

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия»  
городского округа город Урюпинск Волгоградской области

Рассмотрено  
на заседании методического объединения  
социально-культурной деятельности,  
протокол № 1 от 31 августа 2021г.

Руководитель  / И.Г.Тапилина

"Утверждаю"  
Директор МАОУ «Гимназия»,  
приказ № 147 от 01.09.2021 г.

М.П.



/ И.А.Воронина

Ворони  
на  
Ирина  
Анатоле  
евна

Подписан: Воронина Ирина  
Анатовна  
ОК: 4010103000610100,  
СИНДСО:0123786789,  
E-mail:irina@ok.ru, S-FCU,  
Волгоградская область, Оп  
Муниципальное автономное  
образовательное  
учреждение "Гимназия"  
городского округа город  
Урюпинск Волгоградской  
области, ул. Фирсова Анатолевна,  
Общественный центр  
Ирина Анатовна  
Согласован: и подтверждаю этот  
документ своей достоверностью  
Подписан:  
Место подписки: место  
подписки  
Дата: 2021-09-22 14:55:31  
Fax Reader Версия: 10.0.1

Программа  
кружка дополнительного образования  
«Есть, чтобы жить»  
(культурно – просветительное направление)  
для учащихся 7 классов  
Срок реализации 1 год

Автор:  
Тапилина Ирина Георгиевна,  
учитель высшей квалификационной  
категории МАОУ гимназии

## Пояснительная записка

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения здорового питания уделяется большое внимание.

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.

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. Неконтролируемое употребление школьниками чипсов, фаст-фудов, шоколадных батончиков, газированных напитков, пищи, приготовленной из полуфабрикатов формирует неправильный стереотип питания. В некоторых семьях в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты и в малом количестве овощи, фрукты, рыба, морепродукты. Очень серьёзной проблемой является недостаток в питании школьников ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как железо, йод, селен, цинк. Это приводит к дисбалансу в организме. Вследствие этого у детей возникает повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес, развитие иммунодефицита.

Отсюда **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. Итого-34 ч в год. 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.

### Тематический план

№	Наименование темы	Кол-вочасов	Форма занятия
<b>Раздел I. Что надо знать о пищеварении</b>			
1.	Пищеварительная система человека.	1	Лекция, презентация, тест.
2.	Биологический и химический состав пищи.	1	Лекция, презентация, тест
<b>Раздел II. Основы рационального питания</b>			
1.	Калорийность пищи.	1	Лекция, презентация, практическая работа
2.	Режим и меню правильного питания.	1	Лекция, презентация, практическая работа
3.	Мой рацион питания и меню спортсмена.	1	Лекция, практическая работа
4.	Мой завтрак и польза от его приёма.	1	Лекция, практическая работа
<b>Раздел III. Напитки как элемент питания</b>			
1.	Организм нуждается в жидкости.	1	Лекция, презентация, практическая работа
2.	Сладкие газированные напитки – вред или польза?	1	Лекция, презентация
<b>Раздел IV. Продуктовая корзина</b>			
1.	Изучаем этикетки.	1	Лекция, практическая работа
2.	Вкусовые добавки пряности.	1	Лекция, презентация
<b>Раздел V. Красна изба пирогами</b>			
1.	Этикет и сервировка стола.	2	Лекция, презентация, практическая работа
2.	Мой витаминный стол зимой и летом.	2	Лекция, практическая работа
3.	Каша на столе.	2	Лекция, практическая работа
4.	Первые блюда в питании человека.	2	Лекция, практическая работа
5.	Молоко и кисломолочные продукты.	2	Лекция, практическая работа
6.	Один день в неделю – рыбный день.	2	Лекция, практическая работа
7.	Готовим птицу.	2	Лекция, практическая работа
8.	Рецепты блюд из яиц.	2	Лекция, практическая работа
9.	Блюда из мяса.	2	Лекция, практическая работа
10.	В доме пахнет пирогами.	2	Лекция,

			практическая работа
11.	Печём блины.	2	Лекция, практическая работа
12.	Вкусные десерты.	2	Лекция, практическая работа
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

## Содержание программы

### Раздел I. Что надо знать о пищеварении (2 ч)

**Цель:** ознакомление учащихся с процессом пищеварения.

**Задачи:**

- 1) дать понятие основных терминов;
- 2) познакомить учащихся с процессом пищеварения и роли ферментов в процессе пищеварения, с основными пищевыми веществами;
- 3) познакомить с заболеванием органов пищеварения;
- 4) научить выполнять расчёт суточной потребности пищевых веществ.

Содержание: пищеварительная система человека. Пищеварительные ферменты. С чего начинается пищеварение. Ротовая полость и первичная обработка пищи. Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Суточная потребность в пищевых веществах. Заболевания органов желудочно-кишечного тракта.

Оснащение: видеофильм, таблица.

Основные понятия: рот, глотка, пищевой тракт, фермент, пищевод, желудок, пищевые вещества.

### Раздел II. Основы рационального питания (4ч)

**Цель:** обучение основам рационального питания.

**Задачи:**

- 1) познакомить с необходимыми понятиями и терминами;
- 2) научить производить расчет калорийности пищи в соответствии с режимом питания;
- 3) научить составлять меню.

Содержание: баланс энергии поступающей с пищей. Расход энергии на различные виды деятельности. Понятие калорийности пищи. Удовлетворение потребности организма в определённых пищевых веществах. Составление меню. Суточная порция для школьника. Режим питания. Первый дневной приём пищи. Продукты, стимулирующие умственную деятельность. Основные причины завтрака.

