Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 87»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании  педагогического совета  протокол №6                от «30» августа 2023 г. | Утверждаю  Директор школы  Приказом по школе № …  От «01» сентября 2023 |

**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**«Культура здорового питания»**

Направленность программы – социально-гуманитарная

Срок реализации программы: 1 год

Возраст детей: 16-18 лет

 Автор-составитель:

Педагог дополнительного образования

С.В.Улюшева

г. Ярославль, 2023 год

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка………………………………..… | 3 |
| 1. Учебно-тематический план……………………………… | 7 |
| 1. Содержание программы…………………………………. | 8 |
| 1. Календарный учебный график…………………………... | 9 |
| 1. Обеспечение программы ………………………………... | 12 |
| 1. Список информационных источников………………….. | 15 |

7. Приложение 1……………………………………………….17  
 8. Приложение 2……………………………………………….19  
 9. Приложение 3……………………………………………….20

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Культура здорового питания**» разработана с учётом следующих **нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ (ред. от 25.12.2018) о внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской федерации от 23.08.2017г. №816 (зарегистрирован министерством юстиции Российской Федерации от 18.09.2017г. , регистрационный номер 48226) «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 ноября 2021г.№27 «О внесении изменения в пункт 3 постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020г. №16 « Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 г.№9 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4..3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020г. №16.
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Зарегистрировано в Минюсте РФ 26 сентября 2022 г. Регистрационный N 70226
9. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
10. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
11. Приказ Департамента образования Ярославской области от 07.08.2018г. №19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».
12. Приказ Департамента образования Ярославской области от 27.12.2019г. №47-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».
13. Устав муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 87».

**Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Культура здорового питания» имеет социально-гуманитарную направленность, т.к. ориентирована на формирование таких личностных результатов, которые помогут достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

**Актуальность программы.**

Целями государственной политики в области здорового питания являются сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика заболеваний, обусловленных неполноценным и несбалансированным питанием. Поэтому одной из задач является разработка программ по вопросам здорового питания.

Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье подростков. Организм школьника постоянно расходует много энергии.   
Эта энергия необходима ему для деятельности   сердца,   легких  и   других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма. Очевидно, что процесс обучения в школе не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

Воспитание здорового школьника - проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского «Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе - плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя». Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию **образовательно - оздоровительных программ.**

**Новизна программы**

Программа «Культура здорового питания» предполагает активное участие и максимальное вовлечение обучающихся в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в  определении  продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона. В ходе реализации программы ученики узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены. В процесс обучения включена проектная деятельность с использованием компьютерных технологий, используются новые методики преподавания (электронное обучение, интерактив).

**Отличительная особенность**

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье.

Для организации процесса обучения используются создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

**Адресат программы**

Данная программа предназначена для обучающихся 16-18 лет. Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов. Программа является ознакомительной. Состав групп – одновозрастной, т.к. необходимо содержательно и организационно при выборе форм и методов работы учитывать возраст обучающихся, их социальный и образовательный опыт. Данная программа может стать основой для разработки адаптированной ДООП для обучающихся с ОВЗ.

**Срок освоения программы и режим занятий**

ДООП «Культура здорового питания» является одногодичной. Срок освоения – 1 год (с возможностью реализации проектов в летнее каникулярное время). Учебно-тематический план рассчитан на 36 часов, одно занятие в неделю продолжительностью 45 минут.

**Форма обучения** по программе – очная. В случае необходимости программа может быть реализована в дистанционном формате, с учетом on-line мероприятий Российского движения школьников.

