

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Пролетарская средняя общеобразовательная школа № 2»  
Ракитянского района Белгородской области

Согласована  
Заместитель директора  
 Е.И. Шестакова  
« 31 » августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОУ «Пролетарская средняя  
общеобразовательная школа № 2»  
 И.В. Присада  
Приказ № 300  
от « 31 » августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**«Разговор о правильном питании»**

Направленность: **социально-гуманитарная**  
Уровень программы: **базовый**

Возраст учащихся: **10-12 лет**

Срок реализации: **1 год (34 часа)**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 31 » августа 2023 г.

**Автор-составитель:**  
**Горковенко Тамара Сергеевна,**  
**классный руководитель 5б класса**

**2023-2024 учебный год**

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, составлена на основе методического пособия «Две недели в лагере здоровья» Безруких М.М. Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенного для учащихся 5-7 классов. В методический комплект входят рабочая тетрадь для учащихся, плакаты, информационные материалы для родителей.

**Актуальность программы** заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья как главной человеческой ценности.

### **Цель программы:**

– сформировать у младших школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

### **Задачи курса «Разговор о правильном питании»:**

- **социализация** обучающихся – вхождение в мир культуры и социальных отношений, обеспечивающая включение обучающихся в ту или иную группу или общность – носителя ее норм, ценностей, ориентаций, осваиваемых в процессе знакомства с социокультурными аспектами питания, его связи с культурой и историей народов;
- **приобщение** к познавательной культуре как системе познавательных (научных) ценностей, накопленных обществом в сфере здорового образа жизни.
- **ориентация** в системе моральных норм и ценностей: признание наивысшей ценностью жизнь и здоровье человека;
- **развитие** познавательных мотивов, направленных на получение знаний о навыках этикета, являющихся неотъемлемой частью общей культуры личности; пробуждение интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширением знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;
- **овладение** ключевыми потребностями: учебно-познавательной, информационной, ценностно-смысловой, коммуникативной;
- **формирование** у обучающихся познавательной культуры, осваиваемой в процессе познавательной деятельности, и эстетической культуры как способности эмоционально-ценностного отношения к собственному здоровью.

## Содержание программы

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» является компонентом плана дополнительного образования, рассчитана на 34 часа, 1 час занятий в неделю.

Программа состоит из следующих разделов:

- 1. Здоровье – это здорово. (3ч).** Здоровый образ жизни и правильное питание. Пословицы. Значение правильного питания для здоровья человека. Проведение тестирования.
- 2. Продукты разные нужны, блюда разные важны. (6ч).** Рацион питания. Понятие и свойства белка; необходимость белка для организма человека. Практическая работа № 1 «Определение белков в продуктах питания». Понятие и свойства жиров; необходимость жиров для организма человека. Практическая работа № 2 «Определение жиров в продуктах питания». Понятие о углеводах; необходимости углеводов для организма человека. Практическая работа № 3 «Определение углеводов в продуктах питания». Понятие о витаминах. Необходимость витамина С для организма человека. Практическая работа № 4 «Определение витамина С в продуктах питания». Понятие о минеральных веществах. Практическая работа № 5 «Определение железа в продуктах питания». Понятие о рациональном питании.
- 3. Режим питания. (2ч).** Понятия «Режим питания», «Пищевая тарелка», «Образ жизни».
- 4. Энергия пищи. (2ч).** Знакомство с понятием килокалории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты, энергия пищи. Практическая работа № 6 «Расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки»
- 5. Где и как мы едим. (3ч).** Полезные/вредные варианты еды вне дома. Что такое общественное питание. Правила гигиены. Режим питания. Знакомство с понятиями экскурсия, поход, пешее путешествие. Правила поведения во время похода, экскурсии. Практическая работа № 7 «Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами».
- 6. Ты – покупатель. (3ч).** Знакомство с понятиями скоропортящийся продукт, срок хранения. Знакомство с описанием содержания веществ, градацией индексов «Е» на упаковках продуктов. Практическая работа № 8 «Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке». Знакомство понятием покупатель, торговля, потребитель; с правами потребителя.
- 7. Ты готовишь себе и друзьям. (4ч).** Пословицы. Разговор о правильной и вкусной еде. Знакомство с понятием «Ядовитые вещества». Лабораторная работа № 9 «Определение соланина в клубнях картофеля». Правила безопасности при обращении с приборами и техникой на кухне. Правила сервировки стола и правилами этикета.

**8. Кухни разных народов. (3ч).** Знакомство с понятиями: кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура. Знакомство с традиционным меню жителей Болгарии и Исландии, Японии и Норвегии, полуостровов Ямала и Крыма.

**9. Кулинарная история. (4ч).** Знакомство с понятиями: история, эпоха, культура, кулинария. Быт и кулинарные пристрастия первобытных людей (40000 лет до н.э.), Бытом и кулинарные пристрастия людей на примере древних египтян (7000 лет до н.э.). Быт и кулинарные пристрастия людей на примере спартанцев (800 лет до н.э.). Быт и кулинарные пристрастия людей (1200 лет н.э.).

**10. Как питались на Руси и в России. (2ч).** Быт и кулинарные пристрастия в древней Руси. Быт и кулинарные пристрастия в России.

**11. Необычное кулинарное путешествие. (1ч).** Понятия: культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария. Знакомство с произведениями искусства, где изображена пища, кухонная утварь и т.д.

