Сидоренко Надежда Александровна

Подписан: Сидоренко Надежда Александровна
DN: C=RU, S=Красноярский край, L=п.Новый, T=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА, СНИЛС=04256186853, ИНН=241000712522, E=alvarius7@yandex.ru, G=Надежда Александровна, SN=Сидоренко, CN=Сидоренко Надежда Александровна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.01 14:18:58+07'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новинская средняя школа

Программа по внеурочной деятельности
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

2023 г.

Рабочая программа курса «Основы здорового питания».
5-11 класс.

Пояснительная записка

Данная программа курса внеурочной деятельности «Основы здорового 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. 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 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.

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.

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

Общая характеристика программы

Программа предназначена для обучающихся 5-11 классов. 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 «Культура здорового питания» в учебном плане 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, 34 часа в 10 - 11 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
Итого: 170 часов	**65**	**42**	**44**	**19**

Содержание программы для обучающихся 10 - 11 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 10-11 классов состоит из 4 тематических разделов.

1. Особенности питания целевых групп.
2. Классификация блюд и кулинарных изделий.
3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.
4. Безопасность пищевых продуктов.

Раздел 1. Особенности питания целевых групп

Питание детей раннего возраста. Питание детей дошкольного возраста. Особенности питания школьников. Питание спортсменов.

Раздел 2. Классификация блюд и кулинарных изделий

В соответствии с ассортиментом продукции предприятий общественного питания изучается классификация и основы производства различных групп блюд и кулинарных изделий: холодные блюда и закуски; горячие закуски; первые блюда; вторые горячие блюда; десерты; напитки; мучные блюда и мучные кондитерские изделия. Приводятся рецептуры различных групп блюд и кулинарных изделий.

Раздел 3. Пищевая ценность пищевых продуктов и пути ее повышения

Пищевая ценность продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов питания. Витаминная ценность пищевых продуктов. Минеральная ценность пищевых продуктов. Повышение пищевой ценности продуктов питания.

Раздел 4. Безопасность пищевых продуктов

Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.

Тематическое планирование
с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
10-11 класс

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий			
	Урок	Практические занятия	Досуговые мероприятия	Самостоятельная работа
1. Особенности питания целевых групп.	9	4	-	2
2. Классификация блюд и кулинарных изделий.	8	6	4	7
3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.	2	2	-	-
4. Безопасность пищевых продуктов.	8	4	10	2
Итого: 68 часов	**27**	**16**	**14**	**11**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 класс

№ п/п	***Наименование разделов и занятий***	***Всего часов***	*Распределение часов по видам занятий*			
			Урок (теория)	***Практические занятия***	***Досуговые мероприятия***	***Самостоятельная работа***
I	***Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.***	**7**	**3**	**1**	**1**	**2**
1	Как устроен человек.	1	1			
2	Как работает организм человека.	1	1			
3	Викторина «Знаю ли я себя?»	1			1	
4	Что такое здоровье? Что влияет на здоровье человека?	1	1			
5	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1				1
6	Пирамида здорового питания. Режим питания.	1		1		
7	Составление меню выходного дня. Мини-проект «Приходите на обед».	1				1
II	**Алиментарно-зависимые заболевания.**	**6**	**2**	**1**	**1**	**2**
8	Правильно ли мы питаемся?	1	1			
9	Последствия неправильного питания.	1				1
10	Чем страшен кариес?	1			1	
11	Болезни неправильного питания.	1	1			
12	Что делать, чтобы не болеть?	1		1		
13	Что такое БАДы и зачем они нужны.	1				1
III	**Физиология питания.**	**5**	**2**	**2**	**-**	**1**
14	Путешествие пищи в организме человека.	1		1		
15	Механизм пищеварения..	1				1
16	Обмен веществ в организме человека.	1	1			
17	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1	1			
18	Рацион питания школьника	1		1		
IV	**Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов**	**10**	**3**	**3**	**1**	**3**
19	Пища наших предков.	1			1	
20-21	Традиции питания народов мира.	2	1			1
22	Питание народов России.	1		1		
23	Диеты.	1	1			
24-	Полезные и вредные продукты.	2		1		1

