****

**Содержание программы**

 1.Пояснительная записка ………………………………………………..3

 2. Обоснование разработки программы………………………………………3

 3.Нормативно-правовая и документальная основа Программы…………...5
 4.Цель и задача программы………………………………………………… 5

5 5.Разработка программы…………………………………………………… 6

 6. Содержательный раздел………………………………………………… 6

 6.1.Общее содержание программы………………………………………… 6

 6.2.Этапы реализации программы………………………………………… 6

 7 Основные принципы программы………………………………………… 7

8 8. Содержание программы………………………………………………………8

 9Заключение…………………………………………………………………… 16

 10.Дополнительная литература……………………………………………… 17

**1.Пояснительная записка**

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового безопасного образа жизни обучающихся. Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении включает три направления: рациональную организацию питания; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Здоровье лежит в основе благополучия любого человека. Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определенных успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающем его мире.

Для того, чтобы человек успешно адаптировался к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира, необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание.

Изучение основ рационального питания человека дает правильное и полное представление о пище и питании, как об одном из важнейших факторов, обеспечивающих здоровье обучающегося. Настоящая программа предлагает обучающимся освоить принципы рационального питания и культуры питания в современных условиях. В программе представлена информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка.

 **2. Обоснование разработки программы**

В настоящее время как никогда актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с детства. Поэтому значительную помощь ученикам в решении этой задачи должна оказать школа.

Программаразработана на основе (просветительской) программы для школьников «Основы здорового питания» по вопросам здорового питания для детей школьного возраста, для решения задач по формированию среды,

способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.

Обучающая просветительская программа для школьников «Основы здорового питания» предназначена для обучающихся (5-11 классов) общеобразовательных организаций,утвержденная приказом Роспотребнадзора 07.07.2020г.№379

Программа разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография» и в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 2019 год и перспективный период 2020-2024 годов, утвержденным приказом Роспотребнадзора от 25.01.2019 № 29, для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.

В программе представлена информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка.Данная программа, «Основы здорового питания», предназначена для учащихся 5-11 классов.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию.

Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания. Недостатком в организации питания школьников является составление меню не столько с учетом физиологической потребности детей в биологически ценных веществах, сколько с учетом стоимости продуктов. И хотя в последнее время данная практика преодолевается, по-прежнему существует противоречие между низкой ценой школьного питания и желанием соответствия установленным нормативам питания детей и подростков.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фастфудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью или попустительством со стороны родителей.

Количество заболеваний, связанных с неправильным питанием постоянно возрастает. Обучающиеся смогут принимать решения, влияющие на их здоровье, если будут видеть взаимосвязь питания и здоровья. В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания и культуры питания, обучающиеся получат основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии

питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретут умение принимать самостоятельные решения, а также

смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни.

Рациональное питание - это, прежде всего, забота о себе, своей психике и своём интеллектуальном потенциале, которая помогает на долгие годы сохранить ясность мысли, быстроту реакции, прекрасную память, способность справляться со стрессами и преодолевать любые препятствия.

**3.Нормативно-правовой и документальной основой Программы являются:**

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
* Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования;
* СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2012);
* Устав МБОУ СОШ №8
* Локальные нормативные акты МБОУ СОШ №8
* (Просветительская ) программа по вопросам здорового питания для детей школьного возраста, утвержденная приказом Роспотребнадзора 07.07.2020г.№379

**4.Цель программы и задача программы**

**Цель программы**.

Формирование у обучающихся знаний, обеспечивающих им осознан

ную потребность в здоровом питании как основном элементе здорового образа жизни.

**Задачи программы**.

1. Освоение обучающимися знаний о роли и значимости пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации.
2. Формирование базовых знаний об основах физиологии пищеварения и значимости режима питания, основных компонентов пиши и критически значимых нутриентов в профилактике нарушений здоровья, обусловленных пищевым фактором.
3. Формирование у детей необходимых навыков обеспечивающих им осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе образа жизни.

Целевая аудитория программы.

Обучающиеся 5-11 классов общеобразовательных организаций, родители обучающихся.

Механизмы реализации программы.

Программа реализуется в форме тематических классных часов, бесед, родительских собраний, иных организационных мероприятий.Реализуется на занятиях по внеурочной деятельности

**5.Разработка программы**.

Программа состоит из четырех тематических разделов, предусматривающих освоение обучающимися знаний о роли и значимости пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации; формирование базовых знаний об основах физиологии пищеварения и значимости режима иитания, основных компонентов пищи и критически значимых нутриентов в профилактике нарушений здоровья, обусловленных пищевым фактором; формирование необходимых навыков обеспечивающих обучающимся осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе образа жизни.

 6. Содержательный раздел

 **6.1.Общее содержание программы.**

Обучающая (просветительская) программа включает три логически взаимосвязанных блока, изложение которых предусматривает:

1. роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации;
2. физиология пищеварения и значимости режима питания, основных компонентов пищи и критически значимых нутриентов в профилактике нарушений здоровья, обусловленных пищевым фактором;
3. формирование у детей необходимых навыков обеспечивающих им осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе образа жизни.

 **6.2.Этапы реализации программы.**

Обучающая (просветительская) программа реализуется в течение учебного года, форма преподнесения базовой информации предусматривает учет исходных знаний обучающихся. Исходные знания оцениваются по результатам входного анкетирования, промежуточные итоги и итоги обучения за год оцениваются по результатам выходного тестового

**7.Основные принципы программы**

- Приоритет здоровья над другими ценностями.

- Здоровье – главная жизненная ценность. Забота о здоровье необходима и здоровому, и больному человеку.

- Принцип здорового образа жизни, соблюдение санитарно-гигиенического режима.

- Принцип природосообразности, учет и использование физиологических возможностей организма ребенка в соответствии с возрастным развитием.

- Принцип саморегуляции: «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные» (Н. Амосов).

- Отказ от разрушителей здоровья: табака, алкоголя, наркотиков.

- 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 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.

**Применительно к модулю программы для обучающихся 10 - 11 классов,**

 **среднее общее образование:**

* **личностные** результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* **метапредметные** результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
* **предметные** результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно образовательной и общекультурной подготовки и должны отражать создание условий для развития навыков учебной, проектно-исследовательской, творческой деятельности, мотивации обучающихся к саморазвитию.

**8.Содержание программы.**

**Программа курсаи«Основы здорового питания» состоит из 3 частей и**

 **формулы правильного питания:**

1. роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации;

 2) физиология пищеварения и значимости режима питания, основных

 компонентов пищи и критически значимых нутриентов в профилактике

нарушений здоровья, обусловленных пищевым фактором;

 3)формирование у детей необходимых навыков обеспечивающих им

 осознанную потребность в здоровом питании как основном

 элементеобраза жизни.

 4)формулы правильного питания

**Роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении**

 **здоровья населения, профилактике болезней цивилизации;**

Цель: Рассмотреть роль и значимость пищевого фактора в сохранении и

 укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации.

Контрольные вопросы:

1. От чего зависит потребность организма в основных в пищевых веществах, витаминах и микроэлементах?
2. Какие вы знаете болезни цивилизации, почему их так называют, в чем их причина, основные направления профилактики?
3. Какое влияние на здоровье человека имеет сохранение и резкое изменение пищевых традиций питания?
4. Что понимается под здоровым питанием?
5. Назовите основные принципы здорового питания?

**Тема № 2 «Основы физиологии пищеварения»**

**Цель:** Сформировать представление о физиологии пищеварения, роли нормальной микрофлоры кишечника в функционировании организма.

