

Рассмотрена
на заседании Управляющего совета
МАОУ СОШ №30
Протокол №1 от 30.08.2021

Утверждена
Директор
МАОУ СОШ № 30
Приказ №
408-Ш от 31.08.2021

**Программа
по формированию культуры
здорового питания обучающихся
2021 – 2025 гг.**

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика программы
3. Описание места программы в образовательной деятельности
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты
5. Содержание программы для обучающихся 1 – 4 классов
6. Содержание программы для обучающихся 5 – 9 классов
7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
8. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение
9. Основные вопросы по организации питания
10. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся
11. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей
12. Учебно-методическое обеспечение
13. Описание материально-технического обеспечения
14. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и их родителей
15. Рекомендации по организации освоения программы
16. Заключение

Рекомендуемая литература

Приложение 1

Расчет учебных часов по учебным предметам 1-4 классы

Расчет учебных часов по учебным предметам 5-9 классы

Приложение 2

Тематическое планирование

1 класс

2 класс

3 класс

4 класс

5 класс

6 класс

7 класс

8 класс

9 класс

1. Пояснительная записка

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебобулочных изделий, а также картофеля.

Как следствие сложившейся структуры питания населения России, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 10 – 15% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров, соли и сахара; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющийся повсеместно у более половины населения.

Очень серьезной является проблема недостаточности в питании населения ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк; весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, – к развитию иммунодефицитных состояний.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особо важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты. К таким периодам относится школьный период жизни, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка.

Программа курса по формированию культуры здорового питания необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Цель реализации Программы состоит в реализации требований ФГОС общего образования в МАОУ СОШ № 30, имеющим государственную аккредитацию с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа школьного питания эффективно использует школьные и общественные ресурсы и одинаково обслуживает нужды и интересы всех учащихся и персонала, принимая во внимание различия культурных норм.

Связь между питанием и обучением убедительно доказана. Здоровое питание необходимо учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Школы несут ответственность за содействие ученикам и персоналу в формировании и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни. Хорошо спланированные и успешно реализованные школьные программы здорового питания показали, что могут позитивно влиять на привычки учащихся в еде.

«Программа по формированию культуры здорового питания обучающихся» представляет собой спланированную последовательную программу обучения, обеспечивающую знания и формирующую навыки, которые помогут учащимся в принятии и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни.

В центре Программы по формированию культуры здорового питания обучающихся - обучение здоровому образу жизни. Программа обучения правильному питанию разрабатывается для содействия учащимся в усвоении:

- знаний о питании, включая, но не ограничиваясь преимуществами здорового питания,
- сведений о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ,
- принципах управления весом для здоровья,
- правильном и неправильном употреблении диетических добавок,
- безопасном приготовлении, обработке и хранении еды;
- умений, связанных с питанием, включая, но не ограничиваясь
- планирование здоровых завтраков, обедов и ужинов,
- понимание и использование ярлыков на продуктах,
- критическую оценку информации о питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов;
- а также умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их.

Обучающие мероприятия Программы по формированию культуры здорового питания обучающихся должны подчеркивать привлекательные черты здорового питания, привлекать к участию всех учащихся, соответствовать развитию и быть увлекательными. Программа должна привлекать семьи в качестве партнёров в образовательном процессе их детей. Специалистов, приглашённых для бесед с учащимися, необходимо ориентировать на соответствующую программу школы. Работники школы должны служить образцом здорового питания. Школа должна предоставлять программы здорового образа жизни, включающего в себя индивидуальное обучение здоровому питанию и физической активности.

2. Общая характеристика программы

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся включает в себя два модуля:

- для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование;
- для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование;

Цель и задачи

Цель Программы - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Задачи

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора, познавательной деятельности;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Ожидаемые конечные результаты программы:

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
- повышение приоритета здорового питания;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
- повышение качества и безопасности питания учащихся;
- обеспечение всех обучающихся питанием;
- обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

В результате реализации Программы по формированию культуры здорового питания обучающихся процент охвата горячим питанием обучающихся должен вырасти до 100%.

Исполнители программы – администрация школы, педагоги, обучающиеся, родители, работники столовой.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-9 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной

(уроки, факультативы), так и воспитательной деятельности, в том числе и в летнем оздоровительном лагере.

