

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 47» г. Оренбурга

Рассмотрено на заседании
ШМО кл. руководителей
5 – 11 классов
Рук. ШМО Сбитнева А.С.

от «30» августа 2019г.

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
Норкина Ю.А.

от «30» августа 2019г.

Утвержден
Директор МОБУ «СОШ № 47»
Ильина Н.И.

от «30» августа 2019г.



ПРОГРАММА 17 УРОКОВ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

Составлена на основе учебно-методического пособия
«17 уроков о здоровом питании для школьников
Оренбургской области».

Авторы и руководители проекта:

Сетко И.М., начальник отдела надзора по гигиене детей
и подростков Управления Роспотребнадзора по
Оренбургской области;

Вяльцина Н.Е., руководитель Управления
Роспотребнадзора по Оренбургской области, главный
государственный санитарный врач по Оренбургской
области;

Сетко Н.П., проректор по научной и инновационной
работе, заведующая кафедрой гигиены и эпидемиологии
Оренбургской государственной медицинской академии,
доктор медицинских наук, профессор.

г. Оренбург

Пояснительная записка

Вопросы сохранения и укрепления здоровья в современном обществе приобретают все большее значение, что обусловлено целым рядом факторов, негативно влияющих на здоровье человека.

Среди множества факторов, влияющих на формирование, сохранение и укрепление здоровья человека, первостепенным и определяющим является питание. Еще Гиппократ говорил о том, что «если отец болезни неизвестен, то всегда мать ее – питание».

В последние годы проблема питания сохраняет свою актуальность, прежде всего, из-за самой культуры питания. В этой связи особую важность приобретает роль обучения культуре питания подрастающего поколения.

Процесс формирования культуры питания, в основе которой лежит мотивация на ведение здорового образа жизни, длительный и системный.

Для решения проблемы формирования компетентности в вопросах питания и пищевого поведения и разработана данная программа «17 уроков здорового питания для школьников Оренбургской области», составленная на основе методического пособия «17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области» (авторы: Сетко И.М., начальник отдела надзора по гигиене детей и подростков Управления Роспотребнадзора по Оренбургской области, Вяльцина Н.Е., руководитель Управления Роспотребнадзора по Оренбургской области, главный государственный санитарный врач по Оренбургской области, Сетко Н.П., проректор по научной и инновационной работе, заведующая кафедрой гигиены и эпидемиологии Оренбургской государственной медицинской академии, доктор медицинских наук, профессор).

Программа, реализуемая в рамках классных часов, в объеме 18 часов (1 час в месяц для каждого класса) предназначена для учащихся 5-6-х классов и позволяет обучающимся получить знания о рациональном, сбалансированном питании, веществах, составляющих пищу, об их роли в жизнедеятельности организма, способствует освоению практических навыков рационального питания. Рассматривает вопросы гигиены питания, дает представление о социокультурных аспектах. Программа направлена на формирование навыков здорового питания, как неотъемлемой части здорового образа жизни человека.

Цель: формирование навыков здорового питания и ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью.

Задачи:

- расширить представления учащихся о влиянии питания на здоровье человека;
- формировать основные представления о питании человека, пищевых веществах, процессе пищеварения и пищевом поведении;
- формировать представления о структуре и качестве питания, обеспечивающего защиту организма от неблагоприятных факторов внешней среды;
- формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью через обучение основам здорового питания;
- обучить составлению собственного рациона на основе полученных знаний.

Научно-методическая база:

Методическое пособие «17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области» – Оренбург: Изд-во ОрГМА, 2012. – 80 с., дающее общие представления для своевременного формирования у школьников мотивации к здоровому образу жизни.

