

Программа курса по выбору «Здоровое питание»

Пояснительная записка.

Хорошее здоровье – наше ценное достояние. Ощущение бодрости и здоровья как физического, так и психического является естественным для повседневной жизни. Однако мы редко осознаем истинную ценность здоровья, пока не заболеем. Иными словами, многие из нас пользуются здоровьем в кредит. Многие факторы влияют на наше здоровье и самочувствие. Наиболее значительна роль наследственности, окружающей среды, качества оказываемой нам медицинской помощи и образа жизни. Среди всех факторов, определяющих повседневный образ жизни, питанию принадлежит центральная роль. Появляется все больше и больше свидетельств того, насколько важны наши пищевые предпочтения в плане укрепления здоровья, предупреждения болезней.

Данный курс сформирует у учащихся частичные представления о том, как питание влияет на некоторые аспекты нашего здоровья.

Предлагаемый курс «Здоровое питание» рассчитан на учащихся 8-9 классов общеобразовательной школы. Курс носит интегративный, надпредметный характер (включает вопросы ОБЖ и анатомии) и предполагает участие в нем учащихся, ориентированных на естественно-научный профиль. Программа курса рассчитана на 16 часов и может реализовываться в любой период учебного года. Хотя предпочтительнее было бы его провести в первом полугодии.

Цель и задачи курса: познакомить учащихся с профессиями, связанными с технологиями здорового питания: (врача – диетолога, повара, официанта, технолога, врача – гигиениста), содержанием их деятельности; организовать для учащихся профильные пробы, и определиться с осознанием возможности продолжения своей образовательной траектории.

Ожидаемые результаты:

К концу изучения курса учащиеся

должны знать:

- основные профессии и содержание деятельности людей, занимающихся организацией питания;
- возможные пути получения образования для тех, кто ориентирован на данную деятельность;
- о влиянии выбора питания на здоровье человека, о болезнях, которые человек приобретает в результате неправильного питания;
- основные принципы здорового питания;
- здоровые способы приготовления пищи.

Должны уметь:

- анализировать свой пищевой рацион;
- выбирать для питания здоровый рацион;
- правильно определять качество продуктов (молока, мяса и других продуктов);
- ориентироваться в мире профессий, связанных с питанием.

Результатом работы курса должна стать общая итоговая зачетная оценка за все выполненные работы.

Тематическое планирование

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение в курс. Пища – как источник энергии. Рациональное питание и его принципы.	1	1	
2	Болезни, связанные с питанием	2	1	1
3	Составление суточного пищевого рациона	1		1
4	Гигиеническая оценка школьного меню	3	1	2
5	Качество пищевых продуктов. Правильный выбор пищевых продуктов. Определение качества коровьего молока и мяса.	4	1	3
6	Значение витаминов и минеральных веществ	2	1	1
7	Здоровые способы приготовления пищи	2	1	1
8	Итоговое занятие	1		1

Содержание курса

Введение в курс. Пища – как источник энергии.

Понятие об образовании энергии из пищи. Пища, дающая энергию: белки, жиры, углеводы и минеральные вещества. Продукты для сохранения здоровых костей. Продукты, истощающие запасы энергии. Принципы рационального питания.

Болезни, связанные с питанием.

Встреча с семейным врачом. Составление анкеты. Проведение ее для разных возрастных групп населения. Обработка анкет. Выводы.

Составление суточного пищевого рациона.

Особенности расчета пищевого рациона человека. Составление суточного рациона питания с учетом соотношения белков, жиров и углеводов 1:1:4. Составление меню 4-х разового питания так, чтобы на завтрак, обед, полдник и ужин приходилось 25%, 50%, 15%, 10% суточного рациона.

Гигиеническая оценка школьного меню.

Знакомство со школьным меню. Оценка школьного обеда с учетом калорийности, а также возраста, пола, энергозатрат ребенка. Количественный

и качественный состав пищевых продуктов. Санитарно-гигиенические условия школьной столовой и поведение детей во время еды.

Определение качества пищевых продуктов.

Определение качества коровьего молока. Просмотр коровьего молока под микроскопом. Обнаружение микроорганизмов в молоке. Определение доброкачественности мяса. Определение пригодности воды для питья.

Значение витаминов и минеральных веществ.

Витамины и минеральные вещества. Средняя суточная потребность человека в витаминах и минеральных веществах. Продукты питания – основные источники пищевых веществ. Исследование «Страдает ли мой организм от недостатка витаминов и минералов?»

Здоровые способы приготовления пищи.

Методы кулинарной обработки пищи. Как сохранить в пище витамины и минеральные вещества. Встреча с поваром школьной столовой

Итоговое занятие. Проведение итогового зачета. Подведение итогов работы на курсе по выбору.

Литература:

Мансурова С.Е., Шклярова О.А. Здоровье человека и окружающая среда: Элективный курс.- М., 2006.

Анисимова Н.В., Каралашвили Е.А. Гигиеническая оценка условий обучения школьников. М., 2002.

Новоселов В.Г. Буклет – Биотестер.- Пермь, 2002.

Колесов Д.В. Основы гигиены и санитарии.- М.: Просвещение, 1989.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147367

Владелец Павлова Софья Владимировна

Действителен с 18.09.2025 по 18.09.2026