

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46"
муниципального образования города Братска

РАССМОТРЕНО:
на заседании ШМО
МБОУ "СОШ № 46"
протокол № 1
от 29.08.2024г.
Руководитель ШМО
Побойкина Н.В.

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по УМР
МБОУ "СОШ № 46"
Комольцева О.И.

УТВЕРЖДАЮ
приказ № 90/20 от 02.09.2024
И.о. директор МБОУ "СОШ № 46"
Лола В.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности: «Основы правильного питания»

для обучающихся 9 классов

на 2024-2025 учебный год

направление: «Учение с увлечением!»

Составитель: ШМО учителей
естественно-научных дисциплин

Братск
2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- закон РФ от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 06.19.2009г. №373(с изменениями и дополнениями);
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».

Основные **цели и задачи** изучения основ правильного питания в основной школе:

формирование у обучающихся основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование способности обучающихся к саморазвитию;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование желания вести здоровый образ жизни;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных);

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- Понимать важность бережного и ответственного отношения к своему здоровью;
- Определять ИМТ(индекс массы тела);
- Рассчитывать потребности своего организма в питательных веществах;
- Планировать рацион питания.

- **Обучающиеся получают возможность научиться:**
- рассматривать основные биохимические процессы в организме;
- объяснять влияние продуктов питания на жизнь и здоровье человека.
- использовать знания при планировании своего рациона питания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выдвигать и проверять экспериментально гипотезы о химических свойствах веществ на основе их состава и строения, их способности вступать в химические реакции, о характере и продуктах различных химических реакций;
- характеризовать вещества по составу, строению и свойствам, устанавливать причинно-следственные связи между данными характеристиками вещества;
- прогнозировать способность вещества вступать в химические реакции.

Содержание программы

Программа курса по формированию основ правильного питания обучающихся 9 класса 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. Викторина «Знаю ли я себя?» Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. Пирамида здорового питания. Режим питания. Составление меню выходного дня.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. БАДы.

Раздел 3. Физиология питания.

Строение пищеварительной системы человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов

Традиции питания разных народов. Питание народов России. Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Кулинарная обработка пищевых продуктов. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

Раздел 5. Санитария и гигиена питания

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

Тематическое планирование

№ п/п	Название	Количество часов
1	Состояние здоровья современного человека.	1
2	Кто ответственен за мое здоровье.	1
3	Здоровье и профессия- дискуссия.	1
4	Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»	1
5	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»	1
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1
8	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.	1
9	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1
10	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1
11	Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.	1
12	Механизмы пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека.	1
13	Правила построения рационов питания для различных	1

	возрастных групп населения.	
14	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом.	1
15	Особенности питания учащихся.	1
16	Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.	1
17	Структура ассортимента продукции общественного питания.	1
18	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1
19	Проект «Домашнее меню»	1
20	Конкурс презентаций «Домашнее меню»	1
21	Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.	1
22	Всё ли полезно, что в рот полезло? – викторина.	1
23	Как определить качество питания.	1
24	Как определить качество питания.	1
25	Вкусная азбука.	1
26	Избыточная масса тела – результат «качественного питания»?	1
27	Найти волшебную диету.	1
28	Культура питания: встречаем друзей.	1
29	Вкусные традиции моей семьи.	1
30	Питание школьников во время подготовки к экзаменам.	1
31	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов.	1
32	Микробиологическая безопасность.	1
33	Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.	1
34	Правильное питание – это здоровье и красота..	1

Список литературы:

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя. М., 2009 ОЛМА Медиа Групп, 80 с

3. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
4. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
5. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
6. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
7. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
8. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов., М., 2000. 350 с.
9. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
10. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
11. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
12. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
13. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
14. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
15. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.