

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Брянской области**

**Муниципальное образование Погарский район**

**МБОУ Бобрикская СОШ**

**Выписка**

из основной образовательной программы среднего общего образования

**РАССМОТРЕНО**

Методическое объединение учителей  
биологии, химии, географии  
протокол №1 от 21.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Ответственный за учебную работу  
Привалова М. И.  
21.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**элективного курса «Здоровое питание»**

для обучающихся 11 класса

Составители: учитель биологии

Худякова Алла Анатольевна

Выписка верна: 22.08.2023

Директор: Стрижакова Н. Ф.

**с. Бобрик 2023**

## Пояснительная записка

Данная программа "Здоровое питание" (далее - Программа) направлена на формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. Правительством Российской Федерации утверждены "Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года" (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

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 хлебопродуктов, 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 рекомендованных 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 возраст ребенка от 0 до 3 лет (программа 1000 дней), когда нарушения питания резко повышают риск развития многих заболеваний во взрослом состоянии. Это дошкольный и школьный периоды 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.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться во всех образовательных организациях, независимо от их профиля.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор - необходимость активного участия в поддержании, сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у людей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до преклонного возраста - задача врачей и педагогов, обладающих научной информацией о здоровье, и средств массовой информации, способных понятно, доходчиво, интересно донести необходимые знания до человека.

### **Общая характеристика программы**

Программа предназначена для обучающихся 11 классов. Занятия проводятся с учетом возможностей и интересов школьников средней ступени обучения.

**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;
- формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся через познавательную деятельность;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

### **Описание места программы в учебном плане**

На реализацию программы элективного курса "Здоровое питание" в учебном плане отводится 1 час в неделю (всего 34 часа)

## Личностные, метапредметные и предметные результаты

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

### *Личностные результаты:*

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### *Метапредметные результаты:*

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую; составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков)
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.

### *Предметные результаты:*

- осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;
- знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
- 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.
- **Содержание программы для обучающихся 11 класса**
- Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 11 класса состоит из 8 тематических разделов.
  1. Расстройства пищевого поведения
  2. Правила здорового питания
  3. Пищевая и энергетическая ценность продуктов
  4. Еда полезная и неполезная
  5. Безопасность пищевых продуктов
  6. Ты - покупатель
  7. Философия питания
  8. Астрология питания

### **Раздел 1. Расстройство пищевого поведения**

Что такое расстройство пищевого поведения и его причины; классификация расстройств питания; признаки расстройств пищевого поведения; булимия и анорексия; последствия расстройства пищевого поведения и его лечение. Роль средств массовой информации в распространении данных болезней среди молодежи. Борьба с нарушениями пищевого поведения.

### **Раздел 2. Правила здорового питания**

Что такое здоровое питание? Влияние питания на физическое и умственное развитие человека. 17 правил здорового питания

### **Раздел 3. Пищевая и энергетическая ценность продуктов.**

Понятие калории. Калорийность продуктов. Суточная потребность в калориях у людей разного пола и возраста. Регулирование потребления и расходования энергии, подсчет калорийности блюд. Формула нормального веса. Ожирение, его последствия.

### **Раздел 4. Еда полезная и неполезная**

Молоко и молочные продукты, мясные продукты, рыба, морепродукты, яйца, крупы, хлеб и мучные изделия, жиры и масла, овощи, фрукты, ягоды, мед, шоколад, чай, кофе. Значение и потребность данных продуктов для здоровья человека. Алкоголь как продукт питания. 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 рецептуры различных групп блюд и кулинарных изделий.

### **Раздел 5. Безопасность пищевых продуктов**

Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов.

Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.

### **Раздел 6. Ты-покупатель**

Упаковочные материалы, их безопасность. Сроки хранения продуктов. Пищевые добавки. Что мы можем узнать о продукте из упаковки.

### **Раздел 7. Философия питания**

Вегетарианство. Раздельное питание (система Шелтона). Чудо голодания (система Поля Брэгга). Система Естественного Оздоровления доктора Шаталовой. Макробиотика. Биологически активные добавки к пище. Питание по православным канонам.

### Раздел 8. Астрология питания

Пищевые привычки и потребности знаков Зодиака.

#### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 11 класс

Разделы модуля	Количество часов
1. Расстройства пищевого поведения	5
2. Правила здорового питания	2
3. Пищевая и энергетическая ценность продуктов	4
4. Еда полезная и неполезная	9
5. Безопасность пищевых продуктов	4
6. Ты - покупатель	3
7. Философия питания	5
8. Астрология питания	1
<b>Итого:</b>	<b>34</b>

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

11 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	
		план	факт
	<b>Расстройство пищевого поведения 5ч</b>		
1	Что такое расстройство пищевого поведения и его причины		
2	Классификация расстройств питания и их признаки		
3	Булимия и анорексия -самые опасные последствия нарушения питания, их последствия и лечение.		
4	Роль средств массовой информации в распространении данных болезней среди молодежи.		
5	Борьба с нарушениями пищевого поведения		
	<b>Правила здорового питания 2ч</b>		
6	Что такое здоровое питание? Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.		
7	17 правил здорового питания		
	<b>Пищевая и энергетическая ценность продуктов 4 ч</b>		
8	Понятие о калориях и калорийности продуктов		
9	Суточная потребность в калориях у людей разного пола и возраста		
10	Регулирование потребления и расходования энергии, подсчет калорийности блюд.		

11	Формула нормального веса. Ожирение, его последствия.		
	<b>Еда полезная и неполезная 9ч</b>		
12	Молоко и молочные продукты, яйца		
13	Мясные продукты		
14	Рыба, морепродукты		
15	Крупы. Каши полезные и не очень		
16	Хлеб и мучные изделия		
17	Жиры и масла		
18	Овощи, фрукты, ягоды		
19	Мед, шоколад, чай, кофе		
20	Правила хранения продуктов и блюд		
	<b>Безопасность пищевых продуктов 4ч</b>		
21	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов		
22	Микробиологическая безопасность пищевых продуктов		
23	Загрязнение пищевых продуктов		
24	Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов		
	<b>Ты - покупатель 3ч</b>		
25	Упаковочные материалы, их безопасность		
26	Сроки хранения продуктов. Пищевые добавки.		
27	Что мы можем узнать о продукте из упаковки.		
	<b>Философия питания 6 ч</b>		
28	Вегетарианство и его виды.		
29	Раздельное питание (система Шелтона), плюсы и минусы.		
30	Чудо голодания (знакомство с системой Поля Брэгга).		
31	Система Естественного Оздоровления доктора Шаталовой.		
32	Макробиотика. Биологически активные добавки к пище.		
33	Питание по православным канонам.		
	<b>Астрология питания 1ч</b>		
34	Пищевые привычки и потребности знаков Зодиака.		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>34 ч</b>		