3. Описание места программы в образовательной деятельности

Реализация Программы, направленной на повышение уровня знаний и практических умений обучающихся предусматривает: организацию кружков, факультативов по избранной тематике; проведение тематических дней здоровья, интеллектуальных соревнований, конкурсов, праздников.

Программа предусматривает разные формы организации занятий: интеграцию в учебный план; проведение дней здоровья; занятия в кружках; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты

Результаты освоения Программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщённых личностно-ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

ФГОС начального общего образования образовательными, основного общего образования, среднего общего образования (далее - Стандарт) представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию.

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования:

- личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;
- метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Применительно к модулю программы для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование:

- личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: овладение начальными

сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать: получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии.

Применительно к модулю программы для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование:

- личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования: осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда; уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства; овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

5. Содержание программы для обучающихся 1 – 4 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 1-4 классов состоит из 6 тематических разделов.

1. Как устроен человек.
2. Личная гигиена.
3. Чтобы зубы не болели.
4. Береги зрение смолоду.
5. Как правильно питаться.
6. Наше здоровье в наших руках.

Раздел 1. Как устроен человек

Строение человека. Органы пищеварения, работа органов пищеварения.

Раздел 2. Личная гигиена

Понятие «гигиена» - гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда. Правила личной гигиены - уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, одеждой, обувью, предметами быта. Выполнение правил личной гигиены.

Раздел 3. Чтобы зубы не болели

Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов.

Раздел 4. Береги зрение смолоду

Строение глаза. Причины ухудшения зрения. Влияние режима правильного питания на сохранение зрения.

Раздел 5. Как правильно питаться

Значение питания в жизни человека. Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться. Питание школьников.

Раздел 6. Наше здоровье в наших руках

Пирамида здорового питания. Создай свою пирамиду здоровья.

Характеристика ступеней пирамиды здорового питания.

6. Содержание программы для обучающихся 5 – 9 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 5-9 классов состоит из 4 тематических разделов.

1. Особенности питания целевых групп.
2. Классификация блюд и кулинарных изделий.
3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.
4. Безопасность пищевых продуктов.

Раздел 1. Особенности питания целевых групп

Питание детей раннего возраста. Питание детей дошкольного возраста. Особенности питания школьников. Питание спортсменов.

Раздел 2. Классификация блюд и кулинарных изделий

В соответствии с ассортиментом продукции предприятий общественного питания изучается классификация и основы производства различных групп блюд и кулинарных изделий:

холодные блюда и закуски; горячие закуски; первые блюда; вторые горячие блюда; десерты; напитки; мучные блюда и мучные кондитерские изделия.

Приводятся рецепты различных групп блюд и кулинарных изделий.

Раздел 3. Пищевая ценность пищевых продуктов и пути ее повышения

Пищевая ценность продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов питания. Витаминная ценность пищевых продуктов. Минеральная ценность пищевых продуктов. Повышение пищевой ценности продуктов питания.

Раздел 4. Безопасность пищевых продуктов

Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Модуль 1 - для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование.

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий			
	Урок	Практические занятия	Досуговые мероприятия *	Самостоятельная работа
1. Как устроен человек	8	-	-	10
2. Личная гигиена	8	4	-	8

3. Чтобы зубы не болели	6	5	-	8
4. Береги зрение смолоду	8	2	-	10
5. Как правильно питаться	10	8	6	14
6. Наше здоровье в наших руках	8	-	4	8
Итого: 135 часов	48	19	10	58

Досуговые мероприятия: тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии и др.

Модуль 2 - для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование;

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий			
	Урок	Практические занятия	Досуговые мероприятия *	Самостоятельная работа
1. Особенности питания целевых групп.	30	-	-	12
3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.	8	-	-	13
4. Безопасность пищевых продуктов.	8	-	-	13
Итого: 172 часа	82	20	20	50

Досуговые мероприятия: тематические праздники, конкурсы, * викторины, экскурсии и др.

8. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Организационное совещание — порядок приема учащимися завтраков; оформление бесплатного питания	Сентябрь	Классные руководители, директор школы
2. Совещание классных руководителей: О получении учащимися завтраков Охват учащихся горячим питанием Соблюдение сан. гигиенических требований Профилактика инфекционных заболеваний	Октябрь Ноябрь Февраль В течение года	Классные руководители, медицинские работники
3. Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	Ноябрь	Директор школы

4. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок.	В течение года	Администрация, бракеражная комиссия
---	----------------	-------------------------------------

9. Основные вопросы по организации питания:

- Обеспечение бесплатным питанием категорий учащихся;
- Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся с привлечением средств родителей (законных представителей);
- Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы (при наличии финансирования)
- Повышение культуры питания;
- Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
- Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.

10. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам. Практические работы по приготовлению различных блюд. Проведение классных часов по темам: «Красиво! Вкусно! Полезно!» «Правильное питание – залог здоровья», «Здоровое питание - здоровая нация» «Традиции чаепития» Акция «Мы за здоровое питание!» - Беседы по темам: «Режим дня и его значение» «Культура приема пищи» «Хлеб — всему голова» «Острые кишечные заболевания и их профилактика»	В течение года	Учителя – предметники Классные руководители Учащиеся
Конкурс газет среди учащихся 5-9 классов «О вкусной и здоровой пище» Конкурс рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни.	Ноябрь	Учитель ИЗО
Уроки-практикумы «Столовый этикет» Конкурс четверостиший «Правильное питание – залог здоровья!», Праздник «Широкая Масленица» Проекты: «Гигиена питания», «Меню на каждый день» «Пища на любой вкус», «Что помогает нам расти». Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, сказок, стихов). Игры, соревнования.	Январь, февраль	Учителя – предметники Классные руководители Учащиеся
Анкетирование учащихся: Школьное питание: качество и разнообразие обедов - За что скажем поварам спасибо? Выступление агитбригады «Здоровье в наших руках»	Октябрь Февраль Апрель	Социальный педагог, классные руководители.

11. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Проведение родительских собраний по темам: - Совместная работа семьи и школы по темам «Здоровый ребёнок – ребёнок со здоровой психикой».	Сентябрь Октябрь	Классные руководители
«Здоровая пища для всей семьи». «Формирование здорового образа жизни младших школьников». «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний»	Декабрь Февраль Май	Классные руководители
2. Индивидуальные консультации медсестры	По необходимости	Медработник
3. Круглый стол «Здоровье вашей семьи»	Февраль	Педагог-психолог
4. Встреча медработника с родителями	Апрель	Медработник, классные руководители
5. Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по развитию школьного питания»	Май	Классные руководители

12. Учебно-методическое обеспечение

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы включает:

информационную поддержку деятельности обучающихся и педагогических работников на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг; медиатеку; укомплектованность печатными и электронными информационно-образовательными ресурсами по всем разделам Программы по формированию культуры здорового питания, учебно-методической литературой, дополнительной литературой.

Фонд дополнительной литературы включает литературу по технологии и организации здорового питания обучающихся.

Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Организация консультаций для классных руководителей 1-4 классов, 5-9 классов: Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований; Организация горячего питания - залог сохранения здоровья	В течение года	Медицинский работник Социальный педагог, классные руководители
2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	В течение года	

3. Выставка в библиотеке «Простые истины о здоровье и питании», (представленная литература, связанная с вопросами правильного питания, рецепты блюд и напитков)	В течение года	Педагог-библиотекарь
---	----------------	----------------------

13. Описание материально-технического обеспечения

Материально-технические условия реализации программы обеспечивают:

- возможность достижения обучающимися установленных Стандартом требований к предметным, метапредметным и личностным результатам освоения основной образовательной программы;
- соблюдение:
 - санитарно-гигиенических норм образовательного процесса (требования к водоснабжению, канализации, освещению, воздушно-тепловому режиму, размещению и архитектурным особенностям здания образовательной организации, ее территории, отдельным помещениям, средствам обучения, учебному оборудованию);
 - требований к санитарно-бытовым условиям (оборудование гардеробов, санузлов, мест личной гигиены);
 - требований к социально-бытовым условиям (оборудование в учебных кабинетах и лабораториях рабочих мест учителя и каждого обучающегося; учительской с рабочей зоной и местами для отдыха; комнат психологической разгрузки; административных кабинетов (помещений); помещений для питания обучающихся, хранения и приготовления пищи, а также, при необходимости, транспортное обеспечение обслуживания обучающихся);
 - строительных норм и правил;
 - требований пожарной безопасности и электробезопасности;
 - требований охраны здоровья обучающихся и охраны труда работников образовательных организаций;
 - требований к транспортному обслуживанию обучающихся;
 - требований к организации безопасной эксплуатации улично-дорожной сети и технических средств, организации дорожного движения в местах расположения образовательных организаций;
 - требований к организации безопасной эксплуатации спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования, используемого в образовательных организациях;
 - установленных сроков и необходимых объемов текущего и капитального ремонта.

14. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и их родителей

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Эстетическое оформление зала столовой	Октябрь - ноябрь	Администрация школы, учащиеся
2. Разработка нового меню	В течение года	В течение года, ООО «Анприс»

15. Рекомендации по организации освоения программы

Для успешного освоения Программы следует максимально использовать образовательные технологии: дискуссионные процедуры; выполнение письменных работ по разделам Программы; проблемные лекции; организация самостоятельной деятельности; ролевые игры; тренинг.

Обязательно наличие обучающих, контролирующих программ по контролю за работой обучающихся. В качестве обучающего материала рекомендуется использовать наглядные пособия (плакаты); видео-, кино- и телефильмы в соответствии с разделами Программы.

Уровень кадрового потенциала в соответствии с действующей нормативно-правовой базой характеризуется выполнением следующих требований:

- базовое образование всех преподавателей должно соответствовать профилям преподаваемых дисциплин;
- все преподаватели должны заниматься учебно-методической деятельностью по профилю преподаваемых дисциплин.

Основными условиями успешной реализации данной Программы являются:

- привлечение к преподаванию отдельных разделов программы квалифицированных специалистов, имеющих соответствующее образование и опыт практической работы на предприятиях общественного питания;
- учебно-методическое обеспечение учебного процесса по Программе;
- наличие материально-технической базы по Программе.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального состава;
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;
- ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательных, воспитательных целей и путей их достижения;
- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

16. Заключение

Содержание программы позволяет осуществить связь с другими предметами, изучаемыми в школе: русским языком; математикой; окружающим миром; литературным чтением, ИЗО, технологией, физикой, ОБЖ, географией, биологией, химией, физической культурой. Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии, физики, ОБЖ, географии, биологии, химии, физической культуры.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Помимо организации горячего питания учащихся одной из основных составляющих программы по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и подростков и проведение информационно – просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.

Рациональное здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровьем. Нарушение питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространённость которых значительно увеличилась за последние годы.

Расчёт учебных часов по учебным предметам, 1-4 классы

№ п/п	Формы организации деятельности	Классы			
		1	2	3	4
1.	Классные часы	4	4	3	4
2.	Внеклассные занятия (проектная деятельность, исследовательская деятельность)	5	5	3	3
3.	Занятия со специалистами				
4.	День здоровья	1	1	1	1
5.	Внеурочная деятельность	8	9	10	7
6.	Работа с семьей				
	Интеграция в учебный предмет				
7.	Физическая культура	4			5
8.	Окружающий мир	4	10	9	
9.	Технология				
10.	Литературное чтение/Русский язык	6/1	4	1	
11.	Иностранный язык			9	3
12.	Изобразительное искусство			4	
13.	Основы духовно-нравственной культуры народов России				2
	Итого:	33	33	44	25
Итого: 135 часов					

Расчёт учебных часов по учебным предметам, 5-9 классы

№ п/п	Формы организации деятельности	Классы				
		5	6	7	8	9
1.	Классные часы	2	2	2	2	2
2.	Внеклассные занятия (проектная деятельность, исследовательская деятельность)				2	
3.	Занятия со специалистами					
4.	День здоровья	1	1	1	1	1
5.	Работа с семьей					
	Интеграция в учебный предмет					
6.	География		6	7	4	5
7.	Химия.			4	2	3
8.	Биология.		9	13	13	10
9.	Природоведение.	6				
10.	Литература.	5		1		2
11.	Русский язык.	1		1		1
12.	Технология.	16	10	9	2	
13.	Изобразительное искусство		4		1	
14.	Физика			2	3	
15.	Основы безопасности жизнедеятельности	1	1			1

	Итого:	38	39	40	30	25
Итого: 172 часа						

Тематическое планирование.

1 класс.

