамида здорового питания. Режим питания.	1	11.10		1		
7	Составление меню выходного дня.	1	18.10				1
<b>II</b>	<b>Алиментарно-зависимые заболевания.</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
8-9	Заболевания, связанные с неправильным питанием.	2	25.10 08.11	1			1
10	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	15.11	1			
11	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1	22.11		1		
12	Чем страшен кариес?	1	29.11			1	
13	Что такое БАДы?	1	06.12				1
<b>III</b>	<b>Физиология</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>

	<b>питания.</b>						
14	Путешествие пищи в организме человека.	1	13.12		1		
15	Механизм пищеварения.	1	20.12				1
16	Обмен веществ в организме человека.	1	27.12	1			
17	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1	10.01	1			
18	Рацион питания школьника	1	17.01		1		
<b>IV</b>	<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>	<b>10</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
19	Пища наших предков.	1	24.01			1	
20-21	Традиции питания народов мира.	2	31.01 07.02	1			1
22	Питание народов России.	1	14.02		1		
23	Диеты- польза или вред?	1	21.02		1		
24-25	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	2	28.02 06.03		1		1
26-27	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	2	13.03 20.03	1			1
28	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1	03.04		1		
<b>V</b>	<b>Санитария и гигиена питания</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
29	Основные функции и правила гигиены питания.	1	10.04	1			
30	Пищевые отравления.	1	17.04	1			
31	Инфекционные заболевания.	1	24.04				1
32	Паразитарные заболевания.	1	08.05		1		
33	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1	15.05		1		
34	Всем, кто хочет быть здоров.	1	22.05			1	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>		<b>10</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>9</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**7 класс**

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Дата проведения	Распределение часов по видам занятий			
				Урок (тео- рия)	Практи- ческие занятия	Досуго- вые меропри- ятия	Само- стоя- тельная работа
<b>I</b>	<b>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</b>	<b>7</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
1	Строение тела человека - общий обзор.	1	07.09	1			
2	Викторина «Что я знаю об организме человека?»	1	14.09			1	
3	Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека.	1	21.09	1			
4	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	28.09	1			
5	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1	05.10				1
6	Пирамида здорового питания. Режим питания.	1	12.10		1		
7	Составление меню выходного дня.	1	19.10				1
<b>II</b>	<b>Алиментарно-зависимые заболевания.</b>	<b>6</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
8-9	Заболевания, связанные с неправильным питанием.	2	26.10 09.11	1			1
10	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	16.11	1			
11-12	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	2	23.11 30.11	1	1		
13	БАДы, целесообразность их употребления.	1	07.12				1
<b>III</b>	<b>Физиология</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>

	<b>питания.</b>						
14	Что происходит с пищей в организме?	1	14.12		1		
15	Механизмы пищеварения.	1	21.12				1
16	Обмен веществ в организме человека.	1	28.12	1			
17	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1	11.01	1			
18	Что такое «правильное питание».	1	18.01		1		
<b>IV</b>	<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>	<b>11</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
19	Как питались наши предки.	1	25.01			1	
20-21	Традиции питания народов мира.	2	01.02 08.02				2
22	Питание народов России.	1	15.02		1		
23-24	Диеты – польза и вред.	2	22.02 29.02	1			1
25-26	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	2	07.03 14.03		1		1
27-28	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	2	21.03 04.04	1			1
29	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1	11.04		1		
<b>V</b>	<b>Санитария и гигиена питания</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
30	Основные функции и правила гигиены питания.	1	18.04	1			
31	Пищевые отравления.	1	25.04	1			
32	Инфекционные заболевания и паразитарные заболевания	1	02.05				1
33	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1	16.05		1		
34	Всем, кто хочет быть здоров.	1	23.05			1	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>		<b>12</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>11</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Дата проведения	Распределение часов по видам занятий			
				Урок (тео- рия)	Практи- ческие занятия	Досуго- вые меропри- ятия	Само- стоя- тельная работа
<b>I</b>	<b>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</b>	<b>8</b>		<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1	Состояние здоровья современного человека	1	07.09	1			
2	Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения».	1	14.09				1
3	Наука о питании – древняя и современная.	1	21.09	1			
4	Пирамида здорового питания.	1	28.09		1		
5	Факторы, влияющие на состояние здоровья детей дошкольного и раннего школьного возраста.	1	05.10	1			
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	12.10	1			
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	19.10	1			
8	Гигиена питания- круглый стол.	1				1	
<b>II</b>	<b>Физиология питания.</b>	<b>2</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
9	Механизм пищеварения и правильных характер обмена веществ в организме человека.	1	26.10 09.11	1			
10	Расход энергии. Нормы питания. Режим питания.	1	16.11		1		
<b>III</b>	<b>Структура ассортимента и свойства пищевых</b>	<b>15</b>		<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>6</b>