**Контрольные вопросы:**

1. Что изучает наука грофология?
2. Какие важнейшие компоненты пищи, необходимые для поддержания нормального обмена веществ, функционирования органов и тканей, гармоничного роста и развития, Вам известны?
3. Какие отделы пищеварительного тракта Вы знаете, их роль в пищеварении.
4. Какая роль печени в процессе пищеварения?
5. Назовите известные Вам типы пищеварения.
6. Какие функции выполняет пищеварительный тракт?
7. Перечислите функции, выполняемые нормальной микрофлорой кишечника?

**Тема № 3 «Основные компоненты пищи»**

Цель: Обеспечить наличие необходимых в повседневной жизни знаний о

пищевой и биологической ценности продуктов, блюд, меню.

**Контрольные вопросы:**

1. Что понимается под пищевой ценностью продукта?
2. Чем определяется усвояемость пищевых веществ?
3. Что понимается под биологической эффективностью продуктов?

4.Роль витаминов на процессы роста и развития ребенка, источники витаминов.

 5.Роль микро- и макроэлементов на процессы роста и развития ребенка,

источники микро- и макроэлементов.

 6.Что понимается под пищевой добавкой, и для каких целей их используют

 в изготовлении пищевых продуктов

**(4.5-6 класс «Формула правильного питания».**

Раздел «Формула правильного питания» 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 историей народа;

- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, 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, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

**Ожидаемые результаты:**

- 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 получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;

- подростки получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

|  |  |
| --- | --- |
| **5 класс** | **6 класс** |
| **Проведение классных часов, бесед** |
| 1. Здоровье – это здорово. 2.Как укрепить свое здоровье. 3. Здоровье и питание. 4. Кухни разных народов. 5.Кулинарное путешествие. 6. Как питались на Руси и в России. 7.Необычное кулинарное путешествие. 8. Культура питания. 9. Где и как мы едим. | 1. Формула правильного питания. 2.Польза горячего питания. 3. Режим питания. 4. Энергия пищи. 5.Здоровый рацион питания. 6. Готовим с родителями дома. 7. Ты готовишь себе и друзьям. 8. Продукты разные нужны, блюда разные важны. 9. Ты – покупатель. |
| 1.Кулинария. Физиология питания.2. Санитария и гигиена.3. Сервировка стола к завтраку.4.Бутерброды и горячие напитки.5. Блюда из яиц. 6. Блюда из овощей.7. Практическая работа «Определение доброкачественности овощей».8. Технология приготовления блюд из овощей.9, 10. Мини – проект «Воскресный завтрак для всей семьи»1.Питание и пищеварение.2. Гигиена питания.1. Меню сладкоежки.
2. Чаепитие по – английски.
3. Вежливая беседа за столом.
 | **1.**Физиология питания. Блюда из молока.2. Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий.3.Роль морепродуктов в питании человека.4. Блюда из рыбы и морепродуктов.5.Заготовка продуктов.6.Способы приготовления домашних запасов.7. Мини – проект «Элементы этикета. Сервировка стола к ужину»8, 9. Мини – проект «Профессия-повар»1.Питание и пищеварение.2. Гигиена питан1. Угощение: разные продукты питания.
2. Традиционный английский завтрак.
3. Английская еда в сравнении с русской.
4. Любимая еда.
 |
| - «Режим дня и его значение» - «Культура приема пищи» -«Острые кишечные заболевания и их профилактика» | - «Режим дня и его значение» - «Культура приема пищи» - «Острые кишечные заболевания и их профилактика» |
| 2. Акция «Мы за здоровое питание!»3. Праздник «Широкая Масленица».4. Осенний бал (посвящение в пятиклассники).5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище».6. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие»7. Конкурс юных … (кулинаров, швей, столяров…).8. День школьной столовой. | 2. Акция «Мы за здоровое питание!»3. Праздник «Широкая Масленица».4. Осенний бал (посвящение в пятиклассники).5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище».6. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие»7. Конкурс юных … (кулинаров, швей, столяров…).8. День школьной столовой. |

**4**

 **часть (7-8 классы)«Формула правильного питания».**

 Раздел «Формула правильного питания**»** предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших чечеловеческих 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, расширение 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, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

**Ожидаемые результаты** (ученик может):

- Уметь готовить разнообразные основные блюда.