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	Если хочешь быть здоров.	Внеурочная деятельность
2	Самые полезные продукты.	Внеурочная деятельность
3	Как правильно есть.	Внеурочная деятельность
4	Удивительные превращения пирожка.	Внеурочная деятельность
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	Внеурочная деятельность
6	Плох обед, если хлеба нет.	Внеурочная деятельность
7	Настольная игра «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты».	Внеурочная деятельность
8	Время есть булочки.	Внеурочная деятельность
9	«Красиво! Вкусно! Полезно!»	Классный час
10	«Правильное питание – залог здоровья»	Классный час
11	«Здоровое питание - здоровая нация»	Классный час
12	«Традиции чаепития»	Классный час
13	Проект: «Гигиена питания»,	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
14	Проект: «Меню на каждый день»	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
15	Проект: «Пицца на любой вкус»	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
16	Проект: «Что помогает нам расти».	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
17	Праздник «Широкая Масленица»	Внеклассные занятия
18	Развитие восприятия художественного произведения Ш.Перро «Красная шапочка»	Литературное чтение
19	«Середина сосиски.» Г. Остер «Жадина». Я. Аким	Литературное чтение
20	Развитие восприятия художественного произведения Потешки. Пословицы и поговорки	Литературное чтение
21	«Что за шутки»? А.Шибаетов «Хорошо спрятанная котлета». Г.Остера	Литературное чтение
22	«Про мышку, которая ела кошек». Дж.Родари	Литературное чтение
23	Лиса и журавль. Русская народная сказка. Лиса и мышь. Н.Сладков	Литературное чтение
24	Профессия	Русский язык
25	Что такое здоровье?	Окружающий мир
26	О режиме дня	Окружающий мир
27	Игра «Идем в гости».	Окружающий мир
28	Здоровая пища	Окружающий мир
29	День здоровья	
30	Органы чувств	Физическая культура

31	Личная гигиена	Физическая культура
32	Органы пищеварения	Физическая культура

33	Пища и питательные вещества	Физическая культура
----	-----------------------------	---------------------

1 класс.

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	Пора ужинать.	Внеурочная деятельность
2	Где найти витамины весной.	Внеурочная деятельность
3	На вкус и цвет товарища нет.	Внеурочная деятельность
4	Как утолить жажду.	Внеурочная деятельность
5	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Внеурочная деятельность
6	Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты.	Внеурочная деятельность
7	Всякому овощу - своё время.	Внеурочная деятельность
8	Праздник урожая.	Внеурочная деятельность
9	Основные правила правильного питания.	Внеурочная деятельность
10	«Красиво! Вкусно! Полезно!»	Классный час
11	«Правильное питание – залог здоровья»	Классный час
12	«Здоровое питание - здоровая нация»	Классный час
13	«Традиции чаепития»	Классный час
14	Проект: «Гигиена питания»,	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
15	Проект: «Меню на каждый день»	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
16	Проект: «Пища на любой вкус»	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
17	Проект: «Что помогает нам расти».	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
18	Праздник «Широкая Масленица»	Внеклассные занятия
19	Л. Пантелеев «Две лягушки».	Литературное чтение
20	Коллективное творчество «Царство Мороза Ивановича». В. Одоевский «Мороз Иванович».	Литературное чтение
21	Шутка. Считалка. Потешка. Пословицы. Песенки, приговорки, небылицы, докучные сказки, пословицы и поговорки, загадки.	Литературное чтение
22	Проверь себя. Защита проектов «Народная мудрость».	Литературное чтение
23	Человек – живой организм. ЗОЖ: Забота и ответственность.	Окружающий мир
24	Наши помощники – органы чувств.	Окружающий мир
25	Что такое здоровье. ЗОЖ: Проявление заботы в окружающем мире.	Окружающий мир
26	Здоровье и питание.	Окружающий мир
27	Умеешь ли ты есть... ЗОЖ: Развитие познавательной сферы	Окружающий мир
28	Здоровье и осторожность.	Окружающий мир
29	Кто занимается домашним хозяйством?	Окружающий мир
30	Как работают в пекарне.	Окружающий мир

31	Все профессии важны.	Окружающий мир
32	О труде фермера и экономиста. ЗОЖ: Развитие эмпатии в реальном общении ребёнка.	Окружающий мир
33	День здоровья	

2 класс.

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	Давайте познакомимся.	Внеурочная деятельность
2	Из чего состоит наша пища.	Внеурочная деятельность
3	Что нужно есть в разное время года.	Внеурочная деятельность
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Внеурочная деятельность
5	Где и как готовят пищу.	Внеурочная деятельность
6	Как правильно накрыть стол.	Внеурочная деятельность
7	Молоко и молочные продукты.	Внеурочная деятельность
8	Репетиция басни «Ворона и лисица»	Внеурочная деятельность
9	В мире пословиц.	Внеурочная деятельность
10	Инсценирование сказки «Колобок»	Внеурочная деятельность
11	Условия жизни на земле. Вода условие жизни на земле.	Окружающий мир.
12	Грибы.	Окружающий мир.
13	Растения культурные и дикорастущие.	Окружающий мир.
14	Растения прекрасные, но опасные.	Окружающий мир.

