

МКОУ «Домашовская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
пед.совета № 1  
« 31 » августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УР  
Косило Е.А.  
« 31 » августа 2023 г



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### КУРСА по ВЫБОРУ

#### «ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

степень обучения: основное общее образование

количество часов: 5 класс  $34 * 1 = 34$  ч

Учитель:

Бурахтина С.И.

уровень: базовый

п.Лесная, 2023г.

## «ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ».

### Пояснительная записка

Рабочая программа «Формула правильного питания» составлена на основе Программы «Разговор о правильном питании» часть 3 «Формула правильного питания», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

*Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания/ Методическое пособие. – М.: Абрис, 2019.*

**Цель программы «Разговор о правильном питании»** – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три содержательных модуля:

*1 модуль:* «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

*2 модуль:* «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

**3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.**

Модуль 3 «Формула правильного питания» предназначен для реализации следующих **воспитательных и образовательных задач:**

- Развитие представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила.
- Развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни
- Развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности
- Развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа
- Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.
- Развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

### **Общая характеристика программы**

Программа представляет детям широкую панораму правильного и здорового питания как компонент сохранения здоровья и долголетия.

Программа «Разговор о правильном питании» часть 3 «Формула правильного питания» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Используя для осмысления личного опыта ребёнка знания, накопленные естественными и социально-гуманитарными науками, программа вводит в процесс ценностного отношения к своему здоровью, а именно здоровому питанию ценностную шкалу, без которой невозможно формирование позитивных целевых установок подрастающего поколения. Программа «Разговор о правильном питании» помогает ученику в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать своё место в окружающем мире.

Значение программы состоит также в том, что в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке; о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их; учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин школы. Программа использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках чтения и литературы, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства, технологии и физической культуры, совместно с ними приучая детей к рационально-научному и эмоционально-ценностному постижению окружающего мира.

### **Место курса в учебном плане**

Занятия по программе «Формула правильного питания» проводятся во второй половине дня. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни,

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
1-й год обучения 5 класс	1	34	34
2-й год обучения 6 класс	1	34	34

## Ценностные ориентиры содержания программы

Одним из результатов преподавания программы «Формула правильного питания» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

## Планируемые результаты освоения программы

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

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные
- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни
- подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни
- подростки получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора
- подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки

обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

**Предметными результатами** освоения программы являются:

*В познавательной сфере:*

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

*В коммуникативной:*

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

### **Методы реализации программы**

Учитывая возрастные особенности школьников-подростков — их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы используются 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 подростками навыков поведения в различных ситуациях.

**Ситуационная игра** предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

**Образно-ролевые игры** позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье — это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки — игра «Угадай-ка»).

**Проектная деятельность** основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

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

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

**Основные методы обучения:**

- фронтальный метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;

**Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин,
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

**Содержание модуля «Формула правильного питания» отвечает следующим принципам:**

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего подросткового возраста.
- 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 детей подросткового возраста.
- 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 модуля 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 факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе.
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся.
- культурологическая сообразность – в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа.

#### **Содержание модуля «Формула правильного питания»**

<i><b>Название темы</b></i>	<i><b>Виды учебной деятельности</b></i>	<i><b>Основные понятия</b></i>
<p><b>1. Здоровье — это здорово</b>  <i>Значение здорового образа жизни.                      Культура питания как составляющая культуры здоровья</i></p>	<p>- развивать представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей,                      - формировать представление о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья;                      - обобщить знания о роли правильного питания для здоровья человека;                      - развивать представления о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни;                      - развивать умение оценивать характер своего питания, его соответствие понятию рациональное, здоровое.</p>	<p>Здоровье, здоровый образ жизни, правильное питание, Привычки, характер, поведение</p>
<p><b>2. Продукты разные нужны, блюда разные важны</b>  <i>Разнообразие рациона</i></p>	<p>- расширить знания о различных питательных веществах и их роли для организма;                      - развивать представление о продуктах-основных источниках, белков, жиров и</p>	<p>Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные</p>