	<b>продуктов</b>						
11	Основные блюда и их значение. Продукты разные нужны, блюда разные важны – урок-диспут.	1	23.11			1	
12	Три кита питания.	1	30.11		1		
13	Витаминовая азбука.	1	07.12				1
14	Овощи и фрукты – полезные продукты.	1	14.12		1		
15	Аналитический проект «Каникулы – дело серьезное»	1	21.12				1
16	Составление индивидуального меню.	1	28.12				1
17	Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья.	1	11.01	1			
18-19	Проект «Дни национальной кухни».	2	18.01 25.01	1			1
20	Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».	1	01.02				1
21-22	Продукты питания в разных культурах.	2	08.02 15.02	1			1
23	Ядовитые грибы и растения.	1	22.02		1		
24	Непереносимость отдельных продуктов и блюд.	1	29.02	1			
25	Значение жидкости для организма человека. Полезные напитки.	1	07.03	1			
<b>IV</b>	<b>Санитария и гигиена питания</b>	<b>9</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
26	Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний.	1	14.03	1			
27	Проект «Все сезоны года».	1	21.03				1
28	Конкурс презентаций домашнего меню.	1	04.04				1
29	Правила поведения в гостях.	1	11.04		1		
30	Встречаем гостей.	1	18.04		1		
31	Особенности и правила личной гигиены.	1	25.04	1			
32	Пищевые отравления и	1	02.05		1		

	их недопущение.						
33	Надёжные помощники – гигиена и спорт.	1	16.05				1
34	Правильное питание – это здоровье и красота.	1	23.05			1	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>		<b>13</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>10</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**9 класс**

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Дата проведения	Распределение часов по видам занятий			
				Урок (тео- рия)	Практи- ческие занятия	Досуго- вые меропри- ятия	Само- стоя- тельная работа
<b>I</b>	<b>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</b>	<b>7</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
1	Состояние здоровья современного человека.	1	08.09	1			
2	Кто ответственен за мое здоровье.	1	15.09		1		
3	Здоровье и профессия-дискуссия.	1	22.09			1	
4	Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»	1	29.09				1
5	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»	1	06.10				1
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	13.10	1			
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	20.10	1			
<b>II</b>	<b>Алиментарно-зависимые заболевания.</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
8	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.	1	10.11	1			
9	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	17.11	1			

10	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	2	24.11 01.12	1			
<b>III</b>	<b>Физиология питания.</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	-	-	-
11	Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.	1	08.12	1			
12	Механизмы пищеварения и правильные характер обмена веществ в организме человека.	1	15.12	1			
13	Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.	1	22.12	1			
<b>IV</b>	<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>	<b>7</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
14	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом.	1	29.12				1
15	Особенности питания учащихся.	1	12.01	1			
16	Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.	1	19.01	1			
17	Структура ассортимента продукции общественного питания.	1	26.01		1		
18	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1	02.02		1		
19	Проект «Домашнее меню»	1	09.02				1
20	Конкурс презентаций «Домашнее меню»	1	16.02			1	
<b>V</b>	<b>Санитария и гигиена питания</b>	<b>14</b>		<b>7</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
21	Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.	1	01.03	1			
22	Всё ли полезно, что в рот	1	15.03			1	

