

Аннотация к программе дополнительного образования «Есть, чтобы жить»

Программа «Культура здорового питания» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей 13 лет, как девочек, так и мальчиков. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка и направлен на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирование системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких как важнейшего национального достояния России.

Целью программы является формирование у обучающихся культуры питания как необходимого условия здорового образа жизни.

Задачи программы:

- 1) формировать у детей осознанное стремление следовать правилам рационального питания;
- 2) познакомить учащихся с правилами этикета, связанного с питанием, и учить следовать общепринятым нормам;
- 3) воспитывать интерес к национальной кухне своего народа, расширять знания о культуре и традициях других народов.

Учащиеся, прошедшие обучение в рамках данного курса, будут:

- уметь ориентироваться в ассортименте полезных продуктов питания и сознательно их выбирать;
- уметь планировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- знать правила этикета в области питания;
- уметь готовить блюда здоровой кухни, в том числе блюда национальных кухонь;
- знать основы диетического питания.

Занятия проводятся один раз в неделю в течение всего года для учащихся 7-го класса. Они предусматривают сочетание лекционной части и практики. Программа составлена с учётом возрастных особенностей учащихся. Данный курс дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «биология», «технология», «химия».

Для контроля промежуточных знаний, умений, навыков предусмотрены: устный опрос, выполнение практических заданий, защита мини проектов. Итогом работы в рамках предлагаемого курса предусмотрена разработка проекта, участие в конкурсах, выступление на классных часах.

Разделы: Что надо знать о пищеварении, основы рационального питания, напитки как элемент питания, продуктовая корзина, красна изба пирогами.