25	Фастфуд.					
26-27	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	2	1			1
28	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1		1		
V	**Санитария и гигиена питания**	**6**	**2**	**2**	**1**	**1**
29	Основные функции и правила гигиены питания.	1	1			
30	Пищевые отравления.	1	1			
31	Инфекционные заболевания.	1				1
32	Паразитарные заболевания.	1		1		
33	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1		1		
34	«Светофор здоровья» - игра-викторина.	1			1	
	ВСЕГО:	**34**	**12**	**9**	**4**	**9**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

6 класс

№ п/п	***Наименование разделов и занятий***	***Всего часов***	*Распределение часов по видам занятий*			
			Урок (теория)	***Практические занятия***	***Досуговые мероприятия***	***Самостоятельная работа***
I	***Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.***	**7**	**2**	**2**	**1**	**2**
1	«Что я знаю о себе?» викторина о строении тела человека.	1			1	
2	Как работает организм человека?	1	1			
3	Что такое здоровье? Определение состояния своего здоровья.	1		1		
4	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	1			
5	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1				1
6	Пирамида здорового питания. Режим питания.	1		1		
7	Составление меню выходного дня.	1				1
II	**Алиментарно-зависимые заболевания.**	**6**	**2**	**1**	**1**	**2**
8-9	Заболевания, связанные с неправильным питанием.	2	1			1
10	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	1			
11	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1		1		
12	Чем страшен кариес?	1			1	
13	Что такое БАДы?	1				1
III	**Физиология питания.**	**5**	**2**	**2**	**-**	**1**
14	Путешествие пищи в организме человека.	1		1		
15	Механизм пищеварения.	1				1
16	Обмен веществ в организме человека.	1	1			
17	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1	1			
18	Рацион питания школьника	1		1		
IV	**Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов**	**10**	**2**	**4**	**1**	**3**
19	Пища наших предков.	1			1	
20-21	Традиции питания народов мира.	2	1			1
22	Питание народов России.	1		1		

23	Диеты- польза или вред?	1		1		
24-25	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	2		1		1
26-27	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	2	1			1
28	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1		1		
V	**Санитария и гигиена питания**	**6**	**2**	**2**	**1**	**1**
29	Основные функции и правила гигиены питания.	1	1			
30	Пищевые отравления.	1	1			
31	Инфекционные заболевания.	1				1
32	Паразитарные заболевания.	1		1		
33	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1		1		
34	Всем, кто хочет быть здоров.	1			1	
	ВСЕГО:	**34**	**10**	**11**	**4**	**9**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7 класс

№ п/п	***Наименование разделов и занятий***	***Всего часов***	*Распределение часов по видам занятий*			
			Урок (теория)	***Практические занятия***	***Досуговые мероприятия***	***Самостоятельная работа***
I	***Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.***	**7**	**3**	**1**	**1**	**2**
1	Строение тела человека - общий обзор.	1	1			
2	Викторина «Что я знаю об организме человека?»	1			1	
3	Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека.	1	1			
4	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	1			
5	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1				1
6	Пирамида здорового питания. Режим питания.	1		1		
7	Составление меню выходного дня.	1				1
II	**Алиментарно-зависимые заболевания.**	**6**	**3**	**1**	**-**	**2**
8-9	Заболевания, связанные с неправильным питанием.	2	1			1
10	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	1			
11-12	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	2	1	1		
13	БАДы, целесообразность их употребления.	1				1
III	**Физиология питания.**	**5**	**2**	**2**	**-**	**1**
14	Что происходит с пищей в организме?	1		1		
15	Механизмы пищеварения.	1				1
16	Обмен веществ в организме человека.	1	1			
17	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1	1			
18	Что такое «правильное питание».	1		1		
IV	**Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов**	**11**	**2**	**3**	**1**	**5**
19	Как питались наши предки.	1			1	
20-21	Традиции питания народов мира.	2				2

