

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
	Итого:	20	14	34

**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