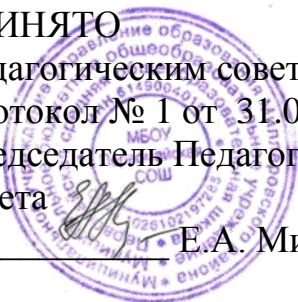
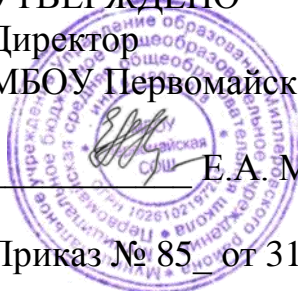


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Первомайская средняя общеобразовательная школа**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом школы
Протокол № 1 от 31.08.2020 г.
Председатель Педагогического
совета
_____ Е.А. Мишустина



УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ Первомайская СОШ
_____ Е.А. Мишустина
Приказ № 85 от 31.08.2020 г.



**Программа здоровое питание
(для обучающихся 1-11 классов)**

х. Малотокмацкий
2020 г.

Пояснительная записка

Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье детей и подростков, способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию, создает условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде. Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Поэтому Федеральным законом от 01.03.2020 N 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статью 37 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» введено понятие «здоровое питание», закрепляются его принципы, особенности организации качественного, безопасного и здорового питания детей и отдельных категорий населения.

Здоровое питание - питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах, установленных настоящим Федеральным законом, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений. Принципами здорового питания являются основные правила и положения, способствующие укреплению здоровья человека и будущих поколений, снижению риска развития заболеваний.

В настоящее время, значительный интерес представляют программы, направленные на сохранение здоровья школьников, в которых используются новые образовательные технологии. Программа ориентирована на учащихся общеобразовательной школы. Она дополняет и расширяет знания о правильном питании, а также формирует навыки здорового образа жизни.

В содержание программы «Здоровое питание» включены научно обоснованные данные о значении и необходимом количестве основных компонентов пищи для людей разного возраста и рода деятельности, а также о гигиене питания. Представлены материалы о возможном загрязнении продуктов питания. Рассматриваются вопросы рационального питания с учетом экологических аспектов.

Основная цель программы «Здоровое питание»:

	Формирование культуры здоровья на основе навыков рационального питания с учетом индивидуальных особенностей (национальные традиции, особенности местности, собственные предпочтения, состояние здоровья)
Основные задачи Программы	<ol style="list-style-type: none">1. Раскрытие и углубление понятий о здоровье как одной из главных ценностей; '2. Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания и здорового образа жизни.3. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;
Основные направления Программы	<ol style="list-style-type: none">1. Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей,2. Организация классных часов с обучающимися по вопросам организации питания;3. Пропаганда здорового образа жизни среди несовершеннолетних.

Содержание

1. Содержание программы:

- 1.1 .Направления деятельности школы по организации работы по пропаганде здорового питания среди несовершеннолетних.
2. Тематическое планирование классных часов по теме «Здоровое питание».
3. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.
4. Планируемые результаты по программе.

1. Содержание программы

Рост образования в обществе - необходимый, важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. На образование, обеспечивающее социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и

нравственного здоровья подрастающего поколения. За годы обучения в школе возрастает число заболеваний органов пищеварения.

Основные направления работы:

- информационно-аналитическое;
- мотивационно-целевое;
- плано-прогностическое;
- организационно-исполнительское;
- контрольно-диагностическое

1.1. Направления деятельности школы по организации работы по пропаганде здорового питания среди несовершеннолетних.

1. Совершенствование нормативно-правовых условий, сохранение и развитие здоровья учащихся.
2. Создание комплекса управленческих условий
3. Развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья учащихся
4. Формирование информационно-экспертных условий с целью обеспечения
· эффективности управления образовательным процессом по организации здорового питания обучающихся.
5. Проведение ежемесячных классных часов с первого по одиннадцатый классы.

2. Тематическое планирование классных часов по теме «Здоровое питание».

Содержание работы со школьниками включает: систему ежемесячных классных часов с первого по одиннадцатый классы, проводимых классными руководителями с привлечением к их организации учащихся, медицинского работника и других специалистов в форме бесед, теоретических занятий и тренингов; систему лекций, организационных, лечебно-профилактических и противоэпидемических мероприятий под руководством медицинского работника; систему учебных занятий в начальной школе в рамках курса «Ознакомление с окружающим миром», в средней школе в рамках курсов «Биология», «ОБЖ» и «Обществознание»

1-4 классы Система классных часов в 1-классе

п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1	Сентябрь	«Если хочешь быть здоров!»	Классный руководитель
2.	Октябрь	«Из чего состоит наша пища. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты».	Классный руководитель
3.	Ноябрь	«Полезные и вредные привычки питания».	Классный руководитель
4.	Декабрь	«Самые полезные продукты. Где найти витамины зимой и весной»	Классный руководитель
5.	Январь	«Правила питания. Я за ЗОЖ!»	Классный руководитель
6.	Февраль	«Твой режим дня и питания».	Классный руководитель
7.	Март	«Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной?»	Классный руководитель
8.	Апрель	«Плох обед, коли хлеба нет. Хлеб всему голова»	Классный руководитель
9.	Май	«Почему полезно есть рыбу....»	Классный руководитель

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны

знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

Система классных часов во 2-классе

п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1	Сентябрь	«Путешествие по улице «правильного питания».	Классный руководитель
2.	Октябрь	«Молоко и молочные продукты. Значение молока и молочных продуктов»	Классный руководитель

3.	Ноябрь	«Продукты для ужина. Беседа «Пора ужинать». Ужин, как обязательный компонент питания. Составление меню для ужина».	Классный руководитель
4.	Декабрь	«На вкус и цвет товарища нет».	Классный руководитель
5.	Январь	«Значение жидкости в организме. Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков».	Классный руководитель,
6.	Февраль	«Разнообразное питание. Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты».	Классный руководитель,
7.	Март	«Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты. Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека».	Классный руководитель
8.	Апрель	«Морепродукты».	Классный руководитель
9.	Май	«Правильное питание зало, здоровья»	Классный руководитель

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках

Система классных часов в 3-классе

п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1	Сентябрь	«Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Классный руководитель
2.	Октябрь	«Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни»	Классный руководитель
3.	Ноябрь	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Беседа «Что	Классный руководитель

		надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания».	
4.	Декабрь	«Где и как готовят пищу. Устройство кухни Правила гигиены».	Классный руководитель
5.	Январь	«В ожидании гостей. Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы».	Классный руководитель
6.	Февраль	«Молоко и молочные продукты Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов».	Классный руководитель, фельдшер
7.	Март	«Блюда из зерна. Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна».	Классный руководитель
8.	Апрель	«Хлеб - всему голова. Путь от зерна к батону»	Классный руководитель фельдшер
9.	Май	«Повторение тем года»	Классный руководитель

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Система классных часов в 4-классе

п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
4	Сентябрь	«Повторение правил питания»	Классный руководитель
2.	Октябрь [^]	«Растительные продукты леса. Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод».	"Классный руководитель
3.	Ноябрь	«Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы?» Важность употребления рыбных продуктов».	Классный руководитель
4.	Декабрь	«Кулинарное путешествие по России. Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа»	Классный руководитель
5.	Январь	«Обучение жизненно-важным навыкам»	Классный руководитель,
6.	Февраль	«Что мне делать в трудной ситуации?»	Классный руководитель,
7	Март	«Здоровье - моё богатство»	Классный руководитель
8.	Апрель	«Здоровая Россия - здоровое будущее»	Классный руководитель фельдшер
9.	Май	«Спорт- мой мир!»	Классный руководитель

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов,

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

5-8 классы Система классных часов в 5-классе

п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1	Сентябрь	«Сущность и значение питания. Рациональное питание. Пищевой рацион».	Классный руководитель
2.	Октябрь	«Вода как компонент пищи.	Классный руководитель

		Возникновение чувства жажды. Устранение водного дефицита».	
3.	Ноябрь	«Значение белков в организме. Незаменимые аминокислоты. Несбалансированное белковое питание. Белковый баланс. Усвояемость белков пищи».	Классный руководитель
4.	Декабрь	«Режим дня «Я принимаю мир!»	Классный руководитель
5.	Январь	«Функции основных систем организма»	Классный руководитель,
6	Февраль	«Роль жиров в организме. Структурные и резервные жиры. Пищевые продукты с высоким содержанием жиров. Холестерин. Физиологические нормы питания».	Классный руководитель, Медработник школы
7.	Март	«Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Основные свойства и многообразие белков, жиров и углеводов. Биологическая роль углеводов в организме человека».	Классный руководитель
8.	Апрель	«Почему вредной привычке ты скажешь-НЕТ!»	Классный руководитель фельдшер
9.	Май	«История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины».	Классный руководитель
7.	Март	«СПОРТИВНЫЕ ТРАДИЦИИ РОССИИ»	Классный руководитель
8.	Апрель	«История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины».	Классный руководитель
9. "	Май	«Обучение жизненно-важным навыкам»	Классный руководитель

Система классных часов в 7 классе

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	«Физиологические нормы и режим питания. Питание и двигательная активность. Воздействие двигательной активности на организм человека. Нормы питания взрослых людей. Режим	Классный руководитель

		питания».	
2	Октябрь	«Роль жиров в организме. Структурные и резервные жиры. Пищевые продукты с высоким содержанием жиров. Холестерин. Физиологические нормы питания».	Классный руководитель,
3.	Ноябрь	«Пищевой рацион детей и подростков. Особенности возрастной физиологии детей и подростков»	Классный руководитель
4.	Декабрь	«Здоровье сгубишь - новое не купишь».	Классный руководитель,
5.	Январь	«Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы борьбы со стрессом»	Классный руководитель
6.	Февраль	«Правила личной гигиены подростков. Почему вредной привычке ты скажешь - НЕТ!»	Классный руководитель, фельдшер
7	Март	«Гигиена учебного труда и <i>отдыха</i> »	Классный руководитель,
8.	Апрель	«Выбирая спорт - мы выбираем здоровье».	Классный руководитель,
9.	Май	«Профилактика вредных привычек»	Классный руководитель,

