

Утверждаю  
Директор МАОУ СШ № 46  
Т.И. Яценко

« \_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г

## Программа «Здоровое питание»

### Пояснительная записка

Программа «Здоровое питание» включает в себя три части. Первая часть программы «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 5-8 классов, включает в себя 15 занятий.

По статистическим данным в России происходит резкое ухудшение здоровья детей:

- 30 – 35% детей поступающих- в школу, уже имеют хронические заболевания.
- За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата,
- в 4 раза увеличивается количество детей с нарушением психического здоровья,
- в 3 раза – с заболеванием органов желудочно-кишечного тракта.

Одной из причин, является неправильное питание, то есть питание не полезными, а вредными продуктами.

Для детей необходимо развивать умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является **правильное сбалансированное питание**.

Здоровье детей во многом зависит от правильного и здорового питания. Поэтому важно внедрение программы, которая в доступной форме обучала бы школьников правилам и принципам правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

В рамках программы, посвященной вопросам здорового питания, обучающиеся получают основные сведения достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека.

Обучающиеся приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также учатся выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни.

## **Актуальность программы**

Благополучие человека зависит от здоровья, что связано с образом жизни, который ведет человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. Учиться вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве, чему способствует программа «Здоровое питание».

Отсутствие культуры питания у детей ведет к ухудшению их здоровья:

- возникает повышенная утомляемость,
- авитаминоз,
- заболевания пищеварительного тракта,
- йододефицит,
- избыточный вес.

Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- - возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения
- - возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- - научная обоснованность;
- - практическая целесообразность;
- - динамическое развитие и системность;
- - необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- - вовлечение в реализацию программы родителей;
- - культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

### **Цели программы:**

- формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни

- сформировать у обучающихся здоровьеразвивающую компетентность:

- необходимость сохранять и развивать свое здоровье,
- важность культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

- формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

## **Задачи программы:**

### Образовательные задачи:

- - развитие представлений детей о здоровье как одной из важных человеческих ценностей;
- - формирование у детей основ культуры питания; представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- - расширение знаний детей о правилах питания;
- - развитие навыков правильного питания;

### Развивающие задачи:

- - развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- - развитие самостоятельности, самоконтроля;
- - развитие коммуникативности;
- - развитие творческих способностей.

### Воспитательные задачи:

- - воспитание культуры поведения за столом во время еды;
- - развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием;

Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыкам сервировки стола, с особенностями правил приготовления пищи.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями.

Все уроки составлены с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, деловых игр.

Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общих сведений о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни, витаминах на грядках и в саду и др.

## **Формы и методы реализации программы:**

- рассказы, беседы, дискуссии, анкетирование;
- сюжетно – ролевые игры;
- игры, конкурсы, викторины;
- мини – проекты;

- моделирование и анализ ситуаций;

## **Ресурсное обеспечение программы**

- Интернет ресурсы;
- таблицы пищевой ценности продуктов,
- раздаточный методический материал;
- компьютеры.

Содержание курса «Здоровое питание» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;

## **Ожидаемый результат**

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания