

Комплексная общеобразовательная дополнительная программа по формированию культуры здоровья, здорового питания у обучающихся, воспитанников в условиях ГБОУ СОШ с. Старопохвистнево м.р. Похвистневский Самарской области

1. Пояснительная записка

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. Выполнение основных законов правильного питания — основа здоровья. Особое значение это имеет в детском возрасте - когда происходит формирование основных жизнеобеспечивающих систем организма. Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования организма ребенка, особенно в период роста и развития.

Новизна и отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих заключается в использовании технологии, предусматривающей комплексность педагогического воздействия как на группы (классы) детей и подростков, так и на каждого в отдельности. Только технология комплексного педагогического воздействия на целевые группы детей, комплексный подход, предполагающий организацию целенаправленного воспитательного воздействия, может обеспечить формирование культуры здоровья в общем и культуры питания, в частности.

Включая в образовательный процесс такую технологию формирования культуры здоровья, здорового питания, необходимо соблюдение следующих принципиальных моментов:

1. Реализация воздействия в направлении трех составляющих: формирование культуры питания, культуры двигательной активности и культуры эмоций, осуществление профилактической деятельности (здоровое питание + физическая активность + профилактика).
2. Комплексность реализации нашей идеи в рамках учебной, внеучебной и проектной деятельности, в социальной практике. Кроме того комплексность предполагает включение в процесс реализации идеи специалистов различных уровней (медиков, психологов, социальных работников, специалистов организации школьного питания и т.п.)
3. Комплексное воздействие на целевую группу детей педагогов - предметников, классных руководителей, медиков, других специалистов невозможно без родителей (законных представителей ребенка). Мы помним, что семья – главный институт культурных традиций.
4. Использование комплексных образовательных программ – непереносимое условие комплексности педагогического воздействия. За основу нами взята программа для дошкольников и младших школьников «Разговор о здоровье и правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой, которая используется в Самарской области в основном как программа внеурочной деятельности в 1-6 классах.

Как показывает анализ литературных источников, у понятия «культура питания» нет однозначного определения. Такие авторы, как Башмакова Е.А., Бахметов А.В., Жданова О.И., Онишина В.В., Сидоренко О.В., Шепель В.М., приходят к выводу, что «культура здорового питания – это совокупность компетенций, помогающих человеку реализовать одну из базовых потребностей (пищевую потребность), и ведущих к сохранению и развитию физической, психической и духовно-нравственной составляющей здоровья».

Тем не менее, указанное выше определение недостаточно полно отражает суть ситуации. Целесообразно говорить и о том, что Культура (как «высокое развитие, умение») питания (как «пища, характер и качество пищи») - это совокупность знаний, оценочных суждений и образа жизни (как «поведение, стиль поведения») в области питания, которая позволяет человеку гармонично себя чувствовать и оптимально выполнять свои биологические и социальные функции, функции здорового человека.

Опираясь на данную парадигму, можно говорить о продуктивности формирования культуры здоровья, здорового питания у обучающихся, воспитанников в образовательной организации.

Цель представленной Программы - формирование полезных привычек и предпочтений, поведенческих навыков у обучающихся, воспитанников в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью.

Комплексная общеобразовательная программа направлена на формирование (развитие) универсальных учебных действий у обучающихся, воспитанников в соответствии с ФГОС.

Реализация Программы предполагает решение следующих воспитательных и образовательных задач:

- формирование и развитие представлений у обучающихся, воспитанников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование представлений о рациональном питании как важной составляющей здорового образа жизни, здорового стиля поведения;
- формирование поведенческих навыков в области правильного питания как составной части здорового стиля жизни;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории питания и традициях народов, населяющих территорию Самарской области;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов, населяющих территорию Самарской области.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей школьных дисциплин. Возможность интеграции естественнонаучных и социально-гуманитарных знаний позволит изучать основы культуры питания на различных уроках: окружающего мира и биологии, технологии и физической культуры, истории и литературы, русского и иностранного языков, математики, музыки и изобразительного искусства.

Комплексная общеобразовательная программа направлена на формирование содержания образования обучающихся, воспитанников образовательных организаций и предлагает решить задачи формирования культуры питания как основы здорового стиля жизни на всех ступенях общего образования, зафиксировав их в обязательной части образовательной программы и части, формируемой участниками образовательного процесса.

Программа потребует изменений пояснительного характера в Базисный учебный (образовательный) план образовательной организации (раздел «Воспитание и социализация обучающихся на ступени основного общего образования», «Реализация модульных образовательных программ» программы ФГОС ОО, «Внеурочная деятельность обучающихся, воспитанников», примерные программы по отдельным учебным предметам, в требования к результатам освоения содержания предметных программ).

Система оценки достижения результатов по требованиям стандарта должна четко зафиксировать формирование культуры питания как основы здорового образа жизни.

В Программе отражены теоретические и практические основы современных представлений о культуре питания с учетом взаимосвязи между характером питания, технологией производства пищевых продуктов и здоровьем человека.

Возраст детей, участвующих в реализации данной комплексной образовательной программы, представлен следующими модулями:

- 1 модуль – воспитанники подготовительной к школе группе детского сада (6 – 7 лет);
- 2 модуль – учащиеся 1-2, 3-4 классов начальной школы (7 – 10 лет);

- 3 модуль – младшие подростки 5-6 классов основной общеобразовательной школы (11 -12 лет);
- 4 модуль – обучающиеся 7-9 классов общеобразовательной школы (13-16 лет);

Форма реализации – комплексная.

В комплексе: интегрированный урок, внеклассное мероприятие, классный час с выходом на социально значимую совместную деятельность (проект) и просветительскую работу с родителями (законными представителями);

планирование результатов работы и оценка достижений обучающихся, воспитанников в соответствии с современными требованиями контроля и оценки ФГОС;

комплекс рассматривается как средство формирования у обучающихся, воспитанников полезных привычек и предпочтений, поведенческих навыков в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью.

Примерная «формула планирования»: каждый комплекс соответствует части программы «Здоровье» по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни – формирование культуры питания у обучающихся, воспитанников, направленной на формирование и культуры питания, и культуры двигательной активности, и культуры эмоций, – и подразумевает комплексный подход по видам деятельности: урочная - учебные предметы (часы аудиторных занятий), внеклассная – классный час (часы внеаудиторных занятий), внеурочная, проектная, сотрудничество с внешкольными общественными организациями (часы внеаудиторных занятий) и обязательно – работа с родителями (таблица 1).

Таблица 1.

Виды деятельности участников образовательного процесса (педагогов, обучающихся, воспитанников и их родителей)

Название комплексов	Урочная деятельность (Интеграция в образовательные области) Часы аудиторных занятий	Внеклассная деятельность (кл. часы) Часы внеаудиторных занятий	Внеурочная, внешкольная, совместная деятельность детей, родителей, общественных организаций Часы внеаудиторных занятий	Просветительская работа с родителями	Циклограммы ежедневные, ежеурочные
количество тем образовательной программы округляем до разумных пределов, т.е. до 5 в год (один комплекс в два месяца)	предметы учебные; темы учебных предметов по проблеме здоровья, а значит и питания	5 классных часов по теме комплекса из 34 часов в год	программа внеурочной деятельности «Здоровье» обязательно включает темы комплексов по формированию культуры питания (минимум 5); проектная деятельность и совместная деятельность с родителями по завершении темы; учебно-исследовательскую конференцию, досуговое мероприятие (тематический праздник, экскурсия, конкурс, викторина, совместные дела);	4 раза в год – родительские собрания на одном из них – лекторий для родителей 1 собрание – общешкольное. Один из вопросов - проблема формирования культуры питания	ежеурочное педагогическое воздействие учителя физкультуры; ежедневное - в столовой за завтраком учителя, за обедом и полдником - воспитателя ГПД

			минимум 1 раз в год сотрудничество с общественными организациями по их влиянию на целевую группу детей		
--	--	--	--	--	--

Первая часть Программы предполагает формирование культуры питания на пропедевтическом уровне и может быть включена в вариативный блок общеобразовательной программы дошкольной образовательной организации (детского сада), в часть общеобразовательной программы, формируемой участниками образовательного процесса, и реализована в процессе организованных форм работы с детьми:

- совместная деятельность взрослого и ребёнка в рамках НОД (25-30 мин.);
- режимные моменты (игры, питание, оздоровительно-игровой час, экскурсии, праздники-развлечения);
- совместные мероприятия с родителями.

В организации непосредственно образовательной деятельности большое внимание рекомендуется отвести игровым приёмам (в гости приходят герои знаменитых сказок, мультфильмов, рассказов).