**Цель программы:** формирование у старших школьников культуры здорового питания, как составляющей здорового образа жизни, воспитание обучающихся культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

**Задачи программы:**

Обучающие:

* формировать представление у старших школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
* формировать знания о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовность соблюдать эти правила;

Развивающие:

* владеть практическими навыками рационального питания;
* формировать навыки правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
* формировать представление о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

Воспитательные:

* развивать творческие способности и кругозор у детей, их интересы;
* развивать коммуникативные навыки у школьников, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

**Формы проведения занятий**

Программа реализуется в групповых формах проведения с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Во время учебных занятий использоваться различные виды фронтальной, индивидуальной и групповой форм работы. Такие как:

* теоретические лекционные блоки;
* просмотр учебных видеоматериалов;
* групповые обсуждения;
* интеллектуально-творческие практические задания: кроссворды, тематические рисунки, викторины, конкурсы, игры.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

**По итогам изучения программы обучающийся должен:**

**Знать:**

* правила рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
* структуру ежедневного рациона питания;

• особенности питания в летний и зимний периоды, причины вызывающие изменения в рационе питания;

**Уметь:**

* определять полезные продукты питания;
* самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.
* самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
* самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

**Владеть:**

* навыками, связанные с этикетом в области питания;
* навыками правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
* навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
* навыками самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

**Формы подведения итогов реализации программы**

Результативность усвоения учебного материала отслеживается посредством итогового контроля в форме тестирования и (или) защиты творческого проекта.

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования *(см. Приложение),* тестирования, выполнения творческих заданий. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе: оформление выставок работ учащихся в классе, школе; реализации проекта «Мы – за здоровое питание»

1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Раздел 1. Особенности питания целевых групп | 2 | 2 | - |
| 2. | Раздел 2. Классификация блюд и кулинарных изделий | 12 | 2 | 10 |
| 3. | Раздел 3. Пищевая ценность пищевых продуктов и пути ее повышения | 12 | 2 | 10 |
| 4. | Раздел 4. Безопасность пищевых продуктов | 10 | 2 | 8 |
| **Итого** | | **36** | **8** | **28** |

**3. Содержание программы**

**Раздел 1. Особенности питания целевых групп**

*Теория:* Особенности питания школьников. Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников. Особенности питания школьников во время походов, экскурсий. Особенности питания школьников во время экзаменов.

*Практика:*

**Раздел 2. Классификация блюд и кулинарных изделий**

*Теория:* 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

*Практика:*

Приводятся рецептуры различных групп блюд и кулинарных изделий.

Акция «Мы за здоровое питание!» Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище». День школьной столовой.

**Раздел 3. Пищевая ценность пищевых продуктов и пути ее повышения**

*Теория:* Пищевая   ценность   продуктов   питания.    Энергетическая    ценность продуктов питания. Витаминная ценность пищевых продуктов. Минеральная ценность пищевых продуктов. Повышение пищевой ценности продуктов питания. Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.

Основные правила рационального питания: режим питания,  сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.

*Практика:* Составляем формулу правильного питания. Дневник физического развития.

**Раздел 4. Безопасность пищевых продуктов**

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

*Практика:* Практические работы: Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд. Как определить качество продуктов (овощи, фрукты, ягоды, хлебобулочные изделия). Как определить качество продуктов (мясо, рыба).

Учимся читать информацию на этикетке продуктов. Реализации проекта «Мы – за  здоровое питание»

