

Формула правильного питания

5-6 класс

Составлена на основе программы М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой

Рассчитана на 68 часов (2 года обучения).

Пояснительная записка

«Формула правильного питания» это третья часть курса «Разговор о правильном питании». Изучение курса поможет достижению основной цели программы — эффективному формированию культуры здоровья подрастающего поколения.

Содержание «Формулы правильного питания» строится на тех же принципах, что и первые части программы. Новая информация, предоставляемая учащимся, направлена на развитие и углубление уже изученного ими ранее. Так как работа программы реализуется в средней школе, то это требует определенных изменений в организации воспитательной работы — использования новых подходов и методов. «Формулы правильного питания» базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дает им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. Используя рабочую тетрадь, школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

Ц е л ь программы «Разговор о правильном питании» — формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Программа включает в себя три содержательных части:

- Часть 1 «Разговор о правильном питании»
- Часть 2 «Две недели в лагере здоровья»
- Часть 3 «Формула правильного питания»

Учебно-методический комплект «Формула правильного питания» состоит из рабочей тетради для школьников и методического пособия для педагога и предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных **задач**: □ Развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье. □ Расширения знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.

□ Развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

- Развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- Развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- Пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- Развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.
- Развития коммуникативных навыков у подростков, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Использование комплекта «Формула правильного питания» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих **результатов**:

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- подростки получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Методы реализации

Учитывая возрастные особенности школьников-подростков — их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие методы:

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе — игра «Кафе»).

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье — это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки — игра «Угадай-ка»).

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

Тематическое планирование программы

№ темы	Тема	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
5 класс				
	Вводное занятие	1	1	
1	Здоровье – это здорово! (6 часов)			
1.1	«Здоровье – это здорово!»	1	1	
1.1	Факторы здоровья	1	1	
1.2	Я и мое здоровье	2	1	1
1.3	Мой образ жизни	2	1	1
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны (12 часов)			
2.1	Белки	2	1	1
2.2	Жиры	2	1	1
2.3	Углеводы	2	1	1
2.4	Витамины и минералы	2	1	1
2.5	«Цветное меню»	1	1	
2.6	Рациональное питание	2	1	1

2.7	«Пища чемпионов»	1	1	
3	Режим питания (4 часа)			
3.1	Пищевая тарелка	2	1	1
3.2	Твой режим питания	2	1	1
4	Энергия пищи (5 часа)			
4.1	Калорийность продуктов	2	1	1
4.2	Энергетический обмен	2	1	1
4.3	Тренинг «Я и мое здоровье»	1	1	
5	Где и как мы едим (7 часов)			
5.1	Твое питание вне дома	2	1	1
5.2	Питание «всухомятку»	2	1	1
5.3	Питание в походе	2	1	1
Итого:		34		
6 класс				
1	Ты – покупатель (6 часов)			
1.1	Сроки хранения продуктов	2	1	1
1.2	Упаковка пищевых продуктов	2	1	1
1.3	Полезные советы при покупке продуктов	2	1	1
2	Ты готовишь себе и друзьям (6 часов)			
2.1	Правила хранения продуктов	2	1	1
2.2	Внимание — бытовая техника!	2	1	1
2.3	Твои кулинарные секреты	2	1	1
3	Кухни разных народов (5 часов)			
3.1	Кулинарное путешествие	1	1	
3.2	Кулинарные праздники	2	1	1
3.3	Скатерть-самобранка	1	1	
3.4	«Виртуальная экскурсия»	1	1	
4	Кулинарная история (6 часов)			
4.1	Первобытная кулинария	2	1	1
4.2	Кулинария в древней Греции и Риме	2	1	1
4.3	Кулинария в средние века	2	1	1
5	Как питались на Руси и в России (5 часов)			
5.1	Клуб знатоков русской кухни	2	1	1
5.2	Основная пища наших предков	2	1	1
5.3	Экскурсия в музей	1		1
6	Необычное кулинарное путешествие (5 часов)			
6.1	«Натюрморт» из продуктов	1		1
6.2	Музыка и кулинария	1		1
6.3	Литература и кулинария	1		1
6.4	Мультфильмы и кулинария	1		1
6.5	Викторина «Необычное кулинарное путешествие»	1		1
7	Итоговое занятие	1	1	
Итого:		34		

ТЕМА 1: ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ЗДОРОВО

Задачи:

- Развитие у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
- Формирование представления о роли человека в сохранении и

укреплении собственного здоровья.

- Обобщение имеющихся у учащихся знаний о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представления о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни.
- Развитие умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».