	полезно? – викторина.						
23	Как определить качество питания.	1	22.03	1			
24	Как определить качество питания.	1	05.04		1		
25	Вкусная азбука.	1	12.04		1		
26	Избыточная масса тела – результат «качественного питания»?	1	19.04	1			
27	Найти волшебную диету.	1	26.04		1		
28	Культура питания: встречаем друзей.	1	03.05			1	
29	Вкусные традиции моей семьи.	1	10.05				1
30	Питание школьников во время подготовки к экзаменам.	1		1			
31	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов.	1	17.05	1			
32	Микробиологическая безопасность.	1		1			
33	Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.	1	24.05	1			
34	Правильное питание – это здоровье и красота..	1				1	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>		<b>18</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>

### Рекомендуемая литература

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 100 с.
2. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 1024 с. – (Серия «Спутник врача»).
3. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 70 с.
4. Еделев Д.А., Бутова С.Н., Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма – М., 2012 – 463 с.
5. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.: ДеЛи принт, 2009. – 396 с.
6. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г.
7. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.
8. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / 4 изд., испр. И доп. – Новосибирск Сиб.унив.изд-во, 2005. – 522 с.
9. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. Методические указания МР 2.3.1.1915-04. – М.: РИКГОУОГУ, 2004. – 36 с.
10. Рогов И.А., Антипова Л.В., Дунченко Н.И. Химия пищи. – М.: КолосС, 2007. – 853 с.
11. Спиричев В.Б., Шатнюк Л.Н., Поздняковский В.М. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2004. – 548 с.
12. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Дополнения и изменения № 22 к СанПиН 2.3.2.1078-01.
13. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003. – 300с. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 276 с.
14. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. – СПб.: Спецлит, 2008. – 590 с.
15. Функциональные пищевые продукты. Введение в технологию / Доронин А.Ф., Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Хуршудян С.А., Шубина О.Г. – М.: ДеЛи принт, 2009. – 288 с.
16. Химический состав пищевых продуктов. Книга 2: Справочные таблицы / Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева; 2-е изд. – М.: ВО «Агропромиздат», 1987. – 360 с.

**Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания	Наличие
<b>Технические средства обучения</b>		
Аудиторная доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц. Экспозиционный экран. Аудиопроигрыватель. Персональный компьютер. Мультимедийный проектор.	Размер не менее 150 X 150 см.	
<b>Экранно – звуковые пособия</b>		
Видеофильмы ( в т. ч. и в цифровой форме). Аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения (в т. ч. и в цифровой форме)	Например, могут быть использованы фрагменты музыкальных произведений, записи голосов птиц и др.	
<b>Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование</b>		
Термометр медицинский. Лупа. Часы с синхронизированными стрелками. Микроскоп (по возможности цифровой). Лабораторное оборудование для проведения опытов и демонстраций в соответствии с содержанием обучения: для измерения веса ( весы рычажные, весы пружинные, наборы разновесов и т.д.), по экологии ( фильтры, красители пищевые и т.д.), измерительные приборы (в т.ч. цифровые) и т.п. Модель «Торс человека с внутренними органами». Муляжи овощей, фруктов, грибов с учётом содержания обучения.		
<b>Натуральные объекты</b>		
Коллекции плодов и семян растений. Гербарии культурных и дикорастущих растений ( с учётом содержания обучения).	С учётом местных особенностей и условий школы.	
<b>Оборудование класса</b>		
Ученические столы одно- и двухместные с комплектом стульев. Стол учительский с тумбой. Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и др. Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала. Подставки для книг, держатели для карт и т.п.	В соответствии с санитарно – гигиеническими нормами.	

### **Рекомендации по организации освоения программы**

Основными условиями успешной реализации данной Программы являются:

- привлечение к преподаванию отдельных разделов программы квалифицированных специалистов, имеющих соответствующее образование и опыт практической работы на предприятиях общественного питания;
- учебно-методическое обеспечение учебного процесса по Программе;
- наличие материально-технической базы по Программе.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, полилингвального, поликультурного и поликонфессионального состава;
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;
- ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;
- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.