Методы и формы:

Основу обучения составляют активные и интерактивные методы. Содержание программы определяет формы организации занятий:

- классный час - круглый стол
- классный час - гостиная
- классный час - лекторий
- классный час - конкурс
- классный час - викторина
- классный час - презентация
- классный час - праздник
- классный час - выставка
- классный час - устный журнал
- классный час - групповая дискуссия
- классный час – ролевая игра
- классный час - экскурсия

- классный час – беседа
- классный час - игра

Оборудование:

интерактивная доска, медиапроектор, плакаты, таблицы, графики, методические пособия

Содержание:

Занятия содержат советы и уроки, которые помогут детям вырасти здоровыми и сильными, научат правильно и вкусно питаться. Материал подобран по наиболее интересным вопросам, связанным со знакомством с понятием о здоровом питании, пищевыми веществами и энергетической ценностью пищи. Какие продукты и почему необходимо включать в рацион питания детей, почему организму нужна вода? Какие напитки должны пить дети? Как приготовить пищу, полезную для детей и взрослых? Какие существуют группы продуктов питания, чем они полезны? Какие продукты и блюда не должны присутствовать на твоём столе? Каковы правила выбора набора продуктов питания. Как правильно составить свое меню? К чему может привести неправильное питание? На что нужно обращать внимание при покупке продуктов в магазине и на рынке? Эти и многие другие темы освещаются на популярном и понятном для детей языке.

Основные темы программы:

1. Что такое здоровое питание?
2. Что представляют собой основные пищевые вещества, входящие в продукты питания?
3. Витамины и минеральные вещества: секреты для детей, мечтающих о большом будущем! Витаминная и минеральная азбука.
4. Какие существуют группы продуктов питания, чем они полезны?
5. Овощи и фрукты – незаменимые продукты!!!
6. Почему организму нужна вода? Вода – продукт питания
7. Какие напитки должны пить дети?
8. Какие продукты не должны присутствовать на твоём столе?
9. Как правильно сформировать набор продуктов питания?
10. Как правильно составить свое меню?
11. В какое время и как часто должны есть дети, чтобы еда приносила только пользу?»
12. К чему может привести неправильное питание?

13. Робин Бобин Барабек» - обжора или он просто не знал, что много есть вредно?
14. На что нужно обращать внимание при покупке продуктов в магазине и на рынке?
15. Как приготовить пищу, полезную для детей и взрослых?
16. Культура приема пищи
17. Секрет чистых рук
18. Традиции питания народов Оренбуржья

Требования к результатам работы по формированию культуры здорового питания:

личностные – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;

метапредметные – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями;

предметные – осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

Полученные знания будут способствовать формированию у учащихся навыков правильного питания, которые являются обязательным условием здорового образа жизни.

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов программы может проходить в виде выполнения и защиты творческих, проектов и работ, тематических презентаций, выставок работ по изученным темам, конкурсных мероприятий.

Календарно-тематическое планирование
«17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области»

<i>№ занятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Содержание</i>
5 класс			
1.	сентябрь	Что такое здоровое питание?	Питание, как компонент ЗОЖ. Культура питания. Концепции современного питания. Наука о питании. Питание, как потребность. Голод. Аппетит. Жажда. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности.
2.	октябрь	Что представляют собой основные пищевые вещества, входящие в продукты питания?	Понятие нутриентов и балластных веществ. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и их роль в питании человека. Понятие биологически активных добавок и их влияние на организм. Влияние на организм красителей, стабилизаторов, усилителей вкуса, консервантов и других химических добавок.
3.	ноябрь	Витамины и минеральные вещества: секреты для детей, мечтающих о большом будущем! Витаминная и минеральная азбука.	Соотношение в рационе питания витаминов и минеральных веществ. Закономерности в распределении витаминов и минеральных веществ в суточном рационе, их сбалансированность. Основные источники поступления витаминов и минеральных веществ в организм человека. Проявление недостатка витаминов и минеральных веществ.
4.	декабрь	Какие существуют группы продуктов питания, чем они полезны?	Основные группы продуктов и их пищевая ценность. Выбор пищевых продуктов. Обогащенные продукты питания. Генетически модифицированные продукты. Консервированные продукты питания.