15	Разнообразие растений на земле.	Окружающий мир.
16	Культурные растения в жизни человека.	Окружающий мир.
17	Почему люди приручили диких животных.	Окружающий мир.
18	Русская трапеза.	Окружающий мир.
19	Что создавалось трудом крестьянина.	Окружающий мир.
20	Малые фольклорные жанры. Пословицы, поговорки и др. о питании	Литературное чтение на родном языке
21	Сказки русских писателей.	Литературное чтение на родном языке
22	Рассказ Носова Н. «Каша» и др.	Литературное чтение на родном языке
23	Сказки Ш.Перо «Горшочек каши» и др.	Литературное чтение на родном языке
24	Посуда у тебя дома.	Изобразительное искусство
25	Витрины магазинов.	Изобразительное искусство
26	Картина - натюрморт. Натюрморт с фруктами.	Изобразительное искусство
27	Картины исторические и бытовые.	Изобразительное искусство
28	Пословицы. Какие бывают пословицы.	Литературное чтение
29	«Режим дня и его значение»	Классный час
30	«Культура приема пищи»	Классный час
31	«Хлеб — всему голова»	Классный час
32	Праздник «Широкая Масленица»	Внеклассные занятия

33	Проект: «Пища на любой вкус»	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
34	Проект: «Что помогает нам расти».	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
35	Угощение для учеников лесной школы.	Английский язык
36	Угощаем школьных друзей.	Английский язык
37	На школьном огороде	Английский язык
38	Завтрак ученика лесной школы.	Английский язык
39	В столовой лесной школы.	Английский язык
40	Обобщение по теме "Продукты питания". Мини-проект «Меню для питомца»	Английский язык
41	Любимая еда моего друга.	Английский язык
42	На пикнике с другом.	Английский язык
43	Любимые продукты друга	Английский язык
44	День здоровья	

3 класс.

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	Блюда из зерна.	Внеурочная деятельность
2	Какую пищу можно найти в лесу.	Внеурочная деятельность
3	Что и как можно приготовить из рыбы.	Внеурочная деятельность
4	Дары моря.	Внеурочная деятельность
5	«Кулинарное путешествие» по России.	Внеурочная деятельность
6	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Внеурочная деятельность
7	Как правильно вести себя за столом.	Внеурочная деятельность

8	«Режим дня и его значение»	Классный час
9	«Культура приема пищи»	Классный час
10	«Острые кишечные заболевания и их профилактика»	Классный час
11	Проект: «Гигиена питания»,	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
12	Проект: «Меню на каждый день»	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
13	Проект: «Пища на любой вкус»	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
14	Проект: «Охрана зрения».	Внеклассные занятия (проектная деятельность)
15	Праздник «Широкая Масленица»	Внеклассные занятия
16	Поведение за столом. Развитие диалогической речи.	Английский язык
17	Диалог по ситуации «В продуктовом магазине».	Английский язык
18	Диалог по ситуации «Завтрак. Обед. Ужин».	Английский язык
19	Проект «Береги зрение смолоду»	
20	Гигиена зрения.	Физическая культура
21	Органы пищеварения	Физическая культура

22	Пища и питательные вещества	Физическая культура
23	Вода и питьевой режим	Физическая культура
24	Тренировка ума и характера	Физическая культура
25	Кухня народов России	ОРКСЭ
25	Семья, семейные ценности	ОРКСЭ

4 класс.

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	Здоровье – это здорово.	Факультатив.
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	Факультатив.
3	Режим дня.	Факультатив.
4	Энергия пищи.	Факультатив.
5	Где и как мы едим.	Факультатив.
6	Ты – покупатель.	Факультатив.
7	Грибы. Растения.	Природоведение.
8	Культурные растения.	Природоведение.
9	Домашние животные.	Природоведение.
10	Какой человек считается здоровым?	Природоведение.
11	Здоровый образ жизни.	Природоведение.
12	Профилактика ожирения и гиподинамики.	Природоведение.
13	Загадки.	Литература.
14	Сказка «Царевна-лягушка»	Литература.
15	Крылов И.А. «Свинья под дубом»	Литература.
16	Гоголь Н.В. «Пропавшая грамота»	Литература.
17	Тургенев И.С. «Му - му»	Литература.
18	Сочинение по картинке Машкова И.И. «Клубника и белый кувшин»	Русский язык.
19	Интерьер и планировка кухни-столовой.	Технология.
20	Бытовые приборы на кухне.	Технология.
21	Творческий проект «Планирование кухни-столовой»	Технология.