Основные понятия: здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект.

ТЕМА 2: ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ

Задачи:

- Расширение осведомленности учащихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, а также роли витаминов и минеральных веществ.
- Развитие представлений учащихся о продуктах — основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.
- Развитие представления о важности разнообразия в рационе питания человека.
- Формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.

Основные понятия: пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, мини-проекты, мини-лекция.

ТЕМА 3: РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Задачи:

- Дальнейшее развитие представлений учащихся о роли режима питания для здоровья человека.
- Знакомство учащихся с различными вариантами организации режима питания.
- Формирование готовности соблюдать режим питания, формирование умения планировать свой день с учетом требований к режиму питания.

Основные понятия: режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка».

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект, мини-лекция

ТЕМА 4: ЭНЕРГИЯ ПИЩИ

Задачи:

- Формирование представления о пище как источнике энергии для организма, знакомство учащихся с понятием «энергетическая ценность» пищи.
- Формирование представления об энергетической ценности различных продуктов питания.
- Развитие представления об адекватности питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека.
- Расширение представления о том, как питание может повлиять на внешность человека.

Основные понятия: калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты.

Формы реализации темы: мини-лекция, самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект.

ТЕМА 5: ГДЕ И КАК МЫ ЕДИМ**Задачи:**

- Дальнейшее развитие знаний учащихся о правилах гигиены питания, формирование готовности соблюдать правила гигиены во время еды вне дома.
- Развитие представления о структуре общественного питания.
- Расширение представления о преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку».
- Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорчены.

Основные понятия: сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект.

6 класс**ТЕМА 1: ТЫ — ПОКУПАТЕЛЬ****Задачи:**

- Расширение представлений учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания.
- Формирование знаний о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки.
- Формирование умения читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта.

Основные понятия: покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности.

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, ролевая игра.

ТЕМА 2: ТЫ ГОТОВИШЬ СЕБЕ И ДРУЗЬЯМ

Задачи:

- Формирование готовности помогать старшим при приготовлении пищи дома, освоение практических навыков, связанных с приготовлением пищи.
- Знакомство с правилами безопасного поведения на кухне.
- Развитие представления о правилах этикета, обязанностях гостя и хозяина.
- Дальнейшее освоение навыков сервировки стола.

Основные понятия: бытовая техника, кулинария, гостеприимство, сервировка, этикет.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ролевая игра, ситуационная игра, викторина, мини-лекция.

ТЕМА 3: КУХНИ РАЗНЫХ НАРОДОВ

Задачи:

- Знакомство учащихся с факторами, которые влияют на особенности национальных кухонь.
- Формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.
- Развитие представления о том, как связаны национальные кулинарные традиции и культура народа.
- Формирование чувства уважения и интереса к истории и культуре других народов.

Основные понятия: кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.

Формы реализации: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, проектная деятельность, мини-лекция.

ТЕМА 4: КУЛИНАРНАЯ ИСТОРИЯ

Задачи:

- Формирование представления об истории кулинарии как части истории культуры человечества.
- Расширение представления о традициях и культуре питания.
- Развитие кругозора учащихся, их интереса к изучению истории.
- Развитие умения самостоятельно находить необходимую информацию, связанную с историческими событиями.

- Развитие интереса к чтению.

Основные понятия: история, культура, кулинария.

Формы реализации: самостоятельная работа, творческий проект, викторина.

ТЕМА 5. КАК ПИТАЛИСЬ НА РУСИ И В РОССИИ

Задачи:

- Расширение знаний школьников об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны.
- Развитие представления о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
- Формирование чувства гордости и уважения к истории и культуре своей страны, пробуждение интереса к ее изучению.
- Развитие интереса к самостоятельной работе с информационными источниками.

Основные понятия: кулинария, кулинарные обычаи и традиции, культура, история.

Формы реализации: самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах.

ТЕМА 6. НЕОБЫЧНОЕ КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Задачи:

- Развитие представления о связях кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека.
- Развитие представления о правильном питании как составляющей культуры здоровья человека.
- Развитие культурного кругозора учащихся, формирование интереса к различным видам искусства.
- Пробуждение интереса к творческой деятельности, чтению.

Основные понятия: кулинария, искусство, живопись, литература, музыка.

Формы реализации: самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
4. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2001. 220 с.

5. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
6. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
7. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
8. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
9. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
10. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
11. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
12. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
13. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
14. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
15. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с.
16. Рыбы СССР. М., 1969, 400 с.
17. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
18. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
19. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
20. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.