5.	январь	Овощи и фрукты – незаменимые продукты!!!	Овощи и фрукты как мультикомплекс природных, натуральных пищевых веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. Пищевая ценность овощей и фруктов. Сочетание овощей и фруктов с различными продуктами и блюдами. Правила хранения овощей и фруктов.
6.	февраль	Почему организму нужна вода? Вода – продукт питания.	Вода – неперенная составляющая часть всего живого. Что такое питьевая вода. Свойства воды (мягкость, жесткость). Что такое чистая и грязная вода. Потребность человека в воде. Питьевой режим школьника.
7.	март	Какие напитки должны пить дети?	Напитки как продукты питания. Разнообразие напитков. Состав и свойства напитков. Не все напитки в равной степени полезны.
8.	апрель	Какие продукты не должны присутствовать на твоём столе?	Пищевые продукты, блюда и кулинарные изделия, не допустимые в питании детей и подростков. Продукты и блюда, обременяющие работу органов пищеварения, выделения и обмена веществ.
9.	май	Как правильно сформировать набор продуктов питания?	Здоровое питание. Пищевая пирамида или пирамида питания. Соотношение питательных веществ. Принципы здорового питания.
6 класс			
10.	сентябрь	Как правильно составить свое меню?	Из каких блюд должны состоять завтрак, обед и ужин. Что такое меню. Как составить меню с учетом всех принципов здорового питания.
11.	октябрь	В какое время и как часто должны есть дети, чтобы еда приносила только пользу?	Регулярность питания. Дробность питания в течение суток. Распределение количества пищи по ее приемам в течение дня. Что такое оптимальный режим питания. Режим питания в

			школе и дома. Необходимые условия приема пищи, поведение во время еды.
12.	ноябрь	К чему может привести неправильное питание?	Заболевания, возникающие при нездоровом, неправильном питании. Болезни желудочно-кишечного тракта. Болезни, передаваемые через пищу. Пищевые аллергии. Пищевые отравления.
13.	декабрь	«Робин Бобин Барабек» - обжора или он просто не знал, что много есть вредно?	Диеты, лечебное питание, голодание, пост. Болезни питания: анорексия, булемия, ожирение. Профилактика избыточной массы тела.
14.	январь	На что нужно обращать внимание при покупке продуктов в магазине и на рынке?	Правила покупки продуктов. Как правильно выбирать продукты. О чем сообщает этикетка на товаре. Сроки изготовления и хранения продуктов.
15.	февраль	Как приготовить пищу, полезную для детей и взрослых?	Что такое кулинарная обработка пищевых продуктов. Знакомство с основными способами кулинарной обработки: сушка, быстрое замораживание, тепловая обработка (варка, жарка, тушение, запекание). Основные рекомендации по кулинарной обработке растительных и животных продуктов.
16.	март	Культура приема пищи.	Правила приема пищи. Сервировка стола, оформление блюд. «Золотые» правила поведения за столом.
17.	апрель	Секрет чистых рук.	Гигиена питания. Болезни, передаваемые через грязные руки. Как часто нужно мыть руки? Алгоритм мытья рук.
18.	май	Традиции питания народов Оренбуржья	Знакомство с национальной кухней, традициями и обычаями народов, проживающих на территории Оренбургской области. Изучение истории возникновения национальных блюд.

Литература:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеевой А.Г., «Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» (приложение к письму Департамента воспитания и социализации детей Минобрнауки России от 12 апреля 2012 г. № 06-731)
2. Безруких М.М. Аксиомы здоровья школьников и школьные факторы риска //Директор школы. 2007.№2
3. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома. - М., 1990, 185 с.
4. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. - М.,1991, 190с.
5. Мишин Б. И., Симоненко В. Д., Степченко Т. А. «Основы потребительских знаний», 2000
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. - М., 2000, 350 с.
7. Сетко И.М., Вяльцина Н.Е., Сетко Н.П. 17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области. – Оренбург: ОрГМА, 2012. – 80 с.
8. Справочник по детской диетике. - М., 1977, 340 с.
9. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
- 10.Феррой Л.М. Современные представления о здоровье, его связи со стилем и образом жизни. Влияние школьной среды на состояние здоровья учащихся. //Школа здоровья. 2007. №3
- 11.Чечельницкая С.М. Обучение здоровью – реальный шаг к снижению заболеваемости и смертности среди детей и подростков //Школа здоровья. 2000. №4.