**4. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата и время проведения занятий** | **Тема занятия** | **Количество часов (1) теория/практика** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | *сентябрь* | Особенности питания школьников. Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников. | теория\практика |  | Составление формулы правильного питания. |
| 2 | *сентябрь* | Особенности питания школьников во время походов, экскурсий, экзаменов. | теория\практика |  | Интеллектуальная игра «Олимпиада здоровья» |
| 3 | *сентябрь* | Ассортимент продукции предприятий общественного питания | теория |  | Совместное обсуждение, подбор материала |
| 4 | *сентябрь* | Классификация  различных групп блюд и кулинарных изделий | теория |  | Совместное обсуждение, подбор материала |
| 5 | *октябрь* | Основы производства холодных блюд и закусок. | практика |  | Лабораторная работа |
| 6 | *октябрь* | Приготовление холодных блюд и закусок: представление блюда, дегустация, обсуждение. | практика |  | Творческая презентация |
| 7 | *октябрь* | Основы производства горячих закусок. | практика |  | Викторина с элементами практических заданий |
| 8 | *октябрь* | Приготовление горячих закусок: представление блюда, дегустация, обсуждение. | практика |  | Творческая презентация |
| 9 | *ноябрь* | Основы производства первых блюд. | практика |  | Игра «Супчик-голубчик» |
| 10 | *ноябрь* | Приготовление первых блюд: представление блюда, дегустация, обсуждение. | практика |  | Творческая презентация |
| 11 | *ноябрь* | Основы производств вторых горячих блюд. | практика |  | Конкурс интересных рецептов. |
| 12 | *ноябрь* | Приготовление вторых горячих блюд: представление блюда, дегустация, обсуждение. | практика |  | Творческая презентация |
| 13 | *декабрь* | Основы производства мучных блюда и мучных кондитерских изделий. | практика |  | Игра-квест «Колобок» |
| 14 | *декабрь* | Приготовление мучных блюда и мучных кондитерских изделий: представление блюда, дегустация, обсуждение. | практика |  | Конкурс приготовленных изделий «Суперпышка» |
| 15 | *декабрь* | Пищевая и энергетическая ценность продуктов питания. | теория |  | Совместное обсуждение, подбор материала |
| 16 | *декабрь* | Витаминная и минеральная ценность продуктов питания | теория |  | Совместное обсуждение, подбор материала |
| 17 | *январь* | Калорийность различных видов блюд. | практика |  | Лабораторная работа «Составление таблицы калорийности» |
| 18 | *январь* | Общий расчет калорийности дневного рациона | практика |  | Деловая игра «Консультация диетолога» |
| 19 | *январь* | Старт проектов «Пищевая ценность продуктов» Пищевая ценность холодных блюд и закусок. | практика |  | Лабораторная работа «Составление таблицы пищевой ценности» |
| 20 | *январь* | Мини-проект «Вкусный суп и его пищевая ценность» | практика |  | Защита мини-проекта |
| 21 | *февраль* | Мини-проект «Мясо или рыба? Что ценнее? Пищевая ценность основных блюд из мяса и рыбы» | практика |  | Защита мини-проекта |
| 22 | *февраль* | Мини-проект «Гарнир – всего блюда командир. Пищевая ценность различных гарниров». | практика |  | Защита мини-проекта |
| 23 | *февраль* | Мини-проект «Чем полезно молоко? Пищевая ценность молочных продуктов» | практика |  | Защита мини-проекта |
| 24 | *февраль* | Мини-проект «Берегите свои зубы или как быть осторожным со сладким. Пищевая ценность сладких блюд и горячих напитков» | практика |  | Защита мини-проекта |
| 25 | *март* | Мини-проект «Этот вкусный пирожок. Пищевая ценность мучных изделий». | практика |  | Защита мини-проекта |
| 26 | *март* | Подведение итогов проекта. | практика |  | Оформление стенда о пищевой ценности продуктов. |
| 27 | *март* | Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов | теория |  | Совместное обсуждение, подбор материала |
| 28 | *март* | Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов. | теория |  | Совместное обсуждение, подбор материала |
| 29 | *апрель* | Лабораторная работа «Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд». | практика |  | Лабораторная работа |
| 30 | *апрель* | Лабораторная работа «Как определить качество продуктов (овощи, фрукты, ягоды, хлебобулочные изделия)» | практика |  | Лабораторная работа |
| 31 | *апрель* | Лабораторная работа «Как определить качество продуктов (мясо, рыба)» | практика |  | Лабораторная работа |
| 32 | *апрель* | Брейн-ринг “Контрольная закупка” |  |  | Брейн-ринг |
| 33 | *май* | Экскурсия «Учимся читать информацию на этикетке продуктов». | практика |  | Экскурсия |
| 34 | *май* | Составление памяток для школьника “Твоя пищевая безопасность” | практика |  | Составление памяток для школьника |
| 35 | *май* | Конкурс плакатов «Мы – за  здоровое питание» | практика |  | Конкурс плакатов |
| 36 | *май* | Итоговое занятие | практика |  |  |

**5.Обеспечение программы**

**5.1 Методическое обеспечение**

Основными формами организации образовательного процесса в детском объединении «Культура здорового питания» являются: коллективная, групповая и индивидуальная работа.