22	Питание народов России.	1		1		
23-24	Диеты – польза и вред.	2	1			1
25-26	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	2		1		1
27-28	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	2	1			1
29	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1		1		
V	**Санитария и гигиена питания**	**5**	**2**	**1**	**1**	**1**
30	Основные функции и правила гигиены питания.	1	1			
31	Пищевые отравления.	1	1			
32	Инфекционные заболевания и паразитарные заболевания	1				1
33	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1		1		
34	Всем, кто хочет быть здоров.	1			1	
	ВСЕГО:	**34**	**12**	**8**	**3**	**11**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

8 класс

№ п/п	***Наименование разделов и занятий***	***Всего часов***	*Распределение часов по видам занятий*			
			Урок (теория)	***Практические занятия***	***Досуговые мероприятия***	***Самостоятельная работа***
I	***Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.***	**8**	**5**	**1**	**1**	**1**
1	Состояние здоровья современного человека	1	1			
2	Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения».	1				1
3	Наука о питании – древняя и современная.	1	1			
4	Пирамида здорового питания.	1		1		
5	Факторы, влияющие на состояние здоровья детей дошкольного и раннего школьного возраста.	1	1			
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	1			
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	1			
8	Гигиена питания- круглый стол.	1			1	
II	**Физиология питания.**	**2**	**1**	**1**	**-**	**-**
9	Механизм пищеварения и правильных характер обмена веществ в организме человека.	1	1			
10	Расход энергии. Нормы питания. Режим питания.	1		1		
III	**Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов**	**15**	**5**	**3**	**1**	**6**
11	Основные блюда и их значение. Продукты разные нужны, блюда разные важны – урок-диспут.	1			1	
12	Три кита питания.	1		1		
13	Витаминная азбука.	1				1
14	Овощи и фрукты – полезные продукты.	1		1		
15	Аналитический проект «Каникулы – дело серьезное»	1				1
16	Составление индивидуального меню.	1				1
17	Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья.	1	1			
18-	Проект «Дни национальной кухни».	2	1			1

19						
20	Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».	1				1
21-22	Продукты питания в разных культурах.	2	1			1
23	Ядовитые грибы и растения.	1		1		
24	Непереносимость отдельных продуктов и блюд.	1	1			
25	Значение жидкости для организма человека. Полезные напитки.	1	1			
IV	**Санитария и гигиена питания**	**9**	**2**	**3**	**1**	**3**
26	Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний.	1	1			
27	Проект «Все сезоны года».	1				1
28	Конкурс презентаций домашнего меню.	1				1
29	Правила поведения в гостях.	1		1		
30	Встречаем гостей.	1		1		
31	Особенности и правила личной гигиены.	1	1			
32	Пищевые отравления и их недопущение.	1		1		
33	Надёжные помощники – гигиена и спорт.	1				1
34	Правильное питание – это здоровье и красота.	1			1	
	ВСЕГО:	**34**	**13**	**8**	**3**	**10**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

9 класс

№ п/п	***Наименование разделов и занятий***	***Всего часов***	*Распределение часов по видам занятий*			
			Урок (теория)	***Практические занятия***	***Досуговые мероприятия***	***Самостоятельная работа***
I	***Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.***	**7**	**3**	**1**	**1**	**2**
1	Состояние здоровья современного человека.	1	1			
2	Кто ответственен за мое здоровье.	1		1		
3	Здоровье и профессия- дискуссия.	1			1	
4	Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»	1				1
5	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»	1				1
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	1			
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	1			
II	**Алиментарно-зависимые заболевания.**	**3**	**3**	**-**	**-**	**-**
8	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.	1	1			
9	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	1			
10	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	2	1			
III	**Физиология питания.**	**3**	**3**	**-**	**-**	**-**
11	Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.	1	1			
12	Механизмы пищеварения и правильные характер обмена веществ в организме человека.	1	1			
13	Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.	1	1			
IV	**Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов**	**7**	**2**	**2**	**1**	**2**
14	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом.	1				1

