

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Ленинского района города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
**Лицей №109**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом

МАОУ Лицей № 109

Протокол № 1 от «30» августа 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ Лицей № 109

(Кудимова Ю.А.)

Приказ от «01» сентября 2023г. № 1/02-О



**Программа внеурочной деятельности**  
**«Основы здорового питания»**

**Возраст обучающихся:** 11-15 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Объем программы:** 34 часа

Автор-составитель:  
Харапаев М.Н.,  
Учитель

Екатеринбург  
2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»  
(34 часа)

**Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа разработана для обучения обучающихся 5 – 9 классов основам здорового питания в рамках часов внеурочной деятельности, в том числе для обучающихся с особыми образовательными потребностями (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов).

**Актуальность.**

Современный образ жизни часто включает в себя неправильное питание, что приводит к различным проблемам со здоровьем. Поэтому важно обучать школьников основам здорового питания, чтобы они могли сделать правильный выбор в пользу своего здоровья. Программа будет способствовать достижению целей национального проекта «Демография» и федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», таких как улучшение питания населения, снижение заболеваемости хроническими заболеваниями, повышение осведомленности граждан о здоровом образе жизни и формирование здоровых пищевых привычек среди детей и подростков.

**Новизна программы.**

1. Интерактивные уроки. В рамках программы предусмотрены интерактивные уроки с использованием мультимедийных презентаций, игр, викторин и других активностей, способствующих запоминанию материала;

2. Индивидуализированный подход. Каждый ученик будет иметь возможность разработать свой индивидуальный план здорового питания с учетом своих предпочтений, потребностей и особенностей.

3. Практические занятия. Рабочая программа включает в себя практические занятия по оценке своего пищевого статуса, составлению рационов питания и другие практические мероприятия.

4. Онлайн ресурсы. Для удобства обучения и доступности материалов, программа предусматривает использование онлайн ресурсов, таких как видеоуроки, и доступ к рецептам здоровых блюд.

5. Оценка результатов. В рамках программы предусмотрена система оценки результатов обучения, которая позволит оценить эффективность обучения и внести коррективы для дальнейшего улучшения программы.

Комплексный подход к разработке рабочей программы позволит создать инновационную и эффективную систему обучения основам здорового питания, которая будет интересной, познавательной и полезной для школьников.

**Цель программы** – это знакомство школьников с основами здорового питания, помощь в развитии навыков правильного выбора продуктов и формировании здоровых пищевых привычек.

**Задачи программы:**

1. Изучение основных понятий в области здорового питания;
2. Анализ рациона питания и выявление ошибок;
3. Обучение школьников составлению здорового питательного рациона;
4. Проведение практических занятий по приготовлению здоровых блюд;
5. Организация мастер-классов и лекций от диетологов и питательных специалистов.

**Планируемые результаты освоения курса внеучебной деятельности.**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

**Личностные результаты:**

*В сфере гражданского воспитания:* готовность к конструктивной совместной деятельности при выполнении практических заданий, стремление

к взаимопониманию и взаимопомощи. *В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:* ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность). *В сфере трудового воспитания:* активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) биологической и экологической направленности, интерес к практическому изучению профессий, связанных с общественным питанием. *В сфере понимания ценности научного познания:* ориентация на современную систему научных представлений об основах здорового питания.

#### **Метапредметные результаты:**

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями. *Базовые логические действия:* выявлять и характеризовать существенные признаки здорового питания; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для оценки пищевого статуса, составления рационов; самостоятельно выбирать способ решения учебной практической задачи. *Базовые исследовательские действия:* проводить по самостоятельно составленному плану решение практической задачи; оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе решения практической задачи; самостоятельно формулировать выводы по результатам проведённых расчетов; прогнозировать дальнейшее развитие процессов и давать рекомендации на основе полученных результатов. *Работа с информацией:* пользоваться рекомендованной литературой и интернет-ресурсами; самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями; запоминать и систематизировать полученную информацию.

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями. *Общение:* в ходе диалога и/или дискуссии задавать вопросы по

существованию обсуждаемой темы здорового питания и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи в области здорового питания и поддержание благожелательности общения.

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями. *Самоорганизация*: выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений; составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых знаний о здоровом питании; делать выбор и брать ответственность за решение. *Самоконтроль (рефлексия)*: владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям. *Эмоциональный интеллект*: признавать своё право на ошибку и такое же право другого.

### **Предметные результаты освоения программы.**

*В познавательной (интеллектуальной) сфере*: объяснить важность здорового питания; определить основные группы продуктов питания и их роль; разработать здоровое меню для детей разного возраста; связать здоровое питание с физической активностью; применять принципы диетологии на практике. *В ценностно-ориентационной сфере*: Понимание важности здоровья и забота о нем как приоритетной ценности; уважение к себе и своему телу через здоровое питание; ответственность за свое питание и его влияние на здоровье; сознательный выбор продуктов и приоритет здорового питания; поддержка здорового образа жизни и привитие этой ценности окружающим.