В организации режимных моментов необходимо предусмотреть использование различных игровых методик, связанных с выполнением ребёнком тех или иных правил здорового питания (ролевые, дидактические, ситуационные, кулинарные, сенсорные, словесные и другие игры).

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер и в начальной школе, а в основной и старшей – проектный, поисково-исследовательский, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Особое внимание следует уделить части Программы для 9 классов общеобразовательной школы, где внимание должно быть сосредоточено на законах здоровья, здорового образа жизни, на изменениях в собственной организации жизни и т.п. Поэтому виды деятельности участников образовательного процесса меняются на проектно-исследовательскую творческую, тренинговую деятельность.

Внедрение Программы будет способствовать не только укреплению психического и физического здоровья детей; взаимодействию педагога с семьей, но и созданию условий для развития личности ребенка; обеспечению эмоционального благополучия ребенка; приобщению воспитанников, обучающихся к общечеловеческим ценностям, к общей культуре человека.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС и фиксирует те характеристики обучения, воспитания и развития, которые наиболее важны для данных ступеней обучения с точки зрения личностного, социального, познавательного (интеллектуального), коммуникативного, эстетического, физического, трудового развития обучающихся, воспитанников. Она определяет тот минимальный объем содержания, который должен быть включен в рабочую программу педагога.

Оценка эффективности может быть внутренней и внешней. Внутренняя оценка осуществляется непосредственными участниками, реализующими программы формирования основ культуры питания в образовательном учреждении. Для внешней оценки привлекаются специалисты-эксперты, не принимающие непосредственного участия в реализации программ.

В настоящее время внешняя экспертная оценка должна стать одним из обязательных компонентов общей оценки здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

В качестве примера оценки эффективности деятельности по формированию основ культуры питания у детей и младших подростков может быть приведено анкетирование. В анкетировании принимают участие пары (ребенок-родитель). Проводится две исследовательских сессии - дети и родители опрашиваются до начала участия в программе, а затем – после изучения каждой части программы (спустя 9 месяцев).

Анкета для детей включает следующие блоки вопросов:

- представления ребенка о роли здоровья и роли правильного питания;
- предпочтения ребенка в еде (самые любимые блюда);
- представления о пользе различных продуктов и блюд, напитков, возможной частоте их употребления;
- представления о том, каким должен быть правильный режим питания; представления об основных гигиенических правилах.

Анкета для родителей - следующее:

- оценка родителями влияния различных факторов для организации питания ребенка в семье (временной, экономической фактор, наличие знаний и т.д.);
- основные проблемы, с которыми сталкиваются родители при организации питания ребенка;
- оценка родителями уровня сформированности у ребенка навыков правильного питания (соблюдение режима питания, правил гигиены, этикета);
- оценка рациона питания ребенка - частота использования в пищу различных продуктов и блюд;
- оценка родителями нужности и полезности обучения ребенка правильному питанию в школе.

Модель для проверки уровня сформированности культуры питания у старших подростков: уровень знаний (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий); процесс переведения знаний на уровень владения компетенциями; уровень ценностных ориентаций. Примеры диагностических средств приведены в разделе 5.

Итоговыми формами реализации Программы могут выступить проектная деятельность и совместная деятельность с родителями по завершении работы по теме; досуговое мероприятие (тематический праздник, конкурс, викторина), учебно-исследовательские конференции и выставки; минимум 1 раз в год сотрудничество с общественными организациями по их влиянию на целевую группу детей.

2. Тематическое планирование с распределением часов по видам образовательной деятельности всех участников образовательного процесса

Модуль 1 – для воспитанников подготовительных к школе групп детского сада, дошкольное образование

Разделы модуля	Распределение часов по видам деятельности участников образовательного процесса (педагогов, воспитанников и их родителей)		
	Непосредственно образовательная деятельность (НОД)	Совместная деятельность в режимных моментах	Совместная с родителями деятельность
1. Разнообразие питания	2 часа	2 часа	1 час 20 мин.
2. Гигиена питания и приготовление пищи	30 мин.	30 мин.	20 мин.
3. Этикет	1 час 30 мин.	1 час 30 мин.	40 мин.
4. Рацион питания	1 час 30 мин.	1 час 30 мин.	40 мин.
5. Здоровье человека и факторы, его определяющие	2 часа	2 часа	2 часа 30 мин.
Итого:	7 часов 30 мин.	7 часов 30 мин.	5 часов 30 мин.