22	Санитария и гигиена на кухне.	Технология.
23	Здоровое питание.	Технология.
24	Технология приготовления бутербродов	Технология.
25	Технология приготовления горячих бутербродов.	Технология.
26	Технология приготовления блюд из овощей.	Технология.
27	Технология приготовления блюд из фруктов.	Технология.
28	Технология приготовления горячих напитков.	Технология.
29	Технология приготовления горячих напитков.	Технология.
30	Технология приготовления блюд из круп и бобовых	Технология.
31	Технология приготовления блюд из макаронных изделий	Технология.

32	Технология приготовления блюд из яиц. Приготовление завтрака. Сервировка стола к завтраку.	Технология.
33	Творческий проект «Приготовление воскресного завтрака для всей семьи»	Технология.
34	Лоскутное изделия для кухни-столовой.	Технология.
35	Режим дня и здоровье подростка	ОБЖ
36	«Режим дня и его значение»	Классный час
37	«Острые кишечные заболевания и их профилактика»	Классный час
38	День здоровья	

5 класс.

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	Ты готовишь себе и друзьям.	Факультатив.
2	Кухни разных народов.	Факультатив.
3	Кулинарная история.	Факультатив.
4	Как питались на Руси и в России.	Факультатив.
5	Необычное кулинарное путешествие.	Факультатив.
6	Составляем формулу правильного питания.	Факультатив.
7	Роль растений в природе и жизни человека.	Биология.
8	Съедобные и ядовитые грибы.	Биология.
9	Дрожжи. Плесневелые грибы.	Биология.
10	Водоросли.	Биология.
11	Однодольные растения: злаки и лилейные.	Биология.
12	Двудольные растения: семейство пасленовые.	Биология.
13	Двудольные растения: семейство мотыльковые.	Биология.
14	Класс двудольные, семейство Крестоцветные.	Биология.
15	Растительные сообщества.	Биология.
16	Взаимодействие живых организмов и человека.	География.
17	Разнообразие растительного и животного мира Ленинградской области.	География.
18	Биосфера земли.	География.
19	Почва как особое природное образование.	География.
20	Почва Ярославской области.	География.
21	Особенности взаимодействия природы и хозяйственной деятельности человека в Ленинградской области.	География.
22	Изображение предметного мира - натюрморт.	Изобразительное искусство
23	Натюрморт в графике. Цвет в натюрморте.	Изобразительное искусство
24	Выразительные возможности натюрморта.	Изобразительное искусство
25	Жанры в изобразительном искусстве.	Изобразительное

		искусство
26	Общие сведения о питании и приготовлении пищи.	Технология.
27	Блюда из молока.	Технология.
28	Рыба и морепродукты.	Технология.
29	Блюда из рыбы.	Технология.
30	Блюда из круп и бобовых, макаронных изделий.	Технология.
31	Жидкое тесто.	Технология.
32	Сладкие блюда и напитки.	Технология.
33	Сервировка стола к ужину. Этикет.	Технология.
34	Интерьер жилого дома.	Технология.
35	Гигиена жилища.	Технология.
36	«Режим дня и его значение»	Классный час
37	«Острые кишечные заболевания и их профилактика»	Классный час
38	Выживание в природных условиях. Добывание огня, воды и пищи.	ОБЖ
39	День здоровья	

6 класс.

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	Класс хрящевые рыбы.	Биология.
2	Класс костные рыбы.	Биология.
3	Отряд костных рыб.	Биология.
4	Класс птицы.	Биология.
5	Отряды класса птиц.	Биология.
6	Класс млекопитающие.	Биология.
7	Отряды млекопитающих.	Биология.
8	Искусственный отбор. Одомашнивание животных.	Биология.
9	Сельскохозяйственные животные.	Биология.
10	Воздействие человека и его деятельность на животных.	Биология.
11	Сохранение биологического разнообразия животных как основа устойчивости биосферы.	Биология.
12	Охрана и рациональное использование животного мира.	Биология.
13	Пищевые цепи в экосистеме.	Биология.