Коллективная форма предполагает подачу программного материала всему коллективу учащихся через беседу, лекцию, встречи с интересными людьми, мастер-классы, презентации и др. Она способствует созданию коллектива единомышленников, способных совместно выполнять творческие задания.

Групповая форма ориентирует учащихся на создание мини-групп, которые выполняют одно из направлений общей деятельности. Групповая форма учитывает возможности каждого, ориентирована на скорость и качество работы.

Индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся, оказание помощи и консультации каждому из них со стороны педагога.

**Методы и приемы обучения**

Объяснительно-иллюстративный (беседа, рассказ, экскурсия, объяснение, показ иллюстраций, инсценировки, презентации, видеоролики);

Метод анализа конкретной ситуации−педагогическая технология, основанная на моделировании ситуации или использования реальной ситуации в целях анализа данного случая, выявления проблем, поиска альтернативных решений и принятия оптимального решения проблем.

Семинар-дискуссия (групповая дискуссия) образуется как процесс диалогического общения участников, в ходе которого происходит формирование практического опыта совместного участия в обсуждении и разрешении теоретических и практических проблем.

Проектный (творческие мини-проекты, самостоятельная работа).

**Педагогические технологии:**

* развивающее обучение;
* коллективная система обучения;
* инновационные технологии;
* проектные методы обучения;
* технология использования в обучении игровых методов: ролевых, массовых, деловых и других видов обучающих игр;
* обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
* информационно-коммуникационные технологии;
* здоровьесберегающие технологии.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

* 1. **Оценочные материалы и формы аттестации**

**Способы отслеживания результатов**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования *(см. Приложение),* тестирования, выполнения творческих заданий. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе: оформление выставок работ учащихся в классе, школе; реализации проекта «Мы – за здоровое питание»

**Формы аттестации (подведения итогов)**

В качестве формы аттестации используются командные игры-викторины по каждому разделу программы, мини-проекты. Подобная форма позволяет в краткие сроки (что очень важно для краткосрочных программ) одновременно закрепить пройденный материал, оценить степень освоения общающимися материала и эмоционально вовлечь и замотивировать детей на активную работу.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе являются:

* видеозапись занятия (мероприятия);
* готовая работа (презентация);
* фотоотчеты;
* дипломы (свидетельства) за проведенные мероприятия;
* отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

* выставка;
* защита творческих работ;
* конкурсы (блиц-опросы, квест, викторина);
* открытое занятие.

**5.2 Мониторинг образовательных результатов**

Мониторинг результатов педагогической деятельности осуществляется на основе психолого-педагогического сопровождения. Предметы мониторинга:

* степень вовлечённости детей в совместную деятельность;
* степень удовлетворённости программой;
* степень удовлетворённости организацией программы родителей,
* степень овладения ЗУН, полученными в процессе реализации программы

Формы мониторинга:

* письменные опросники,
* анкетирование,
* тестирование,
* наблюдение,
* анализ количественных результатов участия детей в мероприятиях разного уровня,
* отзывы родителей в «Книге отзывов».

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

* **высокий** – программный материал усвоен полностью, учащийся имеет высокие достижения, проявляет активность и интерес к изучаемому материалу;
* **средний** – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок; в большей степени выполняет задания по данному образцу или при помощи со стороны педагога;
* **низкий** – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; не проявляет активности и самостоятельности при выполнении заданий; не проявляет интереса к участию в творческих проектах, коллективных мероприятиях.

**5.3 Материально-техническое обеспечение**

* Учебная аудитория с мебелью (столы, стулья)
* Компьютер (ноутбук)
* Мультимедийный проектор
* Дидактические материалы
* Наглядные пособия
* Видеоматериалы, аудиоматериалы
* Фотографии
* Материалы для творчества детей: акварель, гуашь, белая и цветная бумага и картон для рисования и конструирования, клей, альбом.

**5.4 Кадровое обеспечение**

Реализацию образовательной программы обеспечивает:

- педагог дополнительного образования, педагогическое образование, без предъявления требований к уровню образования и квалификации.

**6. Список информационных источников**

**Список литературы для педагогов:**

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 100 с.
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2012. 414 с.
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.

1. Еделев Д.А., Бутова С.Н., Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма – М., 2012 – 463 с.
2. 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.
3. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с.
4. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 2014. 260 с.
5. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.
6. Нечаев А.П., Кочеткова А.А., Зайцев А.Н. Пищевые добавки. – М.: Колос, 2001. – 256 с.
7. 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.
8. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М;, 2011. 330 с.
9. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2010.
10. 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.
11. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2012. 400 с.

**Список литературы для обучающихся:**

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 100 с.
2. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине
3. 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.
4. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с.
5. Нечаев А.П., Кочеткова А.А., Зайцев А.Н. Пищевые добавки. – М.: Колос, 2001. – 256 с.
6. 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.
7. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М;, 2011. 330 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2012. 400 с.

**Список литературы для родителей:**

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 100 с.
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2012. 414 с.
3. 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.
4. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с.
5. Нечаев А.П., Кочеткова А.А., Зайцев А.Н. Пищевые добавки. – М.: Колос, 2001. – 256 с.
6. 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.
7. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М;, 2011. 330 с.
8. 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.
9. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2012. 400 с.

**Информационно - методическое обеспечение:**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. [http://school- collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=37](http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=37)
2. Мультимедийные средства по ОБЖ <http://www.uchportal.ru/load/82-2-2/>Учительский портал.
3. Основы  безопасности  жизнедеятельности. Здоровый образ жизни. 5 – 11 кл.: учебно- методическое пособие/ В.Н. Латчук, С.К. Миронов. - М.: Дрофа, 2014
4. https:[//www.rusla.ru/rsba/technology/infores/internetpedagog/](http://www.rusla.ru/rsba/technology/infores/internetpedagog/)
5. https://[www.uch**portal**.ru/](http://www.uchportal.ru/)

<https://www.prav-pit.ru/>Разговор о правильном питании

**Приложение 1. «Едим ли мы то, что следует есть?»**

(Анкета для учащихся)

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы?

Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

1. ***Сколько раз в день Вы едите?***

1. 3-5 раз,

1. 1-2 раза,

3.7-8 раз, сколько захочу.

1. ***Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?***
2. да, каждый день,
3. иногда не успеваю,
4. не завтракаю.