**12. Составляем формулу правильного питания. (1ч).** Итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчет набранных баллов. Анализ уровня освоения материала. Выделение тем, которые нуждаются в дополнительном изучении.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

Программа курса «Разговор о правильном питании» направлена на **достижение** следующих **результатов**:

- полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- учащиеся получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

#### **Личностные результаты 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.

### **Формы работы и контроля**

Основными методами при реализации программы является проблемно-поисковый подход и исследовательский, обеспечивающий реализацию развивающих задач курса.

В Программе используются разнообразные формы проведения занятий: составление рассказа по картинкам – иллюстрациям и разыгрывание сценок, познавательные беседы, решение ситуативных задач по экологической тематике, выставки рисунков.

Формой контроля сформированности представлений об окружающем мире являются *соревнования, турниры, спектакли, игры, конкурсы, викторины, изобразительные работы, выставки.*

Основная цель этих проверочных работ: определение уровня развития умений школьников применять полученные знания

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты	Дата	
				план	факт
1-3	Инструктаж по ТБ. Здоровье — это здорово	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении</li> <li>- развивать представление об ответственности человека за свое здоровье</li> <li>- формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый»</li> </ul>		
4	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма</li> <li>- формировать умение оценивать свой рацион питания</li> </ul>		
5	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Практическая работа № 1 «Определение белков в продуктах питания».	1			
6	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Практическая работа № 2 «Определение жиров в продуктах питания».	1			
7	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Практическая работа № 3 «Определение углеводов в продуктах питания».	1			
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Практическая работа № 4 «Определение витамина С в продуктах питания».	1			
9	Продукты разные нужны, блюда разные важны. практическая работа № 5 «Определение железа в продуктах питания».	1			

10-11	Режим питания	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья</li> <li>- формировать представление о разных типах режима питания</li> <li>- формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться</li> </ul>		
12	Энергия пищи	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту</li> </ul>		
13	Энергия пищи. Практическая работа № 6 «Расчет килокалорий, необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки».	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать представление о влиянии питания на внешность человека</li> <li>- формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания</li> </ul>		
14-15	Где и как мы едим	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку»</li> </ul>		
16	Где и как мы едим. Практическая работа № 7 «Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами».	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.</li> </ul>		
17-18	Ты — покупатель	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки</li> <li>- формировать умение</li> </ul>		

19	Ты – покупатель. Практическая работа № 8 «Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке».	1	использовать информацию, приведенную на упаковке товара		
20	Ты готовишь себе и друзьям	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов</li> <li>- развивать представление об этикете и правилах сервировки стола</li> <li>- развивать интерес к процессу приготовления пищи</li> <li>- формировать практические навыки приготовления пищи</li> </ul>		
21	Ты готовишь себе и друзьям. Лабораторная работа № 9 «Определение соланина в клубнях картофеля».	1			
22	Ты готовишь себе и друзьям. Правила безопасности при обращении с приборами и техникой на кухне.	1			
23	Ты готовишь себе и друзьям. Правила сервировки стола и правилами этикета.	1			
24	Кухни разных народов. Традиционное меню жителей Болгарии и Исландии.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)</li> <li>- формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран</li> <li>- развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов</li> </ul>		
25	Кухни разных народов. Традиционное меню жителей Японии и Норвегии.	1			
26	Кухни разных народов. Традиционное меню жителей полуостровов Ямала и Крима.	1			

27	Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия первобытных людей (40000 лет до н.э.)	1	- формировать представление о кулинарии как части культуры человечества		
28	Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия людей на примере древних египтян (7000 лет до н.э.)	1	- расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи		
29	Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия людей на примере спартанцев (800 лет до н.э.)	1			
30	Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия людей (1200 лет н.э.)	1			
31	Как питались на Руси и в России. Быт и кулинарные пристрастия в древней Руси.	1	- развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа		
32	Как питались на Руси и в России. Быт и кулинарные пристрастия в России.	1	- развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны		
33	Необычное кулинарное путешествие	1	- развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека  - развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства		
34	Защита проекта: «Составляем формулу правильного питания». <i>Промежуточная аттестация.</i>	1	- подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы  - проанализировать уровень освоения материала.		

## Материально-техническое обеспечение учебного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>Библиотечный фонд</b>		
1	Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании»	1 комплект
<b>Наглядные пособия</b>		
1	Обучающий набор «Учимся сервировать стол»	1
2	Разнообразные сюжетные картинки	1
<b>Технические средства обучения.</b>		
1	Компьютер	1
2	Мультимедийный проектор	1
3	Колонки для компьютера	1

### Использованные источники

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании».
3. Витамины / Под ред. Смирнова М. П.— М.: Медицина, 1974. 140 с.
4. *Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О.* Возрастная физиология. М., 2002, 414 с.
5. *Губанов И. А.* Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АВР, 1996. 556 с.
6. *Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферов В. П.* Как питается ваш малыш. Минск: Полымя, 1990. 320 с.
7. *Ермаков Б. С.* Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники)/Справочное пособие. М.: Экология, 1992. 159 с.
8. *Котоусова А. М., Котоусов Н. Г.* Вяленые фрукты и овощи. М.: Россельхозиздат, 1984. 144 с.
9. *Люк Э. Ягер М.* Консерванты в пищевой промышленности. С.-Петербург, 1998. 260 с.
10. *Лихарев В. С.* Лекарства с огорода. Саратов: Детская книга, 1993. 352 с.
11. *Михаэль Хамм.* Энциклопедия здоровья. Здоровое питание.
12. *Рольф Унзорг.* Энциклопедия здоровья. Питание без холестерина.
13. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. науч. трудов. Л.: ЛНИИФК, 1986 120с.
14. *Степанов В.* Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. 204 с.
- 15 Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>