14	Жизнь в океане.	География.
15	Природные зоны Африки.	География.
16	Природные зоны Южной Америки.	География.
17	Природные зоны Северной Америки.	География.
18	Природные зоны Евразии.	География.
19	Взаимодействие природы и общества.	География.
20	Охрана природы.	География.
21	Простые и сложные вещества.	Химия.

22	Явления с веществами: физические и химические явления.	Химия.
23	Чистые вещества и смеси.	Химия.
24	Кислоты.	Химия.
25	Гоголь Н.В. «Ревизор»	Литература.
26	Контрольный диктант по теме деепричастие «Дерево детства»	Русский язык.
27	Физиология питания.	Технология.
28	Физиология питания.	Технология.
29	Технология приготовления пищи.	Технология.
30	Технология приготовления пищи.	Технология.
31	Технология приготовления пищи.	Технология.
32	Технология приготовления пищи.	Технология.
33	Технология приготовления пищи.	Технология.
34	Заготовка продуктов.	Технология.
35	Заготовка продуктов.	Технология.
36	«Режим дня и его значение»	Классный час
37	«Острые кишечные заболевания и их профилактика»	Классный час
38	Диффузия в газах, жидкостях и твердых телах.	Физика
39	Энергия потенциальная и кинетическая	Физика
40	День здоровья	

7 класс.

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	Гигиена сердечно-сосудистой системы.	Биология.
2	Питание и пищеварение.	Биология.
3	Пищеварение в ротовой полости.	Биология.
4	Пищеварение в желудке.	Биология.
5	Функции тонкого и толстого кишечника.	Биология.
6	Гигиена органов пищеварения.	Биология.
7	Обмен веществ и энергии.	Биология.
8	Витамины.	Биология.
9	Энерготраты человека и пищевой рацион.	Биология.
10	Органы равновесия, обоняния и вкуса.	Биология.
11	Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни.	Биология.
12	Укрепление здоровья.	Биология.
13	Вредные и полезные привычки.	Биология.
14	Водные ресурсы. Охрана вод.	География.
15	Почвенные ресурсы.	География.
16	Биологические ресурсы. Охрана растительного и животного мира.	География.
17	Рациональное природопользование.	География.
18	Кислоты.	Химия.
19	Соли.	Химия.
20	Дизайн и архитектура моего сада.	Изобразительное искусство

21	Домашняя экономика.	Технология.
22	Расчет затрат семьи.	Технология. (исследовательская деятельность)
23	Расходы семьи	Технология.
24	Расчет энергетической ценности питания обучающегося за неделю	Технология. (исследовательская деятельность)
25	«Режим дня и его значение»	Классный час
26	«Острые кишечные заболевания и их профилактика»	Классный час
27	Испарение и конденсация. Поглощение энергии при испарении жидкости и выделение ее при конденсации пара.	Физика
28	Внутренняя энергия	Физика
29	Сравнение видов теплопередачи. Примеры теплопередачи в природе и технике	Физика
30	День здоровья	

8 класс.

№ п/п	Тема	Формы организации деятельности
1	Углеводы.	Биология.
2	Липиды.	Биология.
3	Функции белков.	Биология.
4	Биологические катализаторы.	Биология.
5	Ассимиляция и диссимиляция. Метаболизм.	Биология.
6	Энергетический обмен в клетках.	Биология.
7	Основы селекции. Работы Н.И.Вавилова.	Биология.
8	Основные методы селекции растений и микроорганизмов.	Биология.
9	Потоки вещества и энергии в экосистеме.	Биология.
10	Круговорот веществ в биосфере.	Биология.
11	Агропромышленный комплекс.	География.
12	Пищевая и легкая промышленность.	География.
13	Земледелие и животноводство.	География.
14	Центрально-черноземный район.	География.
15	Дальний Восток. Рыболовство.	География.
16	Спирты.	Химия.
17	Карбоновые кислоты: уксусная кислота консервант пищевых продуктов.	Химия.
18	Биологически важные вещества: жиры, белки и углеводы.	Химия.
19	Гоголь Н.В. «Мертвые души»	Литература.
20	Сатира Маяковский В.В. «Гимн обеду»	Литература.
21	Контрольный диктант по теме «Сложноподчиненные предложения с второстепенными членами»	Русский язык.

22	«Режим дня и его значение»	Классный час
23	«Острые кишечные заболевания и их профилактика»	Классный час
24	Здоровый образ жизни – индивидуальная система поддержания и укрепления здоровья. Общие понятия и определения	ОБЖ
25	День здоровья	