**Тематическое планирование программы внеурочной деятельности (34 часа).**

**Тема 1 (1час).**

*Теоретическая часть.* Введение в курс: цели и задачи курса.  
*Дискуссия:* обсуждение важности здорового питания для общего состояния здоровья.

### **Тема 2 (4 часа).**

*Теоретическая часть.* Основные группы пищевых веществ: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы. *Практическая часть:* определение роли каждой группы веществ организме на основе материалов: <https://consumers/zhiry-poleznye-ili-vrednye/>; <https://healthy-nutrition/articles/belki-v-ratsione-komu-zachem-i-skolko/>; [https:// healthy-nutrition/articles/uglevody-v-ratsione-komu-zachem-i-skolko/](https://healthy-nutrition/articles/uglevody-v-ratsione-komu-zachem-i-skolko/).

### **Тема 3 (2 часа).**

*Теоретическая часть.* Пищевые добавки и их значение.  
*Практическая часть:* обсуждение и составление рекомендаций по использованию пищевых добавок <https://healthy-nutrition/articles/khotite-dobavki/>.

### **Тема 4 (2 часа).**

*Теоретическая часть.* Здоровое питание для детей: особенности детского питания. *Практическая часть:* основы разработки меню для детей разного возраста.

### **Тема 5 (2 часа).**

*Теоретическая часть.* Питание и физическая активность: связь между здоровым питанием и физической активностью; рекомендации по питанию до и после тренировок. *Практическая часть:* оценка своего уровня физической активности.

### **Тема 6 (3 часа).**

*Теоретическая часть.* Правильное питание для подростков: особенности питания в период подросткового роста. *Практическая часть:* создание дневника питания: <https://здоровое-питание.рф//programs/>.

### **Тема 7 (2 часа).**

*Теоретическая часть.* Здоровое питание в школе: анализ школьного питания. *Практическая часть:* разработка здорового обеда для школьника на основе материала <https://zdorovoe-pitanie-shkolnika-ratsion-dlya-uspeshnoy-uchyebu/>.

### **Тема 8 (2 часа).**

*Теоретическая часть.* Правильное питание для взрослых: рекомендации по здоровому питанию для взрослых. *Практическая часть:* разработка поста для социальной сети #здоровоепитание [https:// healthy-nutrition/articles/5-shagov-k-soblyudeniyu-formuly-zdorovogo-pitaniya-1-14/](https://healthy-nutrition/articles/5-shagov-k-soblyudeniyu-formuly-zdorovogo-pitaniya-1-14/).

### **Тема 9 (2 часа).**

*Теоретическая часть.* Влияние неправильного питания на организм: последствия неправильного питания меры профилактики заболеваний, связанных с неправильным питанием. *Практическая часть:* прохождение тестов и обсуждение результатов

<https://rasstroistva-pischevogo-povedeniya/tests/otnosheniya-s-edoy;>

<https://rasstroistva-pischevogo-povedeniya/tests/test-dlya-vzroslih;>

[https:// /rasstroistva-pischevogo-povedeniya/create-char.](https://rasstroistva-pischevogo-povedeniya/create-char.)

### **Тема 10 (2 часа).**

*Теоретическая часть.* Основы диетологии: понятие диетологии и ее значение; основные принципы здорового питания и диетотерапии. *Практическая часть:* нутрициолог – профессия будущего <https://healthy-nutrition/articles/nutritsiologiya-nauka-o-pitanii/>.

### **Тема 11 (10 часов).**

*Теоретическая часть:* Практические навыки составления здорового меню, обучение правилам составления здорового меню;

*Практическая часть:* составление меню на день/неделю.

### **Тема 12 (1 час).**

*Теоретическая часть.* Обзор пройденного материала, подведение итогов курса; *Дискуссия:* обсуждение важности правильного питания для здоровья.

**Поурочное планирование программы внеурочной деятельности  
(34 часа).**

№	Тема урока	Практика	Теория	Всего
1	Введение в курс.		1	1
2	Основные группы пищевых веществ.	3	1	4
3	Пищевые добавки их значение.	1	1	2
4	Здоровое питание для детей.	1	1	2
5	Питание и физическая активность.	1	1	2
6	Правильное питание для подростков.	1	2	3
7	Здоровое питание в школе.	1	1	2
8	Правильное питание для взрослых.	1	1	2
9	Влияние неправильного питания на организм	1	1	2
10	Составления здорового меню.	8	2	10
11	Основы диетологии.	1	1	2
12	Обзор пройденного материала, итоги.	1	1	2
	<b>Итого:</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>34</b>

**Список используемых источников для освоения программы  
внеурочной деятельности:**

Список литературы:

1. Мезенова, О.Я. Физиология и современная теория питания: учебное пособие / О. Я. Мезенова. - СПб. : Проспект Науки, 2024. - 160 с.

2. Лаврова, Л. Ю. Теоретико-практические основы здорового питания: учебное пособие / Л. Ю. Лаврова, Е. Л. Борцова. - Москва: БИБЛИО-ГЛОБУС, 2018. - 202 с.

Интернет – ресурсы:

1. <https://здоровое-питание.рф/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568837

Владелец Кудимова Юлия Александровна

Действителен с 13.03.2024 по 13.03.2025