

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Гутаевского Муниципального района  
средняя школа № 3

Согласовано

на заседании МС

Протокол № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Утверждаю.

Директор школы:

\_\_\_\_\_ /Грачева Н.А.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

Направленность: естественнонаучная

Возраст обучающихся 12-13 лет.

Составитель:

Еловикова У.О.

На основе методических рекомендаций для учителя

М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой.

2023 г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Гутаевского Муниципального района  
средняя школа № 3

Согласовано

на заседании МС

Протокол № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Утверждаю.

Директор школы:

\_\_\_\_\_/Грачева Н.А.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

Направленность: естественнонаучная

Возраст обучающихся 12-13 лет.

Составитель:

Еловикова У.О.

На основе методических рекомендаций для учителя

М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой.

2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3 с.
1.1. Цель и задачи программы.....	4 с.
1.2. Принципы программы.....	7 с.
1.3. Участники программы.....	8 с.
1.4. Организация образовательного процесса.....	8 с.
1.5. Ожидаемые результаты.....	10 с.
2. Учебно-тематический план и содержание программы.....	11 с.
2.1. Учебно-тематический план 3-го модуля.....	11 с.
2.2. Содержание программы 3 модуля.....	13 с.
3. Обеспечение программы.....	17 с.
4. Мониторинг образовательных результатов.....	18 с.
5. Список информационных источников.....	19 с.

## 1. Пояснительная записка

Ни для кого не секрет, что здоровье человека зависит от многих факторов. В том числе и от того, что лежит в нашей тарелке. А особенно в наше время, когда многие дети страдают аллергией, желудочно-кишечными заболеваниями и т.д. Часто получается так, что в школе ребенок проводит большую часть дня, завтракает и обедает в школьной столовой. И ответственность за правильное питание ложится на школу.

**Актуальность программы.** Перед системой образования поставлена конкретная цель – воспитание в процессе образования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, соответствующих стратегий поведения.

Для достижения поставленной цели необходима ориентация детей и подростков на ответственное отношение к своему здоровью, формирование компетентности в области здоровья и здорового образа жизни, внедрение этих принципов в образовательный процесс. Питание является ведущим и постоянно действующим фактором, влияющим на здоровье и работоспособность человека, определяющим рост и гармоничное развитие организма. Особую актуальность приобрели проблемы несбалансированного питания. В школьном возрасте закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Физически здоровый ребенок обычно успешно учится в школе, гармонично развивается, он удовлетворен своими достижениями и способен делать выводы из допущенных ошибок. Именно в школьном возрасте необходимо сформировать основы культуры здоровья ребенка, познакомить с рациональным питанием, адекватным требованиям среды обитания жизнедеятельности, социальной активности и достойного качества жизни.

Программа дополнительного образования составлена на основе учебно-методического комплекта Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

## 1.1.Цель и задачи программы

Цель программы «Формула правильного питания» — формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Программа «Формула правильного питания» направлена на реализацию следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных 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;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа «Формула правильного питания» для подростков 12-13 лет.

Учебно-методический комплект «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 и здоровьем, 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, их интереса к познавательной деятельности.

- Развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

- Просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Нормативно-правовой и документальной основой программы являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Устав МОУ школы № 3.

Локальные нормативные акты МОУ школы № 3.

## 1.2. Принципы программы.

Основные принципы программы:

□1. Возрастная адекватность — используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;

□2. Научная обоснованность — содержание УМК базируется на данных исследований в области возрастной физиологии, гигиены питания, педагогики;

□3. Практическая целесообразность — содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни;

□4. Необходимость и достаточность предоставляемой информации — учащимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться;

□5. Модульность структуры — УМК может быть реализован на базе традиционных образовательных областей, в факультативной работе, во внеклассной работе;

□ 6. Вовлеченность родителей в реализацию программы.

7. Культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;

8. Социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.



### **1.3. Участники программы.**

Учебно-методический комплект «Формула правильного питания» для школьников 12-13 лет.