Оснащение: таблицы, видеофильм.

Основные понятия: энергия, калорийность, меню, режим питания, полезные продукты.

### Раздел III. Напитки как элемент питания (2 ч)

**Цель:** обучение умению правильно выбирать напитки как с элемент здорового питания.

**Задачи:**

- 1) познакомить с видами напитков;
- 2) научить правильно сохранять и использовать травы при приготовлении напитков;
- 3) научить определять качество воды и способы её очистки;

4) научить приготавливать сок в домашних условиях.

Содержание:определение качества воды. Методы очистки воды. Роль воды в организме человека. Травы, правила сбора и сушки. Отвары из чая и трав. Фруктовые и овощные соки. Технология приготовления соков.

Оснащение: таблицы, технологические карты, фильтр для воды, чайник, соковыжималка.

Основные понятия: вода, качество воды, очистка воды, фильтр, травы, чай, соки, технология приготовления.

#### **Раздел IV. Продуктовая корзина (2 ч)**

**Цель:**обучение выбору полезных продуктов в магазине.

**Задачи:**

- 1) познакомить с необходимыми терминами и понятиями;
- 2) учить читать и анализировать данные на этикетках;
- 3) учить взаимозамещению продуктов.

Содержание: Срок хранения и дата производства продукта. Обезжиренный, не значит здоровый продукт. Холестерин и его свойство в организме. Быстрые углеводы. Пищевые добавки. Е полезное и вредное. Пастеризация и стерилизация. Наиболее распространённые консерванты.Эмульгаторы.

Оснащение: таблицы, продуктовые этикетки, видеофильм.

Основные понятия: обезжиренный продукт, холестерин, пищевая добавка, консервант, эмульгатор.

#### **Раздел V. Красна изба пирогами (24 ч)**

**Цель:** ознакомить с технологией приготовления блюд для здорового питания.

**Задачи:**

- 1) познакомить с технологией приготовления блюд, входящих в повседневное и праздничное меню;
- 2) научить сервировать стол;
- 3) научить приготовлению салатов, первых блюд, блюд из рыбы и мяса, приготовлению каш, запеканок, десерта, блюд из теста.

Содержание: этикет и сервировка стола. Овощи и фрукты в питании человека. Тепловая обработка овощей. Виды злаков. Первичная обработка круп. Каша рассыпчатая, вязкая, жидкая. Бульон. Классификация супов. Технология приготовления первых блюд. Молоко и кисломолочные продукты в питании, блюда из них. Питательная ценность рыбы, первичная и тепловая обработка рыбы. Питательные свойства мяса и птицы. Технология приготовления блюд из мяса и птицы. Виды теста. Технология приготовления дрожжевого и пресного теста. Десерты. Мусс, желе, суфле, кисель, компот. Технология приготовления десерта. Яйцо. Питательная ценность. Технология приготовления блюд из яиц.

Оснащение: инструкционные карты, подарочные кулинарные книги, презентации, кухонная утварь, электрические плиты.

Основные понятия: этикет, сервировка стола, злаки, бульон, молоко и кисломолочные продукты,суфле, желе, питательные свойства, тепловая обработка, дрожжевое и пресное тесто.

### Список литературы для учителя

1. Безруких М.М. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие для учителя. – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2006.- 46 с.
2. Григорьев В.И. Культура питания спортсмена. - С.П.б.: СПГУЭФ, 2011.- 58 с.
3. Донченко Л.В. Безопасность пищевой продукции. – М.: Пищепромиздат, 2001. -105 с.
4. Дубцов А.К. Технология приготовления пищи. -М.: Академия, 2012. -258 с.
5. Ермакова В.И. Кулинария. – М.: Просвещение, 2000. – 191с.
6. Золотая коллекция рецептов. Издательство « Эксмо» 2010. -320с.
7. Михайлов В.С. Культура питания и здоровье семьи. – Минск, 2005. - 147 с.
8. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Здорового питания. – М.: «Кристина и Ко», ОЛМА-ПРЕСС, 1999.-526 с.
9. Скурихин И.М. Как правильно питаться. - М.: Агропромиздат, 1999. - 239 с.
10. Смоляр В.И. Рациональное питание. - Киев, 1991. -48 с.
11. Сорока Н.Ф. Питание и здоровье. – Минск, 1994. - 80 с.
12. Столмакова А.И. Популярно о питании. – Киев, «Здоровье», 1990.- 48 с.
13. Сушанский Г.А. Энциклопедия здорового питания. -С.П.б.: Издательский дом,1994.-369с.
14. Таймазов В.А. Режим питания. – С.П.б.: НГУ им. Лесгафта, 2010.- 84 с.

### Список литературы для учащихся

1. Алабин В.Г. Питание и здоровье. –Минск,1994. - 58 с.
2. Бутейкис Н.Г. Технология приготовления мучных изделий. – М.: ПрофОбрзИздат, 2001-285 с.
3. Егорушкин А.С. Про витамины. – М.: Высшая школа, 2006. - 42 с.
4. Ковалев Н.И. Блюда русской кухни.- М.: Центрополиграф, 2000. -269 с.
5. Ковалёв Н.И. Технология приготовления пищи. – М.: Деловая литература, 2000. -158 с.
6. Малыгина В.Ф. Основы физиологического питания, гигиена и санитария.-Киев, 2000.- 84с.
7. Похлёбкин В.В. Национальная кухня наших народов. – М.: Пищевая ценность, 1999.- 125с.
8. Сотник Ж.Г. Белки, жиры, углеводы. – М.: Просвещение, 1998. - 75 с.