Система классных часов в 8 классе

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	«Режим питания подростков. Значение белков, жиров в детском питании. Предупреждение гиповитаминозов у детей».	Классный руководитель
2	Октябрь	«Простые и сложные углеводы. Значение углеводов в организме. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал. Нормы питания».	Классный руководитель
3.	Ноябрь	«Правила выбора гигиенических средств ухода за телом»	Классный руководитель,
4.	Декабрь	«Признаки утомления органов зрения и слуха».	Классный руководитель,

5.	Январь	«Пищевая гигиена»	Классный руководитель
6.	Февраль	«Инфекционные заболевания и иммунитет подростка».	Классный руководитель, фельдшер
7.	Март	«Почему вредной привычке ты скажешь-НЕТ!»	Классный руководитель,
8.	Апрель	«Здоровая Россия - здоровое будущее»	Классный руководитель, фельдшер
"9.	Май	«Генетически модифицированные продукты питания. Проблемы, связанные с их потреблением».	Классный руководитель

Система классных часов в 9 классе

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	«Режим дня и питания. Гигиена питания. Профилактика заболеваний пищеварительного тракта».	Классный руководитель
2.	Октябрь	«Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Основные свойства и многообразие белков, жиров и углеводов. Биологическая роль углеводов в организме человека».	Классный руководитель
3.	Ноябрь	«Гигиена тела - основа здорового образа жизни. Культура ЗОЖ!»	Классный руководитель,
4.	Декабрь	«Режим дня и оптимальные условия функционирования организма»	Классный руководитель
5.	Январь	«Питание - основа жизни. Как помочь сохранить себе здоровье?»	Классный руководитель
6. 1	Февраль	«Примеси, загрязняющие пищу. Нитраты, нитриты, пестициды, соли металлов. Хранение и упаковка продуктов питания».	Классный руководитель
7.	Март	«Гипо - и авитаминозы, их предупреждение».	Классный руководитель Классный руководитель, фельдшер

"8.	Апрель	«Здоровая Россия-здоровое будущее!»	
'9. l.	Май	«Микробные пищевые отравления. Кишечная палочка, сальмонеллез, ботулизм. Токсичные вещества».	Классный руководитель

Система классных часов в 10 классе

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	сентябрь	«Что такое питание? Виды питания» (традиционное и нетрадиционное)	Классный руководитель
2. 1	октябрь	«Основы рационального питания. Учет индивидуальных особенностей питания детей с отклонениями в состоянии здоровья»	j Классный руководитель
3.	ноябрь	«Питательные вещества. Витамины и минеральные вещества»	Классный руководитель
4.	декабрь	«Незаменимые компоненты питания. Вода. Принципы безопасного питания»	Классный руководитель
5	январь	«Традиции национальной кухни» ~~	\Классный руководитель
6	февраль	«Мы за ЗОЖ! Вместе за ЗОЖ - сильная РОССИЯ!»	Классный руководитель
i7	март	«Обучение жизненно важным навыкам»	Классный руководитель
8	апрель	«СПОРТИВНЫЕ ТРАДИЦИИ РОССИИ»	Классный руководитель
9	май	«НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ РОССИИ»	Классный руководитель

Система классных часов в 10 классе

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
-------	-------	---------------------	--------------

1.	сентябрь	«Незаменимые компоненты питания. Принципы безопасного питания»	классный руководитель
2.	октябрь	«Заболевания, связанные с употреблением недоброкачественных, продуктов питания».	классный руководитель
3.	ноябрь	«Культура питания. Развитие ценностных ориентации школьников»	классный руководитель
4.	декабрь	«Влияние питания на микробиоту человека».	классный руководитель
5	январь	«Мы за ЗОЖ!»	классный руководитель
6	февраль	«Мы за ЗОЖ! Вместе за ЗОЖ - сильная РОССИЯ!»	Классный руководитель
7	март	«Обучение жизненно важным навыкам»	Классный руководитель
8	апрель	«Национальная кухня России».	Классный руководитель
9	май	«РОССИЯ - за ЗОЖ! ОСНОВНЫЕ ТРАДИЦИИ НАРОДОВ РОССИИ».	Классный руководитель

3. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение. Оборудование и обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Здоровое питание» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по проектной технологии.
- набор методических материалов по теме: «Здоровое питание»

4. Планируемые результаты внедрения программы:

- приобретение учащимися знаний о правилах здорового питания, ЗОЖ.
- освоение учащимися практических навыков здорового питания;
- интеграция в свой образ жизни принципов здорового питания и здорового образа жизни.

Список литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп.
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М., 1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. МЛ 977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с