20 ч. 30 мин.			
---------------	--	--	--

Модуль 2 – для обучающихся 1-4 классов, начальное общее образование

Разделы модуля	Распределение часов по видам деятельности участников образовательного процесса (педагогов, обучающихся, воспитанников и их родителей)			
	Урочная деятельность (Интеграция в образовательные области) Часы аудиторных занятий	Внеклассная деятельность (кл. часы и др.) Часы внеаудиторных занятий	Внеурочная, внешкольная, совместная деятельность детей, родителей, общественных организаций Часы внеаудиторных занятий	Просветительская работа с родителями
1. Как устроен человек	4 часа	4 часа	4 часа	2 часа
2. Разнообразие питания	4 часа	4 часа	4 часа	2 часа
3. Гигиена питания и приготовление пищи	4 часа	4 часа	4 часа	2 часа
4. Этикет	4 часа	4 часа	4 часа	2 часа
5. Рацион питания	4 часа	4 часа	4 часа	2 часа
6. Культура питания разных народов и народов Самарской области	4 часа	4 часа	4 часа	2 часа
Итого: 84 часа	24 часа	24 часа	24 часа	12 часов

Модуль 3 – для обучающихся 5-6 классов, основное общее образование

Разделы модуля	Распределение часов по видам деятельности участников образовательного процесса (педагогов, обучающихся, воспитанников и их родителей)			
	Урочная деятельность (Интеграция в образовательные области) Часы аудиторных занятий	Внеклассная деятельность (кл. часы и др.) Часы внеаудиторных занятий	Внеурочная, внешкольная, совместная деятельность детей, родителей, общественных организаций Часы внеаудиторных занятий	Просветительская работа с родителями
1. Разнообразие питания	2 часа	2 часа	2 часа	1 час
2. Гигиена питания и приготовление пищи	2 часа	2 часа	2 часа	1 час
3. Этикет	2 часа	2 часа	2 часа	1 час
4. Рацион питания	2 часа	2 часа	2 часа	1 час
5. Культура питания разных народов и народов Самарской области. Лен для здоровья.	2 часа	2 часа	2 часа	1 час
Итого: 35 часов	10 часов	10 часов	10 часов	5 часов

Модуль 4 – для обучающихся 7-9 классов, основное общее образование

Разделы модуля	Распределение часов по видам деятельности участников образовательного процесса (педагогов, обучающихся, воспитанников и их родителей)			
----------------	---	--	--	--

	Урочная деятельность (Интеграция в образовательные области) Часы аудиторных занятий	Внеклассная деятельность (кл. часы и др.) Часы внеаудиторных занятий	Внеурочная, внешкольная, проектно-исследовательская творческая, совместная деятельность детей, родителей, общественных организаций Часы внеаудиторных занятий	Просветительская работа с родителями
1. Здоровье человека и факторы, его определяющие	3 часа	3 часа	3 часа	1,5 часа
2. Алиментарно-зависимые заболевания	3 часа	3 часа	3 часа	1,5 часа
3. Физиология питания	3 часа	3 часа	3 часа	1,5 часа
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	3 часа	3 часа	3 часа	1,5 часа
Итого: 42 часа	12 часов	12 часов	12 часов	6 часов

3. Содержание образовательной программы по формированию культуры здоровья, здорового питания у обучающихся, воспитанников

3.1. Содержание программы для дошкольников

Содержание Программы для подготовительной к школе группы дошкольной организации состоит из 5 тематических разделов (**пропедевтический уровень**).

1. Разнообразие питания.
2. Гигиена питания и приготовление пищи.
3. Этикет.
4. Рацион питания.
5. Здоровье человека и факторы, его определяющие.

Виды детской деятельности:

- игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками),
- познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними),
- восприятие художественной литературы и фольклора,
- самообслуживание и элементарный бытовой труд,
- конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал,
- изобразительная (рисование, лепка, аппликация),
- музыкальная
- двигательная

Раздел 1. Разнообразие питания

В данном разделе детям и родителям дается представление о том, что питание должно обеспечивать нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Темы раздела: «Если хочешь быть здоров», «Что нужно есть в разное время года», «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной»

Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи

В данном разделе детям и родителям дается представление о том, что пища ребенка должна содержать все те вещества, которые входят в рацион взрослого человека, т. е. белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, вода. Однако соотношение этих компонентов и их источники (пищевые продукты) должны соответствовать возрасту и массе тела ребенка.

Тема данного раздела: «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты».

Раздел 3. Этикет

В данном разделе детям и родителям дается представление о том, что соблюдение правил этикета определяют культуру человека. У детей формируются нормы культурного поведения за столом.

Тема данного раздела: «Плох обед, если хлеба нет».

Раздел 4. Рацион и режим питания

В данном разделе детям и родителям дается представление о том, что правильно построенное питание и режим дня формирует у детей полезные привычки, закладывает основы культуры питания. В ежедневном рационе детей должно быть достаточное количество микроэлементов.

Тема данного раздела: «Самые полезные продукты», «Кто жить умеет по часам»

Раздел 5. Здоровье человека и факторы, его определяющие

В данном разделе детям дается представление о том, что занятия физической культурой и спортом, правильное питание поддерживают здоровье.

Темы данного раздела: «Веселые старты», «Лен-ленок – голубой цветок», «Вместе весело гулять», «Праздник здоровья».

3.2. Содержание программы для 1-4 классов

Программа курса по формированию культуры питания у обучающихся 1-4 классов состоит из 6 тематических разделов.

1. Как устроен человек.
2. Разнообразие питания.
3. Гигиена питания и приготовление пищи.
4. Этикет.
5. Рацион питания.
6. Культура питания разных народов и народов, населяющих территорию Самарской области. Лен для здоровья.

Раздел 1. Как устроен человек

Строение человека. Органы пищеварения, работа органов пищеварения. Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Причины ухудшения зрения.

Раздел 2. Разнообразие питания

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые

полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

Раздел 3. Гигиена питания и приготовление пищи

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Раздел 4. Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Раздел 5. Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб - всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Раздел 6. Культура питания разных народов и народов, населяющих территорию Самарской области

Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? Необычное кулинарное путешествие. Вкусные традиции моей семьи. Лен для здоровья.

3.3. Содержание программы для обучающихся 5-6 классов

Программа курса по формированию культуры питания у обучающихся 5-6 классов состоит из 5 тематических разделов.

1. Разнообразие питания.
2. Гигиена питания и приготовление пищи.
3. Этикет.
4. Рацион питания.
5. Культура питания разных народов и народов, населяющих территорию Самарской области. Лен для здоровья.

Раздел 1. Разнообразие питания

Здоровье - это здорово! О мясомолочных продуктах. О фруктах и овощах. О хлебных и крупяных продуктах.

Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи

Продукты разные нужны, блюда разные важны. Режим питания. Энергия пищи. Продукты питания и их доступность. Как готовят? Что едят? Заготовка впрок. Хранение. Реклама продуктов питания. Покупка продуктов питания.

Раздел 3. Этикет

Как едят? Где и как мы едим. Ты – покупатель. Ты готовишь себе и друзьям.

Раздел 4. Рацион питания

Привычки питания. Что готовят в семье? Рацион питания. Составляем формулу правильного питания.

Раздел 5. Культура питания разных народов и народов, населяющих территорию Самарской области

Кухни разных народов. Кулинарная история. Как питались на Руси и в России. Лен для здоровья. Необычное кулинарное путешествие. Культура питания разных народов и народов, населяющих территорию Самарской области.

3.4. Содержание программы для обучающихся 7 -9 классов

Программа курса по формированию культуры питания у обучающихся 7-9 классов состоит из 5 тематических разделов.

1. Здоровье человека и факторы, его определяющие.
2. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания.
3. Физиология питания.
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.
5. Особенности питания населения Самарской области.

Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие

Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. Культура здоровья, здорового питания человека. Пирамида питания. Еда и ее влияние на жизнь человека. Твои привычки в питании и твое здоровье. Здоровый стиль жизни и питание.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания

Компоненты еды. Разнообразие пищи. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. Здоровые привычки питания. Несбалансированное питание. Несбалансированность питания и болезни. Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека. Что происходит с жирами в период приготовления пищи и как это влияет на организм. Свободные радикалы. Холестерин. Его роль в организме. Углеводы (сахара) и здоровье. Соль в еде и гормоны.

Раздел 3. Физиология питания

Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп. Рацион с низким содержанием жиров, насыщенных жиров и холестерина. Твой рацион – это ты. Калории пищи и вес человека. Как привести организм к сбалансированному равновесию. Соль в еде и гормоны.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов

Реклама продуктов питания и здоровье. Сладости и сахар (углеводы). Жиры. Соль и консервирование продуктов. Реклама продуктов питания и здоровье. Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенности питания детей, обучающихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему это делаешь? Алкоголь и его влияние на здоровье.

Раздел 5. Особенности питания населения Самарской области.

Лен для здоровья. Гостеприимство: когда угощать гостей. Этикет еды как процесс безопасности для организма, уважения к окружающим и эстетического удовольствия. Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому стилю жизни. Особенности питания населения Самарской области. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении.

4. Планируемые результаты деятельности участников образовательного процесса по формированию культуры здоровья, здорового питания

ФГОС дошкольного, начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы организациями, имеющими государственную аккредитацию.

Результаты освоения Программы, являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщенных личностно-ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

Требования ФГОС дошкольного образования к результатам освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Стандарт устанавливает требования к результатам воспитанников, обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Результаты освоения детьми старшего дошкольного возраста образовательной программы в части формирования культуры здоровья:

- физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни, владеет навыками, связанными с правильным питанием. У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности, связанных с правильным питанием и заботой о собственном здоровье. Ребенок освоил правила этикета, связанные с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности дошкольника.

Комплексная образовательная программа направлена на достижение следующих результатов формирования (развития) универсальных учебных действий у обучающихся в соответствии с ФГОС:

- личностные УУД – сформировавшаяся в образовательном процессе система ценностных отношений обучающихся к себе, другим, самому образовательному процессу и его результатам; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;
- метапредметные УУД – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями; освоенные обучающимися, воспитанниками на базе одного, нескольких или всех учебных предметов способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- предметные УУД – усвоение обучающимися, воспитанниками конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета; осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры здоровья, здорового питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания; усвоение опыта решения проблем, опыта творческой деятельности, ценностей.

В итоговой оценке – достижение метапредметных и предметных результатов (достижение личностных результатов обучающихся итоговой оценке не подлежит). Тогда к предметным результатам сформированности культуры питания будут относиться все вопросы, касающиеся выбора продуктов и составления меню с учетом возраста,

заболеваний, общего состояния здоровья. К метапредметным результатам сформированности культуры питания – познавательные, регулятивные и коммуникативные аспекты компетенции. К познавательному аспекту относится формирование осознанного способа потребления пищи, целенаправленное пищевое поведение. К регулятивному – способность понимать свое физиологическое и психическое состояние и частично управлять ими, настраиваться на прием пищи.

Личностные результаты сформированности культуры питания будут выражены наличием в сознании ребенка ценности пищи как одной из основ жизни человека и ценностной ориентации на здоровое питание. Ценностная ориентация выражается в грамотном пищевом поведении, эмоционально позитивном настрое на приемы пищи и сформированности представлений о возможностях качественно удовлетворить свою пищевую потребность с пользой для здоровья. Личностный результат будет выражаться также в чувстве благодарности к Земле как источнику жизни и энергии, произведшей эту пищу, и к людям, вырастившим и приготовившим её. Чувство благодарности является одним из духовных состояний человека. Ответственное отношение человека к своему здоровью и определяет путь продления человеческой жизни в целях наиболее полной личной реализации.

Ответственное отношение человека к своему здоровью предполагает и ответственное отношение к пищевому поведению, что в контексте компетентного подхода можно отнести к метапредметным и личностным результатам формирования культуры питания.

Универсальные учебные действия (регуляторные, познавательные и коммуникативные), которые можно сформировать у учащихся 1-2 классов при реализации программы

Регуляторные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату.

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.

Универсальные учебные действия (регуляторные, познавательные и коммуникативные), которые можно сформировать у учащихся 3-4 классов при продолжении формирования выше названных, начиная только с этого этапа возрастного развития.

Регуляторные УУД:

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные УУД:

- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

Универсальные учебные действия (регуляторные, познавательные и коммуникативные), которые можно сформировать у учащихся 5-6 классов, начиная только с этого этапа возрастного развития.

Регуляторные УУД:

- умение самостоятельно контролировать и распределять свое время;
- умение планировать пути достижения цели;
- умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале.

Познавательные УУД:

умение осуществлять расширенный поиск нужной и полезной информации с использованием ресурсов библиотек и Интернет;

- умение структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий.

Коммуникативные УУД:

- умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- умение формулировать собственное мнение и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умение работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

Применительно к модулю программы для обучающихся 7-9 классов, основное общее образование Программа поможет сформировать:

- личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования, которые должны отражать сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем

уровне общего образования: осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры труда; уяснение социологических и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства; овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

5. Методика и инструментарий мониторинга планируемых результатов деятельности участников образовательного процесса по формированию культуры питания

Система оценки выступает как инструментальное ядро государственных образовательных стандартов, выполняющее функции обратной связи и регулирования системы образования. Система оценки призвана ориентировать образовательный процесс на реализацию и достижение планируемых результатов освоения учебных программ и программы формирования универсальных учебных действий и предполагает:

- а) комплексный подход к оценке результатов образования (оценку предметных, метапредметных и личностных результатов общего образования);
- б) ориентацию оценки на деятельностный подход, на формирование обобщенных способов деятельности;
- в) оценку индивидуального прогресса учащихся;
- г) использование наряду со стандартизированными письменными или устными работами таких методов оценки как проекты, практические работы, портфолио, самоанализ и самооценка и др.;
- д) уровневый подход к разработке инструментария и представлению результатов; использование критериев, основанных на планируемых результатах освоения образовательной программы;
- е) использование накопительной системы оценивания, т.е. учет стартового уровня и результатов текущего и промежуточного оценивания в итоговой оценке обучающихся.

Система оценки учебных достижений обучающихся должна включать следующие разделы:

1. Описание объекта и содержания оценки (требования, структурированные в соответствии с используемой таксономией).
2. Критерии и процедуры оценивания.
3. Состав инструментария.
4. Формы представления результатов.
5. Условия и границы применения.

Инструментарий для оценки достижения планируемых результатов освоения программы данной ступени общего образования должен быть разработан применительно к основным группам результатов и должен включать:

1. Операционализированный перечень планируемых результатов освоения программ данной ступени общего образования.
2. Примеры заданий для оценки достижения планируемых результатов.
3. Спецификацию.
4. Демонстрационный вариант измерительных материалов.

Модель для проверки уровня сформированности культуры питания (у всех участников педагогического процесса): уровень знаний (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий); процесс перевода знаний на уровень владения компетенциями; уровень ценностных ориентаций. Сами компетенции можно распределить по трем большим блокам: личностному, предметному и метапредметному. При этом в предметный блок должны войти концептуальные знания по поддержанию трех аспектов здоровья. В

личностный блок должны войти знания о выработке ценности здоровья как такового и, в частности, принятия идеи здорового питания.

При составлении анкет и тестов необходимо учитывать, что целевые ориентиры конкретных образовательных достижений воспитанников дошкольной образовательной организации не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Итоговой оценке не подлежит достижение личностных результатов обучающихся образовательной организации. Критерии оценки ожидаемых результатов: работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в образовательной организации должна носить системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования, вестись с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Требования к результатам работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении: личностные - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью, личное убеждение в необходимости соблюдения принципов правильного питания и здорового стиля жизни; метапредметные - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями; предметные - осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

При оценке эффективности воспитательной работы по формированию основ культуры питания соблюдаются следующие условия:

- регулярность (процедура оценки проводится по завершению этапа работы, связанного с достижением определенных целей);
- целесообразность (организацию процедуры оценки следует планировать с учетом сроков, необходимых для достижения тех или иных конкретных результатов. Слишком короткие или слишком продолжительные сроки не позволяют определить реальный вклад воспитательной работы в формирование основ культуры питания);
- объективность (оцениваются характеристики и факторы, непосредственно формируемые или изменяемые в ходе воспитательной работы, – знания, оценки, навыки).

Организация оценки должна базироваться на простых в использовании методиках, не требующих особой профессиональной подготовки, отсутствующей у основных участников воспитательной работы по формированию основ культуры питания. К ним могут быть отнесены опросы, экспертные оценки, анкетирование.

Оценка эффективности может быть внутренней и внешней. Внутренняя оценка осуществляется непосредственными участниками, реализующими программы формирования основ культуры питания в образовательном учреждении. Для внешней оценки привлекаются специалисты-эксперты, не принимающие непосредственного участия в реализации программ.