- Уметь составлять индивидуальное меню с учетом энергетической ценности

используемых продуктов и физиологических потребностей организма.

- Уметь организовывать собственное питание в течение рабочего дня.

- Уметь различать ядовитые и неядовитые грибы.

- Уметь избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья, оценивать состояние качества продуктов.

- Иметь навык избегания незнакомых растений и ягод.

|  |  |
| --- | --- |
| **7 класс** | **8 класс** |
| **Проведение классных часов, бесед** |
| 1. Для чего мы едим. 2. Как происходит процесс пищеварения. 3. Основные группы пищевых продуктов. 4. Энергетическая ценность питания. 5. Физиологические нормы, потребности в основных пищевых веществах и энергии. 6. Правила поведения в гостях.7. Вредные и полезные привычки в питании. 8. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. 9. Вкусные традиции моей семьи.  | 1. Основные блюда и их значение. 2. Составление индивидуального меню. 3. Пищевые риски, опасные для здоровья. 4. Продукты питания в разных культурах. 5. Традиции национальной кухни. 6. Ядовитые грибы и растения. 7. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. 8. Значение жидкости для организма человека. 9. Полезные напитки |
|  |
| 1. Физиология питания.
2. Понятие о микроорганизмах.
3. Изделия из теста.
4. Практическая работа «Определение доброкачественности муки».
5. Сладкие блюда и десерты.
6. Механическая обработка фруктов и ягод.
7. Заготовка продуктов.
8. Способы приготовления домашних запасов
9. Питание и пищеварение
10. Здоровый образ жизни.
11. Диалоги по теме «Здоровый образ жизни».
12. Витамины в жизни людей.
13. Здоровье дороже богатства.
 | 1. Физиология питания.
2. Практическая работа «Расчёт калорийности блюд».
3. Блюда национальной кухни.
4. Заготовка продуктов.

1.Питание и пищеварение.2. Гигиена питания. |
| - «Режим дня и его значение» - «Культура приема пищи» - «Острые кишечные заболевания и их профилактика» | - «Режим дня и его значение» - «Культура приема пищи» - «Острые кишечные заболевания и их профилактика» |
| «Разговор о правильном питании»:- Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»- Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно» | «Разговор о правильном питании»:- Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»- Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно» |

 **4часть (9-11 класс) ««Формула правильного питания»**

**Ожидаемые** результаты (ученик может):

- интерпретировать данные этикетки продуктов.

- оценить соотношение цена/качество при покупке продуктов питания.

- иметь навыки оценки свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением.

- иметь устойчивый навык читать информацию на этикетках продуктов и оценивать их пригодность для еды.

- уметь оценивать правильность и сроки хранения продуктов по упаковке.

- уметь организовывать рациональное питание в семье с учетом индивидуальных особенностей и финансовых возможностей различных членов семьи.

- уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям питание в повседневной жизни, во время экзаменов, в походах и т.д.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9 класс | 10 класс | 11 класс  |
| 1.Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников. 2.Все ли полезно, что в рот полезло. 3.Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд. 4.Как определить качество продуктов (овощи, фрукты, ягоды, хлебобулочные изделия). 5.Как определить качество продуктов (мясо, рыба). 6.Как определить качество продуктов (молочные продукты, сыры, колбасы). 7. Избыточная масса тела результат «качественного» питания? 8.Особенности питания школьников во время походов, экскурсий. 9.Особенности питания школьников во время экзаменов. | 1. Влияние питания на физическое и умственное развитие человека. 2.Сервировка стола. 3.Оформление блюд. 4.Правила поведения в общественных местах: кафе, рестораны и т. 5.Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты. 6. Роль витаминов в жизнедеятельности организма. 7.Признаки гиповитаминозов.8.Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма. 9. Как бороться с «весенней усталостью».  | 1. Физиологические нормы, потребности подростков в основных пищевых веществах и энергии. 2. Обеспечение санитарно- гигиенической безопасности питания. 3.Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, Пестициды, плесень и др. 4.Болезни, передаваемые через пищу. 5.Правила хранения продуктов и блюд. 6. Учимся читать информацию на этикетке продуктов. 7.Болезни питания. Ожирение. 8.Урок-презентация соевых продуктов. 9.Диеты. Лечебное питание и голодание. Пост. |
| 1.Питание и пищеварение.2. Гигиена питания. | 1.Питание и пищеварение.2. Гигиена питания. | 1.Питание и пищеварение.2. Гигиена питания. |
| - «Режим дня и его значение» - «Культура приема пищи» - «Острые кишечные заболевания и их профилактика» | - «Режим дня и его значение» - «Культура приема пищи» - «Острые кишечные заболевания и их профилактика» |  |
| 2. Акция «Мы за здоровое питание!»3. Праздник «Широкая Масленица».4. Осенний бал (посвящение в старшеклассники).5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище».6. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие»7. Конкурс юных … (кулинаров, швей, столяров…).8. День школьной столовой. | 2. Акция «Мы за здоровое питание!»3. Праздник «Широкая Масленица».4. Осенний бал (посвящение в старшеклассники).5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище».6. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие»7. Конкурс юных … (кулинаров, швей, столяров…).8. День школьной столовой. | 2. Акция «Мы за здоровое питание!»3. Праздник «Широкая Масленица».4. Осенний бал (посвящение в старшеклассники).5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище».6. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие»7. Конкурс юных … (кулинаров, швей, столяров…).8. День школьной столовой. |

 **9.Заключение**

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, помогут 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, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.

**10.Дополнительная литература для учителя**

|  |  |
| --- | --- |
| Дополнительная литература для учителя  | 1 . Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.:ДеЛипринт, 2018. – 396 с.2. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2016. – 384с. 3. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2016.4. Нечаев А.П., Кочеткова А.А., Зайцев А.Н. Пищевые добавки. – М.: Колос, 2017. – 256 с. 5. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / 6. изд., испр. И доп. – Новосибирск Сиб.унив.изд-во, 2016. – 522 с.7. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Дополнения и изменения № 22 к СанПиН 2.3.2.1078-01.1. 8. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2016. – 300с. Донскова JI.A. Пищевые добавки в мясной индустрии: идентификация опасностей и скрининговый анализ риска // Управленец. - 2014. - №3 (49). - С.62-67.
2. Ефремов А.А., Макарова Л.Г., Шаталина Н.В., Первышина Г.Г. Экологические аспекты здорового питания жителей Сибирского региона // Химия растительного сырья. - 2002.- № 3. - С. 69-72.
3. Иванов С.В., Баранова В.В. Е-добавки, их негативное влияние на организм // Вестник науки и образования. - 2019. - №7-2 (61). - С.62-66.
4. Койнова А.Н. Индустрия пищевых добавок: состояние и перспективы развития//Пищевая индустрия. -2019. -№ 3 (41).-С. 36-39.
5. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии. М.: Изд. «Академия», 2003, 184 с.
6. Руководство ВОЗ о потреблении натрия для взрослых и детей, 2012 г.
7. Технический регламент Таможенного союза «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств» ТР ТС 029/2012 (решение №58 от 20 июля 2012 Совета Европейкой экономической комиссии.
8. Шарховский Е.К. Гигиена продовольственных товаров. - М.: «Новое Знание». 2003.-262с.
9. <https://doi.org/l0.1152/ajprcgu.00195/2008/> A. Shapiro, W. Mu, С. Roncal. Fructose-induced leptin resistance exacerbates weight gain in response to subsequent high-fat feeding/
10. <https://doi.org/10.1136/bmj.e7492> (Published 15 January 2013)/ Lisa ТеMorenga, Simonette Mallard, Jim Mann. Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies (датаобращениякэлектронномуресурсу 25.04.2020).
 |
| Интернет-ресурсы и других электронные информационные источники | **www.monpit.ru****www.orgpit.ri** |
|  |  |