



**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Урусинская средняя общеобразовательная школа №3»  
Ютазинского муниципального района Республики Татарстан**

Рассмотрено  
Руководитель МО

 /Колобова Е.Н./  
Протокол №1 от 29 08.2022г.


Согласовано

Зам. директора по УР  
 /Тагирова А.З./

16.09.

Утверждаю

Директор МБОУ «УСОШ №3» ЮМР РТ

 /Тагирова Л.М./  
Приказ № 272 от 16.09. 2022 г.

**ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наименование курса **«Изучение рациона питания и пищевых привычек школьников.  
Факторы здоровья»**

Направление	<b>общеинтеллектуальное</b>
Возраст школьников	<b>9-10 классы</b>
Уровень общего образования:	<b>основное среднее образование</b>
Разработчик	<b>Колобова Елена Николаевна</b>
Срок реализации программы	<b>2022/2023 учебный год</b>
Количество часов по учебному плану	<b>всего 34 часа в год, в неделю 1 час</b>

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от 29.08.2022 г.

пгт Уруссу  
2022 год

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Изучение рациона питания и пищевых привычек школьников. Факторы здоровья» (далее – Программа) разработана на основе рекомендаций сотрудников Института возрастной физиологии РАО М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой, которые в свою очередь подготовлены на основе материалов, выполненных по заказу Минобрнауки России в рамках реализации мероприятия «Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта «Образование» в 2011 г. (руководитель проекта – Синягина Н.Ю, директор ФГБНУ «Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодежи»).

Данная 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 хлебобулочных изделий, 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;<sup>3</sup> 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 «Изучение рациона питания и пищевых привычек школьников. Факторы здоровья» необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

### **Общая характеристика программы**

Программа предназначена для обучающихся 9-10 классов. Занятия проводятся с учетом возможностей и интересов школьников средней и старшей 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;
- изучение «химии» продуктов и их роли в организме;
- освоение обучающимися практических навыков изучения компонентов окружающей среды, состава пищевых продуктов, воды;
- формирование научного мировоззрения - как фактора понимания роли окружающей среды, питания на здоровье населения.

#### **Описание места программы в учебном плане**

На реализацию программы внеурочной деятельности «Изучение рациона питания и пищевых привычек школьников. Факторы здоровья» отведен 1 час в неделю.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

##### *Личностные результаты:*

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование эстетических и физических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивации к пониманию ценности жизни.

##### *Метапредметные результаты:*

- умение ставить, формулировать и развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы, анализировать.
- Научиться проводить эксперименты.
- умение донести свою позицию до других: выступать с защитой результатов своих исследований, оформлять презентации .

##### *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;
- знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
- 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**

**«Изучение рациона питания и пищевых привычек школьников. Факторы здоровья»**

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 9-10 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. «Знаю ли я себя?» Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека. Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье. Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. Пирамида здорового питания. Режим питания школьника.

#### **Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.**

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Вода - как компонент здорового организма. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

#### **Раздел 3. Физиология питания.**

Строение пищеварительной системы человека. Механизм пищеварения. Химия нашего тела. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника. Изучение компонентов продуктов питания.

#### **Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов**

Традиции питания разных народов. Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Кулинарная обработка пищевых продуктов. Витамины, антивитамины. БАДы. Консерванты.

#### **Раздел 5. Санитария и гигиена питания**

Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Распределение часов по видам занятий			
			Урок (теория)	Практические занятия	Досуговые мероприятия	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b><i>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</i></b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
1	Состояние здоровья современного человека.	1	1			
2	Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье	1	1			
3	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1	1			
4	Исследовательские проекты «вода-основа жизни»	3	1	2		
5	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	1			
6	Особенности возрастных обменных процессов.	1	1			
7	Гигиена питания- круглый стол.	1			1	
<b>II</b>	<b>Алиментарно-зависимые заболевания.</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
8	Особенности образа жизни и питания современных школьников.	1	1			
9	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.	1	1			
10	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Избыточная масса тела – результат «качественного питания»?	2	1		1	
11	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1	1			
<b>III</b>	<b>Физиология питания.</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>-</b>

12	Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.	1	1			
13	Основные блюда и их значение. Продукты разные нужны, блюда разные важны – урок-диспут.	1			1	
14	Механизмы пищеварения и правильные характер обмена веществ в организме человека.	1	1			
15	Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.	1	1			
16	Витаминная азбука.	1			1	
17	Исследовательские проекты «Овощи и фрукты – полезные продукты.»	4	1	3		
<b>IV</b>	<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
18	Что мы едим? Традиции питания в России.	1				1
19	Исследовательские проекты: «Опасные деликатесы.» «Любимые десерты» «Диеты – польза и вред» «Молочные продукты» «Перекус в пакете: чипсы, сухарики.» «Консерванты» «Соль и сахар» и др	6	1	4	1	
<b>V</b>	<b>Санитария и гигиена питания</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
20	Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.	1	1			
21	Всё ли полезно, что в рот полезло? – викторина.	1			1	
22	Микробиологическая безопасность.	1	1			
23	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1			1	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>1</b>



## 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).



### 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., Поздняковский 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.