<i>как одно из условий рационального питания</i>	<p>углеводов, а также витаминов и минеральных веществ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать представление о важности разнообразия в рационе питания человека;</li> <li>- формировать умение оценивать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.</li> </ul>	вещества, рацион, пищевые вещества
<b>3. Режим питания</b> <i>Регулярность питания как одно из условий рационального питания</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать представление о роли режима питания для сохранения здоровья;</li> <li>- формировать представление о разных типах режима питания;</li> <li>- формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питания</li> </ul>	Режим питания, режим дня, регулярность, «пищевая тарелка»
<b>4. Энергия пищи</b> <i>Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать представление о пище как источнике энергии для организма; об энергетической ценности различных продуктов питания;</li> <li>- развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, весу, росту, возрасту;</li> <li>- развивать представление о влиянии питания на внешность человека;</li> </ul>	Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты, энергия пищи
<b>5. Где и как мы едим</b> <i>Гигиена питания</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать представление о правилах гигиены питания, о преимуществе полноценного питания и вреде питания «всухомятку»;</li> <li>- формировать представление о структуре общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.</li> </ul>	Общественное питание, гигиена питания, режим питания
<b>6. Ты — покупатель</b> <i>Потребительская культура</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать знания о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки; формировать умение читать и использовать информацию, приведенную на упаковке товара</li> </ul>	Покупатель, потребитель, торговля, права покупателя, обязанности
<b>7. Ты готовишь себе и друзьям</b> <i>Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить с правилами безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов; развивать представление о правилах этикета, обязанностях гостя и хозяина; формировать навыки сервировки стола; развивать интерес к процессу приготовления пищи; формировать практические навыки приготовления пищи</li> </ul>	Бытовая техника, кулинария, сервировка, этикет, гостеприимство
<b>8. Кухни разных народов</b> <i>Традиции и обычаи питания в разных</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.); формировать представление о роли</li> </ul>	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат,



<i>странах</i>	национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей разных стран; формировать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов	географическое положение, культура, история кулинарии
<b>9. Кулинарная история</b> <i>История и культура питания</i>	- формировать представление о кулинарии как части культуры человечества; расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи - развивать интерес к самостоятельной работе с информацией, связанной с историческими событиями, развивать интерес к чтению.	История, эпоха, культура, кулинария
<b>10. Как питались на Руси и в России</b>	- расширить знания об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны; традициях и обычаях питания своего народа; развивать чувство гордости и уважения к истории и культуре своей страны; - развивать интерес к самостоятельной работе с информационными источниками.	История, кулинария, кулинарные традиции и обычаи, культура
<b>11. Необычное кулинарное путешествие</b>	- развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека; - развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства	Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария
<b>12. Составляем формулу правильного питания</b>	подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы; проанализировать уровень освоения материала	

### Календарно – тематическое планирование.

<b>Тема 1. "Здоровье - это здорово»</b>			
1.	Вводное занятие. Здоровье - это здорово»		
2.	Правила ЗОЖ.		
3.	Я и моё здоровье.		
4.	Мой образ жизни.		
5.	Конкурс плакатов « Мыза ЗОЖ»		
	<b>Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны.</b>		
6.	Белки.		
7.	Жиры.		
8.	Углеводы.		
9.	Витамины.		
10.	Минеральные вещества.		
	<b>Тема 3. Режим питания.</b>		
11.	Рацион питания.		
12.	Мой режим питания.		
13.	Составляем режим питания.		
	<b>Тема 4. Энергия питания.</b>		
14.	Энргия питания.		
15.	Калорийность пищи.		
16.	Вкусная математика.		
17.	Влияние калорийности на телосложение.		
	<b>Тема 5. Где и как мы едим.</b>		
18.	Кафе в нашем городе.		
19.	Мы не дружим с сухомяткой.		
20.	Путешествие по окрестностям нашего села.		
21.	Собираем рюкзак.		
22.	Влияние перекусов на здоровье.		
23.	Поговорим о быстром питании и фаст – фудах.		
24.	Приходите к нам в кафе.		
	<b>Тема 6. Ты – покупатель.</b>		
25.	Где можно сделать покупку?		
26.	Права и обязанности покупателя.		
27.	Читаем информацию на упаковке продукта.		
28.	Сложные ситуации при покупке товара.		
29.	Упаковка продуктов.		
30.	Праздничная упаковка.		
31.	Правильное питание и здоровье.		
32.	Составление формулы правильного питания.		
33.	Кулинарная история любимых рецептов.		
34.	Подведение итогов.		
	Всего часов:	<b>34 ч</b>	

#### **Учебно-методический комплект:**

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания / Методическое пособие. – М.: Абрис, 2019.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания. Рабочая тетрадь для школьников. – М.: Nestle, 2020.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Блокнот «Формула правильного питания». – М.: Nestle, 2020.
4. Мультимедийный диск «Формула правильного питания»

#### **Интернет-ресурсы**

- [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru) – сайт программы «Разговор о правильном питании»

#### **Список дополнительной литературы**

1. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
6. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
7. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
8. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М, 2000. 350 с.
9. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры.