

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Отдел образования администрации Звениговского муниципального района
Республики Марий Эл
МОУ "Звениговский лицей "

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического
объединения


Михайлова Ю.В.

Протокол №1
от «23» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Михайлова Ю.В.

Протокол №1
от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ
"Звениговский лицей"


Кузнецова Т.Н.

Приказ №138
от «26» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Здоровое питание»

для обучающихся 4 б класса

Звенигово 2024

Пояснительная записка

Питание играет огромную роль в жизни человека, особенно в период роста и развития, который связан с обучением в школе. Для сохранения здоровья и работоспособности школьников в этих условиях необходимо, чтобы получаемая ежедневно пища полностью возмещала то количество энергии, которое учащийся затрачивает в течение суток.

Современные продукты питания технологически переработаны, рафинированы, концентрированы, подслащены, подсолены, химически сконструированы с целью создания разнообразных вкусовых ощущений.

Важнейшим фактором здоровья учащихся является соблюдение принципов рационального питания. Нерациональное питание негативно сказывается на здоровье. «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия. Заменить их нельзя ничем. Необходимо научить человека учиться строительству своего здоровья», - говорил академик Н.М. Амосов.

При изучении данного курса учащиеся узнают о здоровом, рациональном питании как основе сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья окружающих. Школьники научатся понимать, что такое здоровое питание, что надо есть, как надо есть, зачем надо есть, каковы особенности современного питания.

Целью данного курса является формирование ответственного отношения школьников к своему здоровью и здоровью окружающих, соблюдение гигиенических правил и норм поведения, основанных на знаниях о питании, продуктах питания, их производстве и хранении, влиянии на рост и развитие организма.

Содержание учебной программы

4 класс

Основные понятия: Обмен веществ и энергии, питание – процесс жизнедеятельности организмов, питательные вещества, продукты питания, рациональное питание, гигиена питания, здоровье, болезнь.

1. Введение (7 ч).

Питание и здоровье. Питательные вещества и продукты питания. Калорийность питания. Режим питания. Рациональное и нерациональное питание. Критерии рационального питания: разнообразие, умеренность, режим. Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.

2. Продукты питания, которые следует избегать (9 ч).

Рафинированный сахар и продукты, содержащие его: джемы, варенье, мармелад, конфеты, пирожные, компоты, лимонады и т.д. Соль и солёные продукты, солёные хлебцы, орешки, кислая капуста. Приправы: горчица, соусы, маринады, кетчуп. Продукты, насыщенные жирами: копчёное мясо, рыба, колбасы, сосиски, бройлерные куры. Рафинированная белая мука и продукты из неё. Очищенный белый рис, перловая крупа. Табак и продукты, получаемые на его основе: сигареты, папиросы. Чай. Традиции русского чаепития. Кофе в зёрнах. Растворимое кофе.

3. Здоровое питание и индивидуальное здоровье (5 ч).

Режим питания. Азбука правопитания. Вредные и полезные продукты твоего рациона питания. Голод и аппетит.

Практическая работа № 1. «Составление режима питания учащегося 4 класса».

Практическая работа № 2. «Составление суточного пищевого рациона учащегося 4 класса».

4. Гигиена питания (5 ч).

Профилактика желудочно-кишечных заболеваний. Источники заражения: больной человек, вода, молоко, пищевые продукты, грязные руки, мухи. Защитные реакции организма: понос и рвота.

Пищевые отравления. Первая помощь при пищевых отравлениях. Заражения глистами. Меры профилактики: коротко стриженные ногти, не грызть и не брать пальцы в рот, мыть руки с мылом после посещения туалета и перед приёмом пищи, не пить сырую воду, не есть не мытые овощи и фрукты. Желудочно-кишечные заболевания: дизентерия.

5. Производство и хранение продуктов питания (6 ч).

Способы обработки пищи: варка, сушка, вяление, замораживание, консервирование на конкретных примерах. Особенности применения вида обработки к пищевому продукту. Способы хранения продуктов питания. Упаковка продукта и информация, которую она несёт.

6. Проектная деятельность (2 ч.)

Требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- понятия: питание, режим питания, пища, питательные вещества, продукты питания, рациональное питание, здоровое питание;
- продукты питания, которые следует избегать в употреблении;
- о хранении продуктов питания в домашних условиях – значение питания для роста и развития детского организма.

Учащиеся должны уметь:

- называть и характеризовать продукты питания;
- понимать полезное и вредное воздействие продуктов питания на организм человека;
- соблюдать правильный режим питания;
- соблюдать правила кулинарной обработки;
- соблюдать гигиенические правила хранения и рекомендации по реализации пищевых продуктов;
- помогать родителям в выборе продуктов питания.

Структура программы

4 класс
Введение – 7 ч.
Продукты питания, которые следует избегать – 9 ч.
Здоровое питание и индивидуальное здоровье – 5 ч.
Гигиена питания – 5 ч.
Производство и хранение продуктов питания – 6 ч.
Проектная деятельность-2ч.

Практические работы.

Практическая работа № 1. «Режим питания».

Практическая работа № 2. «Режим питания учащегося 4 класса».

Литература по курсу

1. Билич Г.Л., Назарова Л.В. «Основы валеологии». – СПб.: Водолей, 1998, с. 271 – 364.

2. Ладдингстон Э., Дейль Г., Гамлешко И. Ключи к здоровью: пер. с англ. – 2-е изд. Заокский: «Источник жизни», 2004. – 192 с: ил.

3. Педагогика здоровья. Программа и методическое руководство для учителей начальных классов» под ред. В.Н. Касаткина. – М.: ЛИНКА – Пресс, 2000. – 336 с.

4. Физиология человека: учебник/ под ред. В.М. Смирнова. – М.: Медицина, 2001. – с. 416 – 422.

5. Хрипкова А.Г. «Возрастная физиология и школьная гигиена»; пособие для студентов пед. институтов. – М.: Просвещение, 1990. – с. 179 – 213.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Основное содержание	Кол-во часов	Дата
Введение				
1	Питание и здоровье	Питательные вещества в продуктах питания. Белки. Жиры. Углеводы. Вода. Витамины. Калорийность питания.		
2	Режим питания	Режим питания: завтрак, обед, ужин. Суточные нормы питательных веществ (работа с таблицами «Суточные нормы питательных веществ», «Суточные нормы пищевых продуктов»)		
3	Рациональное и нерациональное питание	Характеристика критериев рационального питания: разнообразие, умеренность, режим. Оценка режима питания учащихся 4 класса.		
4	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма	Питательные вещества основных блюд русской кухни		
5	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма	Питательные вещества основных блюд русской кухни		
6	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма	Питательные вещества основных блюд русской кухни		
7	Практическая работа №1	Составление меню на день		
Продукты питания, которые следует избегать				
8-9	Сахар – продукт питания	Рафинированный сахар и продукты, содержащие его: джемы, варенье, мармелад, конфеты, пирожные, компоты, лимонады и т.д. Нерафинированный сахар.		
10-11	Соль – продукт питания	Соль и солёные продукты: солёные хлебцы, орешки, кислая капуста. Приправы: горчица, соусы, маринады, кетчуп.		
12	Продукты,	Копчёное мясо, рыба, колбасы, сосиски,		

	насыщенные жирами	бройлерные куры.		
13	Рафинированная белая мука	Рафинированная белая мука и продукты из неё. Очищенный белый рис, перловая крупа.		
14	Продукты, насыщенные белками.	В каких продуктах содержатся белки. Какую роль играет белок в человеческом организме.		
15	Тонизирующие напитки	Чай. Традиции русского чаепития. Кофе: в зёрнах. Растворимое кофе. Тоник. Энергетик. Кола. Фанта.		
16	Аптека на тарелке	Заключительный урок.		
Здоровое питание и индивидуальное здоровье				
17-18	Режим питания	Азбука правильного питания. Вредные и полезные продукты твоего рациона питания.		
19	Голод и аппетит	Голод – естественное состояние организма. Аппетит – приобретённое состояние. Прихоти аппетита: переедание. Умеренность питания.		
20	Практическая работа № 1	Составление режима питания учащегося 4 класса		
21	Практическая работа № 2	Составление суточного пищевого рациона учащегося 4 класса		
Гигиена питания				
22	Профилактика желудочно-кишечных заболеваний: дизентерия	Источники заражения: больной человек, вода, молоко, пищевые продукты, грязные руки, мухи.		
23	Защитные реакции организма: понос и рвота	Понятие защитной реакции организма. Диарея. Рвота.		
24	Пищевые отравления	Причины пищевых отравлений. Первая помощь.		
25	Заражение глистами	Причины заражения. Меры профилактики: коротко стриженные ногти, не грызть и не брать пальцы в рот, мыть руки с мылом после посещения туалета и перед приёмом пищи, не пить сырую воду, не есть невымытые овощи и фрукты.		
26	Желудочно-кишечные заболевания: дизентерия	Причины желудочно-кишечных заболеваний. Дизентерия – заболевание «грязных рук»		
Производство и хранение продуктов питания				
27-28	Способы обработки пищи	Варка, сушка, вяление. Замораживание, консервирование на конкретных примерах. Особенности применения вида обработки к пищевому продукту.		
29-30	Способы хранения продуктов питания	Упаковка продуктов питания. Информация, содержащаяся на упаковке.		
31	Производство, хранение и реализация продуктов			

	питания в домашних условиях			
32	Проект «Если хочешь быть здоров»	Работа по группам		
33	Правильное питание в летний период.			
34	Правильное питание в летний период. Составление меню на неделю	Работа по группам		