15	Особенности питания учащихся.	1	1			
16	Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.	1	1			
17	Структура ассортимента продукции общественного питания.	1		1		
18	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1		1		
19	Проект «Домашнее меню»	1				1
20	Конкурс презентаций «Домашнее меню»	1			1	
V	**Санитария и гигиена питания**	**14**	**7**	**3**	**3**	**1**
21	Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.	1	1			
22	Всё ли полезно, что в рот полезло? – викторина.	1			1	
23	Как определить качество питания.	1	1			
24	Как определить качество питания.	1		1		
25	Вкусная азбука.	1		1		
26	Избыточная масса тела – результат «качественного питания»?	1	1			
27	Найти волшебную диету.	1		1		
28	Культура питания: встречаем друзей.	1			1	
29	Вкусные традиции моей семьи.	1				1
30	Питание школьников во время подготовки к экзаменам.	1	1			
31	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов.	1	1			
32	Микробиологическая безопасность.	1	1			
33	Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.	1	1			
34	Правильное питание – это здоровье и красота..	1			1	
	ВСЕГО:	**34**	**18**	**6**	**5**	**5**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

10 - 11 класс

№ п/п	*Наименование разделов и занятий*	*Всего часов*	*Распределение часов по видам занятий*			
			Урок (теория)	*Практические занятия*	*Досуговые мероприятия*	*Самостоятельная работа*
I	**Особенности питания целевых групп.**	**9**	**4**	**3**	**-**	**2**
1	Здоровье человека и основы правильного питания.	1	1			
2	Здоровье – это здорово.	1		1		
3	Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»	1				1
4	Основные правила рационального питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.	1	1			
5	Наука о питании – древняя и современная.	1	1			
6	Роль витаминов в жизнедеятельности организма.	1		1		
7	Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма.	1		1		
8	Признаки гиповитаминозов.	1				1
9	Физиологические нормы, потребности в питательных веществах и энергии.	1	1			
II	**Классификация блюд и кулинарных изделий.**	**13**	**4**	**3**	**2**	**4**
10-12	Кухни разных народов	3			2	1
13	Правила хранения продуктов и блюд.	1	1			
14	Учимся читать информацию на этикетке продуктов.	1		1		
15	Сервировка стола.	1		1		
16	Оформление блюд.	1		1		
17	Правила поведения в общественных местах: кафе, ресторанах и т.п.	1	1			
18	Готовим себе и друзьям.	1				1
19-20	От теории к практике – обед по полной программе.	2	1			1
21-22	Проект: «День национальной кухни».	2	1			1
III	**Безопасность пищевых продуктов.**	**12**	**4**	**2**	**1**	**5**

23	Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень	1	1			
24	Болезни, передаваемые через пищу.	1				1
25	Болезни, связанные с питанием. Ожирение.	1	1			
26	Пищевые риски. Продукты, опасные для здоровья.	1	1			
27	Лекарства на тарелке.	1		1		
28	Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.	1	1			
29	Найти волшебную диету.	1				1
30	Каков он – идеал красоты.	1				1
31	Как бороться с весенней усталостью.	1		1		
32-33	Конкурс презентаций «Здоровое питание»	2				2
34	Круглый стол «Правильное питание – это здоровье и красота»	1			1	
	ВСЕГО:	**34**	**12**	**8**	**3**	**11**

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., Позняковский 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
Технические средства обучения		
Аудиторная доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц. Экспозиционный экран. Аудиопроигрыватель. Персональный компьютер. Мультимедийный проектор.	Размер не менее 150 Х 150 см.	
Экранно – звуковые пособия		
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.	
Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование		
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.		
Натуральные объекты		
Коллекции плодов и семян растений. Гербарии культурных и дикорастущих растений (с учётом содержания обучения).	С учётом местных особенностей и условий школы.	
Оборудование класса		
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.