
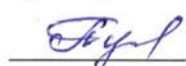


| | |
|---|---|
| <p>«Согласовано» Зам. директора по УВР МОАУ «Лицей №7»  /Н.Н.Новикова/</p> | <p>«Утверждаю» Директор МОАУ «Лицей №7»  /Н.Г.Пушкарева/</p> |
|---|---|



Программа «Рациональное и адекватное питание школьников» для учащихся 9-11 классов

I. Пояснительная записка.

Программа составлена на основе Пособия для педагогов образовательных учреждений под редакцией профессора Н.П. Сетко (Рациональное и адекватное питание школьников: пособие для педагогов образовательных учреждений / под ред. профессора Н.П. Сетко. – Оренбург: ГУ «РЦРО», 2008. – 196 с.)

Для успешной адаптации человека 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 в современных условиях.

Обучающимся необходимо получить не только основные сведения, касающиеся питания, но важно понять факторы, которые влияют на решения, принимающиеся ими в вопросах питания. Данная образовательная программа рассчитана на то, чтобы сообщить обучающимся необходимые сведения и научить их принимать верные решения в области питания.

По данным специалистов, две трети населения Оренбургской области, в том числе детского, питается нерационально, не получает необходимого сбалансированного количества питательных веществ, витаминов и микроэлементов, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Весьма низок уровень образования и культуры населения в вопросах здорового, рационального питания.

Для решения этих важных проблем необходимы согласованные действия работников образования, здравоохранения, культуры, средств массовой информации и общества в целом.

С целью формирования у школьников мотивации к здоровому питанию и получению необходимого уровня знаний в области здорового питания в рамках проекта «Совершенствование организации питания школьников» разработана программа «Рациональное и адекватное питание школьников».

Задачи: познакомить с понятиями сбалансированного, адекватного и рационального питания; основами рационального питания; пищевыми добавками и их влиянием на здоровье человека; учить распознавать биологически активные вещества; строить своё меню в соответствии с потребностями организма, с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов.

II. Общая характеристика программы

Содержание программы раскрывает широкие возможности для развития познавательной активности учащихся. Программа объединяет сведения нескольких дисциплин, таких как биология, эстетика, психология, социология, физиология, анатомия и гигиена. Программа включает в себя следующие темы:

| |
|---|
| 1. Концепции питания. Рациональное питание и здоровье человека. Основы рационального питания. |
| 2. Сбалансированность пищевого рациона. Биологическая ценность пищевых веществ (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины). |
| 3. Продукты питания животного происхождения (мясо и мясные продукты, рыба, рыбо- и морепродукты, молоко и молочные продукты, яйца). |
| 4. Продукты питания растительного происхождения (овощи, фрукты, зерновые, бобовые). |
| 5. Чужеродные химические вещества в продуктах питания. |
| 6. Пищевые добавки. Биологически активные добавки к пище. |
| 7. Обогащенные продукты питания. |
| 8. Гигиена питания. |
| 9. Итоговый проект «Меню старшеклассника». |

III. Реализация программы

На изучение программы «Рациональное и адекватное питание школьников» в каждом классе (9-11 классы) отводится по 9 ч. за учебный период.

Представленный материал используется в рамках внеклассной работы при проведении классных часов 1 раз в месяц.

IV. Ценностные ориентиры содержания программы

При изучении программы обучающиеся приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. Программа предполагает организацию совместной работы с родителями обучающихся

V. Результаты изучения программы

В результате изучения программного материала учащиеся будут знать роль ферментов, гормонов и витаминов в организме; обмен веществ и превращение энергии как основу жизнедеятельности организма; факторы здоровья и факторы риска; обосновывать влияние продуктов питания, алкоголя, наркотиков, курения на организм человека, его здоровье; распознавать безопасные продукты питания; применять знания о жизнедеятельности организма человека для обоснования здорового образа жизни.

Учащиеся приобретут следующие навыки и умения:

- навыки индивидуального и группового принятия решений;
- навыки поисковой и исследовательской работы, критического мышления, умения противостоять манипулированию сознанием;
- умение пользоваться современными источниками информации и давать аргументированную оценку информации по биологическим вопросам; работать с учебной и научной литературой.

VI. Формы организации и методы обучения учащихся

Формы контроля: разработка индивидуальных программ по питанию, творческие работы, итоговый проект «Меню старшеклассника».

Методы обучения: дискуссии, семинары, теоретические и практические занятия, беседы, лекции, тренинги.

VII. Литература

1. Беляев, Е.Н. Характеристика фактического питания и здоровья детей в регионах Российской Федерации / Е.Н. Беляев, В.И. Чибураев, А.А. Иванов и др. // Вопросы питания. – 2000. – №6 – С.3-7.
2. Жиялков, В.Е. Биологически активные добавки к пище в лечебно-профилактическом питании / Жиялков В.Е. // Гигиена и санитария. – 2002. – №1. – С. 38-39.
3. Здоровое питание: план действий по разработке региональных программ в России. – М., 2001. – 67с.
4. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье, учебно-методическое пособие для учителей, РОО «Образование и здоровье», М., 2007.
5. Княжев, В.А. Правильное питание. Биодобавки, которые Вам необходимы / В.А. Княжев, Б.П. Суханов, В.А. Тутельман – М.: ГЭОТАР Медицина, 1998. – 208 с.
6. Кочеткова, А.А. Функциональное питание: концепции и реалии / А.А. Кочеткова, В.И. Тужилкин, И.Н. Нестерова с соавт. // Вопросы питания. – 2000. – №4. – С.20-23.
7. Микронутриенты и здоровье детей. – М.: «Валитек-Продимпэкс», 1999.
8. Патент Р.Л., Дубенецкая М.М. Питание и здоровье школьника, «Народная асвета», Минск, 2000;
9. Питание детей: XXI век / Матер. 1-го Всерос. конгресса с междунар. участием. – М., 2000. – 284 с.
10. Свечников, В.С. Рациональное питание и сохранение здоровья детского населения / В.С. Свечников с соавт. // Гигиенические аспекты среды обитания и здоровья населения – Пермь, 1997. – С. 192-193.
11. Спиричев, В.Б. Сколько витаминов человеку надо? / В.Б. Спиричев. – М., 2000. – 185 с.
12. Хотимченко, С.А. с соавт. Проблемы безопасности пищевых продуктов в России / С.А. Хотимченко с соавт. // Вопросы питания, 1994. – №3. – С.33-39.
13. Энциклопедия здорового питания, «Астрель», М., 2002.