***3. Что Вы выберите из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?***

1. булочку с компотом,
2. сосиску, запеченную в тесте,
3. кириешки или чипсы.
4. ***Едите ли Вы на ночь?***
5. стакан кефира или молока,
6. молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
7. мясо (колбасу) с гарниром.
8. ***Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?***
9. всегда, постоянно,
10. редко, во вкусных салатах,
11. не употребляю.
12. ***Как часто на вашем столе бывают фрукты?***
13. каждый день,
14. 2 – 3 раза в неделю,
15. редко.
16. ***Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?***
17. всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
18. ем иногда, когда заставляют,
19. лук и чеснок не ем никогда.
20. **Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?**
21. ежедневно,
22. 1- 2 раза в неделю,
23. не употребляю.
24. ***Какой хлеб предпочитаете?***
25. хлеб ржаной или с отрубями,
26. серый хлеб,
27. хлебобулочные изделия из муки в/с.
28. ***Рыбные блюда в рацион входят:***
29. 2 и более раз в неделю,
30. 1-2 раза в месяц,
31. не употребляю.
32. ***Какие напитки вы предпочитаете?***
33. сок, компот, кисель;
34. чай, кофе;
35. газированные.
36. ***В вашем рационе гарниры бывают:***
37. из разных круп,
38. в основном картофельное пюре,
39. макаронные изделия.
40. ***Любите ли сладости?***
41. все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
42. пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
43. могу сразу съесть 0,5 кг конфет.
44. ***Отдаёте чаще предпочтение:***
45. постной, варёной или паровой пище,
46. жареной и жирной пище,
47. маринованной, копчёной.
48. ***Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?***
49. да,
50. нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

***Если Вы набрали от 15 до 21 баллов***, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

***Если Вы набрали от 22 до 28 баллов***, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

***29 – 44 балла***. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

**Приложение 2. Анкета для родителей № 1**

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)
2. Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, чет.)
3. Когда ужинает Ваш ребенок? (Перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает.)
4. Часто ли ест Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
   * каши;
   * яйца;
   * молочную пищу;
   * конфеты;
   * соленья;
   * жирную и жареную пищу;
   * белый хлеб, булочки, пироги, печенье?
5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко, йогурт, кефир?
6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за один день?

1. Часто ли пьет Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
   * газированные напитки;
   * соки;
   * молоко или кефир;
   * воду;
   * минеральную воду;
   * чай;
   * кофе;
   * компот;
   * настой из трав?
2. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна для здоровья? (Да, нет.)
3. Каков, по Вашему мнению, вес Вашего ребенка? (Нормальный, недостаточный, избыточный.

**Приложение 3. Тест по теме «Этикет»**

1. Ты садишься за сервированный разнообразными столовыми приборами стол, перед тобой на тарелке лежит накрахмаленная салфетка. Что ты будешь с ней делать?

*А. Разверну и положу на колени*

*Б. Разверну и положу на грудь*

2. У твоей тарелки лежит несколько ножей и вилок. Какими приборами ты воспользуешься сначала?

*А. Теми, что лежат дальше от тарелки*

*Б. Теми, что лежат ближе к тарелке*

3. Тебе подали второе мясное блюдо. Как ты будешь есть его?

*А. Сразу разрежу весь кусок мяса на мелкие кусочки*

*Б. Буду резать мясо на кусочки постепенно, по мере того, как буду их съедать*

4. Можно ли в гостях взять второй раз понравившееся блюдо?

*А. Можно*

*Б. Это неприлично*

5. Если ты хочешь попробовать блюдо, которое стоит далеко от тебя, как ты поступишь?

*А. Не буду никого утруждать и дотянусь до него сама*

*Б. Попрошу соседей передать его мне*

6. Принято ли в гостях съедать все, что лежит в твоей тарелке?

*А. Съедать надо все*

*Б. Часть кушанья надо оставить на тарелке*

7. Если тебе не нравится предлагаемая в гостях еда, как ты поступишь?

*А. Поблагодарю хозяйку за внимание и откажусь, не объясняя причины отказа*

*Б. Объясню хозяйке, почему я не хочу предложенного блюда*

8. Как надо брать хлеб из хлебницы?

*А. Рукой*

*Б. Вилкой*

9. Ты обедаешь в кафе, где обслуживает официант. Ты закончила обедать и хочешь показать

официанту, чтобы он убрал тарелку. Что ты сделаешь?

*А. Положу нож и вилку параллельно друг другу ручками вправо*

*Б. Положу нож и вилку на тарелке накрест*

За каждый правильный ответ выставляется 5 баллов, за не верный 0

40-45 баллов – отлично;

30-35 баллов - хорошо;

20-25 баллов - удовлетворительно;

0-15 баллов – плохо.