

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Предивинская средняя общеобразовательная школа»**

**Программа
«Здоровое питание»
1-4 классы**

п. Предивинск

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Программа по курсу «Здоровое питание» (1-4 классы) составлена на основе:

- Авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании»

В Конвенции о правах ребенка говорится, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья.

И учить вести здоровый образ жизни нужно начинать в детстве.

Как показывают исследования специалистов, только 20% родителей знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Реализация программы «Разговор о здоровом питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правила питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе, и таким образом осваивать простейшие правила сервировки, т.е. получать реальное практическое значение.

Обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале и в конце учебного года. Результаты покажут – изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса и 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.

Цель программы:

создание условий для формирования представлений о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, об основных принципах гигиены питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Дать представление о необходимости и важности регулярного питания и соблюдение режима питания.

Задачи программы:

Создание условий для:

- ознакомления обучающихся с необходимостью заботы о своём здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- овладения системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
- приобретения опыта самостоятельной деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению;

Создание условий для формирования у обучающихся:

- конкретно-наглядных представлений о существенных сторонах здорового образа жизни;
- способностей к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;
- основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни;
- чувства ответственности за своё здоровье.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Формы обучения

В программе используются разнообразные формы проведения занятий. Формы занятий разнообразны: познавательные беседы, экскурсии, наблюдения, решение ситуативных задач по экологической тематике.

Методы обучения:

Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

Проблемный

Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

Объяснительно-иллюстративный.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Разнообразие питания.	7ч.
2.	Гигиена питания и приготовление пищи.	7 ч.
3.	Этикет.	10 ч.
4.	Рацион питания.	9 ч.
	Итого:	33 часа

Основные требования к знаниям, умениям и системе ценностей учащихся к концу первого года обучения

Личностными результатами обучающихся:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Предметные:

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.

1 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Разнообразие питания	9
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	7
3.	Этикет	10
4.	Рацион питания	8
	Итого:	34 часа

Основные требования к знаниям, умениям и системе ценностей учащихся к концу второго года обучения

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами обучающихся:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

—использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2 класс

№п/п	Тема занятия	Дата	
		По плану	Фактически
	Разнообразие питания (9часов)		
1	Вводное занятие. «Здоровье – это здорово!»		
2	Если хочешь быть здоров.		

3	Самые полезные продукты.		
4	Как правильно есть.		
5	Блюда из зерна.		
6	Дары моря.		
7	Почему полезно есть рыбу.		
8	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.		
9	Кулинарное путешествие по России.		
Гигиена питания и приготовление пищи (7часов)			
10	Удивительные превращения пирожка.		
11	Путешествие Пирожка. Откуда хлеб на стол пришёл.		
12	Плох обед, если хлеба нет.		
13	Пора ужинать.		
14	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.		
15	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.		
16	Пищевые отравления, их предупреждение.		
Этикет(10 часов)			
17	Вредные и полезные привычки в питании.		
18	Что такое жажда?		
19	Как утолить жажду.		

20	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.		
21	Где найти витамины весной?		
22	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.		
23	Сахар его польза и вред.		
24	Где и как мы едим. Правила гигиены.		
25	Витамины и минеральные вещества.		
26	Составляем «Формулу правильного питания».		
	Рацион питания (8часов)		
27	Кухни разных народов.		
28	Бытовые приборы для кухни.		
29	Ты - покупатель Правила вежливости.		
30	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.		
31	Как правильно есть. Режим питания школьника.		
32	Зачем нужно соблюдать режим питания.		
33	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.		
34	Как правильно вести себя за столом.		

3 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Из чего состоит наша пища.	9
2.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	8
3.	Полезные продукты.	5
4.	Здоровая пища – залог здоровья.	5
5.	Культура еды.	7
	Итого	34 часа

Основные требования к знаниям, умениям и системе ценностей учащихся к концу третьего года обучения

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:

- 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.

4 класс

1 час в неделю, всего 34 часа

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Разнообразие питания	9
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	7
3.	Этикет	10
4.	Рацион питания	8
	Итого:	34 часа

Основные требования к знаниям, умениям и системе ценностей учащихся к концу четвертого года обучения

Личностными результатами освоения программы являются:

- принятие установки на здоровый образ жизни;
- принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохрательного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- следования в поведении моральным нормам и этическим требованиям

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда;
- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания;
- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола;
- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Предметными результатами освоения программы являются:

- понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения;
- использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья;
- пользоваться простыми навыками самоконтроля самочувствия для сохранения здоровья, осознанно выполнять режим дня, правила рационального питания и личной гигиены.

Тематическое планирование 4 класс

1 час в неделю, всего 34 часа

№ п\п	Тема занятия	Дата По плану	Фактически
	Разнообразие питания (9часов)		

1	Из чего состоит наша пища?		
2	Как правильно есть.		
3	Что надо есть, если хочешь стать сильнее?		
4	Самые полезные продукты.		
5	Особенности национальной кухни.		
6	Витамины группы А, В.		
7	Витамины группы С, Д.		
8	Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.		
9	Викторина «Чипполино и его друзья».		
	Гигиена питания и приготовление пищи (7 часов)		
10	Гигиена школьника.		
11	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.		
12	Где и как готовят пищу.		
13	Продукты быстрого приготовления.		
14	Всё ли полезно, что в рот полезло.		
15	Всегда ли нужно верить рекламе?		
16	Вредные и полезные привычки в питании.		
	Этикет (10 часов)		
17	Правила поведения в столовой.		
18	Как правильно накрыть стол.		
19	Предметы сервировки стола.		

20	Как правильно вести себя за столом.		
21	Как правильно есть.		
22	Как питались на Руси?		
23	Правила поведения в гостях.		
24	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.		
25	Вкусные традиции моей семьи.		
26	Конкурс рисунков «Правильное питание».		
	Рацион питания (8 часов)		
27	Молоко и молочные продукты.		
28	Дары моря		
29	Мясо и мясные блюда		
30	Значение жидкости для организма человека.		
31-32	Вкусные и полезные угощения.		
33	Плох обед, если хлеба нет		
34	Практическая работа «Составляем меню на день»		
33	Плох обед, если хлеба нет		
34	Практическая работа «Составляем меню на день».		

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение праздника здоровья.

Методическое обеспечение

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с

Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998

Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997

Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28

Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8

Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47

Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990, 185с

Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987

Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М., 1991, 190с

Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004

Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с

Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.

Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с.

Интернет-ресурсы

1. Сайт Министерства образования и науки Республики Татарстан <http://mon.tatar.ru>

2. Сайт «Все о детях и семье» <http://www.7ya.ru/>

3. CD «Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия»

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,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете 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?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,
- 2) 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 учащихся «Завтракал ли ты?»

Что ты ел на завтрак?

Считаешь ли ты завтрак необходимым?

Какие твои любимые овощи?

Какие овощи ты не ешь?

Сколько раз в день ты ешь овощи?

Любишь ли ты фрукты?

Какие фрукты твои любимые?

Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?

Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?

Что ты пьёшь чаще всего?

Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?

Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?