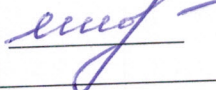



«Согласовано»  
Зам.директора по УВР МОАУ «Лицей №7»

 /Новикова Н.Н./

«Утверждаю»  
Директор МОАУ «Лицей №7»

 /Н.Г.Пушкарёва/



## Программа «Школа здорового питания» для учащихся 7-8 классов

### І. Пояснительная записка.

Программа составлена на основе Методических рекомендаций «Организация здорового питания детей и подростков в возрасте 7-11 и 11-17 лет, обучающихся в образовательных учреждениях Оренбургской области», Оренбург: Управление Роспотребнадзора по Оренбургской области, 2008.-70с., разработанных зам.руководителя Управления Роспотребнадзора по Оренбургской области Макаровой Т.М., специалистами отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Оренбургской области: к.м.н. И.М.Сетко, Свечниковой Л.А, Горбуновой Г.В., Журавлевой М.С., Ивженко Е.В.

Образовательная программа «Школа здорового питания» предназначена для того, чтобы помочь ученикам

- анализировать свой образ жизни;
- формировать умения рационально питаться;
- научить правилам сохранения здоровья, приготовления здоровой пищи и рационального питания;
- развивать навык творческого применения полученных знаний в различных жизненных ситуациях;
- анализировать сведения, полученные из средств массовой информации;
- развивать умение убеждать других (ровесников и взрослых) в необходимости рационально и сбалансировано питаться;
- научить работать в коллективе, выполнять коллективно-творческие задания, готовить презентации

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».

### ІІ. Общая характеристика программы

Содержание программы раскрывает широкие возможности для развития познавательной активности учащихся. Программа предполагает рассмотрение следующих вопросов:

1. Концепции питания
2. Основы рационального питания
3. Биологическая ценность пищевых веществ:
  - Белки
  - Жиры
  - Углеводы
  - Минеральные вещества
  - Витамины
4. Продукты питания животного происхождения:

- Мясо и мясные продукты
- Рыба, рыбо- и морепродукты
- Молоко, молочные продукты
- Яйца
- 5. Продукты питания растительного происхождения:
  - Овощи, фрукты
  - Зерновые, бобовые
- 6. Физиологические основы рационального питания школьников
- 7. Чужеродные химические вещества в продуктах питания
- 8. Пищевые добавки
- 9. Биологически активные добавки к пище
- 10. Генетически модифицированные источники пищи
- 11. Нерациональное питание - основа риска развития заболеваний:
  - недоедание
  - переедание
  - несбалансированность
- 12. Профилактика пищевых отравлений

### **III. Реализация программы**

На изучение программы «Школа здорового питания» в каждом классе (7-8 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:** защита индивидуальных творческих работ учащихся, проектная деятельность в группе и презентации наработанного материала (выступления на родительских собраниях и классных часах) и разработка рекомендаций для ровесников.

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

## 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. Жиляков, В.Е. Биологически активные добавки к пище в лечебно-профилактическом питании / Жиляков 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.  
Патент Р.Л., Дубенецкая М.М. Питание и здоровье школьника, «Народная асвета», Минск, 2000;
8. Питание детей: XXI век / Матер. 1-го Всерос. конгресса с междунар. участием. – М., 2000. – 284 с.
9. Спиричев, В.Б. Сколько витаминов человеку надо? / В.Б. Спиричев. – М., 2000. – 185 с.
10. Энциклопедия здорового питания, «Астрель», М., 2002.