### **1.4. Организация образовательного процесса.**

Реализация программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

-вариативность при выборе площадок для реализации. Как показывает опыт работы, программа может использоваться в учреждениях различного типа: общеобразовательных школах, гимназиях и лицеях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, а также на базе учреждений дополнительного образования;

-вариативность способов реализации. Основной вариант реализации программы — в рамках факультативной работы.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Это может быть беседа, в которой раскрываются цели и задачи данной программы, ее тематика, анкетирование родителей.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей.

Содержание учебно-методического комплекта, а также используемые формы и методы ее реализации носят преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение подростков в работу по программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также основаны на творческой работе подростка — самостоятельной или в коллективе.

Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в очень большой степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

Методы реализации.

Учитывая возрастные особенности школьников—подростков - их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие методы:

-Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении школьниками навыков поведения в различных ситуациях.

-Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат.

-Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору.

-Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе школьников для решения поставленной задачи.

-Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у школьника личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

## 1.5. Ожидаемые результаты.

Модуль «Формула правильного питания» направлен на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм;
- сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей;
- организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
- сформировать культуру питания у детей и родителей;
- улучшить состояние здоровья школьников, уменьшить количество случаев ожирения, дистрофии;
- снизить риск развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний, а также рака в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни. улучшение успеваемости школьников;
- повышение их общего культурного уровня.

## 2. Учебно-тематический план и содержание программы.

### 2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
<b>Здоровье – это здорово 3ч.</b>			
1.	Составление своего режима дня	1	
2.	Питание и здоровье	1	
3.	Движение и здоровье	1	
<b>Продукты разные нужны – блюда разные важны 4 ч.</b>			
4.	Белки и продукты – источники белка	1	
5.	Продукты – источники углеводов	1	
6.	Продукты – источники жиров	1	
7.	Витамины и минеральные вещества	1	
<b>Энергия пищи 3 ч.</b>			
8.	Калорийность продуктов	1	
9.	От чего зависит потребность в энергии	1	
10.	Движение и энергия	1	
<b>Где и как мы едим 2 ч.</b>			
11.	Правила питания вне дома	1	
12.	Продукты для длительного похода или экскурсии	1	
<b>Ты – покупатель 3 ч.</b>			
13.	Основные отделы магазина	1	
14.	Правила для покупателей	1	
15.	О чем рассказала упаковка	1	
<b>Ты готовишь себе и друзьям 4 ч.</b>			
16.	Бытовые приборы и правила поведения на кухне	1	
17.	Как правильно хранить продукты	1	
18.	Приготовление пищи и правила сервировки стола	1	
19.	Проверь себя. Самостоятельная работа.	1	
<b>Кухни разных народов 2 ч.</b>			
20.	Питание и климат	1	
21.	Проект «Кулинарные традиции в других странах»	1	
<b>Кулинарная история 4 ч.</b>			
22.	Как питались доисторические люди	1	
23.	Как питались в Древнем Египте	1	
24.	Как питались в Древней Греции и Риме	1	
25.	Как питались в Средневековье	1	
<b>Как питались на Руси и в России 4 ч.</b>			

26.	Традиционные русские блюда	1	
27.	Русская каша	1	
28.	Хлеб – всему голова	1	
29.	Посуда на Руси	1	
<b>Необычное кулинарное путешествие 5 ч.</b>			
30.	Кулинарные музеи	1	
31.	Кулинария в живописи	1	
32.	Кулинарная тема в музыке	1	
33.	Кулинарная тема в литературе	1	
34.	Итоговое занятие игра по станциям «Дорога к крепкому здоровью»	1	
<b>ИТОГО</b>		<b>34 ч.</b>	

## 2.2. Содержание программы

Изучение «Формулы правильного питания» базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. Используя рабочую тетрадь, школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

«Формула правильного питания» предназначена для детей 12–13 лет.

Учебно-методический комплект «Формула правильного питания» состоит из рабочей тетради для школьников и методического пособия для педагога и предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

1. Развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

2. Расширения знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.

3. Развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

4. Развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

5. Развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.

6. Пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

7. Развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.

8. Развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

9. Просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Содержание учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям младших подростков;

- научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;

- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;

- динамическое развитие и системность — содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первого и второго модулей программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;

- модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе образовательных учреждений различного типа (в общеобразовательных школах, в системе дополнительного образования), а также в учреждениях культуры и в системе семейного воспитания. При этом применяются разнообразные формы реализации (факультативная работа, включение в базовый учебный план, внеклассная работа и т. д.);

- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;

- культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;

- социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

Использование комплекта «Формула правильного питания» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих результатов:

1. Полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

2. Подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

3. Подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;

4. Подростки получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;

5. Подростки получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Содержание программы:

1. Здоровье – это здорово – 3 ч.
2. Продукты разные нужны – блюда разные важны – 4 ч.
3. Энергия пищи – 3 ч.
4. Где и как мы едим – 2 ч.
5. Ты – покупатель – 3 ч.
6. Ты готовишь себе и друзьям – 4 ч.
7. Кухни разных народов – 2 ч.
8. Кулинарная история – 4 ч.
9. Как питались на Руси и в России – 4 ч.
10. Необычное кулинарное путешествие – 5 ч.

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме:

- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- родительских собраний, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;



- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;

- выпуска газет, информационных буклетов.

Каждая тема имеет определенную структуру:

- Диалог главных героев программы Пети и Кати, обозначающий основное направление развития темы.

- Различные типы заданий для самостоятельной работы учащихся. Ряд заданий оценивается в баллах. В зависимости от количества набранных баллов учащиеся получают «зеленый», «желтый» или «красный» шар. Ключи к заданиям даны в методическом пособии.

- Итог — общее количество баллов, набранных учащимся.

В заключительном разделе модуля — «Составляем формулу правильного питания» каждый из учащихся подсчитывает свой итоговый результат, определяющий эффективность усвоения программы.

В ходе обучения учащиеся узнают:

- кулинарные традиции своего края;

- растения леса, которые можно использовать в пищу;

- необходимость использования разнообразных продуктов,

- пищевую ценность различных продуктов.

Учащиеся научатся:

- готовить блюдо, если набор продуктов ограничен,

- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;

- накрывать праздничный стол.

### 3. Обеспечение программы

В рамках реализации программы «Формула правильного питания» используется:

1. Блокнот для школьников «Формула правильного питания» М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова, Москва: Nestle, 2020г.
2. Методическое пособие для учителя «Формула правильного питания», М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова, М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018г.
3. Сайт [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru) .

## 4. Мониторинг образовательных результатов

В ходе обучения по программе модуля «Формула правильного питания» можно проходить обучающие игры по каждому разделу на сайте

<https://www.prav-pit.ru/game/formula/>



## 5. Список информационных источников

1. Н.И. Дереклеева Справочник классного руководителя. М., 2005
2. Г.К. Зайцев Твои первые уроки здоровья. СПб., 1995
3. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб., 1997
4. Л.А. Обухова Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. - М.: «ВАКО», 2004.
5. Основная образовательная программа начального общего образования МОУ лицея №1.
6. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения – М.: «Просвещение», 2010
7. М.Безруких, Т. Филиппова Рабочая тетрадь школьников «Разговор о правильном питании» - М.: ОЛМА Медия Групп, 2012
8. М.Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева Методическое пособие для учителей «Разговор о правильном питании» - М.: ОЛМА Медия Групп, 2012
9. Г.В. Марпоухина, И.Ю. Яланузян и др. Показатели качества сырья и продовольственных продуктов Учебно-методическое пособие – Ярославль, 2008
10. Г.О. Рощина, И.Ю. Яланузян Организация рационального (здорового) питания школьников Практическое пособие – Ярославль: ГОАУ ЯО ИРО, 2012. – 100с.
11. Валетек Продукты здорового питания для детей дошкольного и школьного возраста
12. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
13. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
14. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
15. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2001. 220 с.
16. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
17. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
18. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
19. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
20. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
21. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
22. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
23. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.

24. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
25. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
26. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с.
27. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.