В настоящее время внешняя экспертная оценка должна стать одним из обязательных компонентов общей оценки здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

В качестве примера оценки эффективности деятельности по формированию основ культуры питания может быть приведено анкетирование, которое было использовано в работе школьной образовательной программы «Разговор о правильном питании». В анкетировании принимают участие пары (ребенок-родитель). Проводится две исследовательских сессии - дети и родители опрашиваются до начала участия в программе, а затем – после изучения каждой части программы (спустя 9 месяцев).

Для детей и родителей готовятся анкеты. Анкета для детей включает следующие блоки вопросов:

- представления ребенка о роли здоровья и роли правильного питания;
- предпочтения ребенка в еде (самые любимые блюда);
- представления о пользе различных продуктов и блюд, напитков, возможной частоте их употребления;
- представление о том, каким должен быть правильный режим питания; представления об основных гигиенических правилах.

Анкета для родителей - следующее:

- оценка родителями влияния различных факторов для организации питания ребенка в семье (временной, экономической фактор, наличие знаний и т.д.);
- основные проблемы, с которыми сталкиваются родители при организации питания ребенка;
- оценка родителями уровня сформированности у ребенка навыков правильного питания (соблюдение режима питания, правил гигиены, этикета);
- оценка рациона питания ребенка - частота использования в пищу различных

продуктов и блюд;

- оценка родителями нужности и полезности обучения ребенка правильному питанию в школе.

Сформированность уровней культуры здорового питания можно проверить при соединении двух систем оценки знаний (В. Беспалько и Б. Блума), используя таксономию как метод определения уровня владения знанием в какой-либо области. Тогда получаем:

№	Уровень знаний	Учебные действия
1.	Знание - знакомство	Воспроизводит термины, понятия, правила, принципы, помнит конкретные факты.
2.	Знание - копия	Приводит примеры, соответствующие теме.
3.	Знание - понимание	Преобразует словесный материал в цифры, графики, таблицы, диаграммы и наоборот.
4.	Знание - применение	Применяет изученные понятия, принципы и законы в незнакомой ситуации.
5.	Знание - трансформация	Видит противоречия в изучаемом материале, приводит варианты их разрешения с привлечением межпредметных

	связей; создает новый продукт.
--	--------------------------------

Для наших целей по созданию критериев уровня сформированности культуры здорового образа жизни (в частности, питания) необходимо добавить еще шкалу, фиксирующую высокий и низкий уровень сформированности культуры здорового питания. Баллы соответствуют уровням усвоения знаний.

1б. – низкий уровень; **2б.** – ниже среднего; **3б.** – средний; **4б.** – выше среднего; **5б.** – высокий.

Модель для проверки уровня сформированности культуры здорового питания (у всех участников школьного социума).

№	Уровень знаний	Количество баллов
1.	Знание - знакомство	1б.
2.	Знание - копия	2б.
3.	Знание - понимание	3б.
4.	Знание - применение	4б.
5.	Знание - трансформация	5б.

При составлении анкет и тестов на основе приведенной схемы необходимо учитывать, что деятельность любого рода ассоциируется с действиями, которые можно описать определенными **ключевыми словами** (глаголами, глагольными выражениями, вопросами). Ведь, по сути, умственная деятельность является деятельностью, где заданиями являются вопросы, задачи, упражнения и т.п.

В общем виде анкеты и тесты, фиксирующие уровень развития какого-либо действия, компетенции, сформированности культуры и т.п., могут включать в себя ключевые слова, представленные в таблице.

Уровень знаний	Ключевые слова
Знание – знакомство: распознавание и закрепление в памяти конкретной информации: Кто? Что? Где? Когда? Как?	Опишите...Расскажите...Вспомните...Распознайте...Отметьте...
Знание – копия: делание по предложенному образцу	Повторите...Покажите...Приведите примеры...Выберите...
Знание – понимание: упорядочение и отбор фактов и идей для доказательства определенной позиции	Проанализируйте...Выразите собственными словами...Какова главная мысль...Какая связь между...В чем значимость...Какой вывод можно сделать из...Как иллюстрирует...
Знание – применение: использование идей на практике	Как можно применить...Используйте...Установите связи между... Сделайте расчеты...Произведите...Развейте... Создайте...Спроектируйте...
Знание – трансформация: построение нового на основе имеющегося материала	Аргументируйте...Сравните...Какие соображения Вы можете добавить к...Как бы Вы поступили, проектируя...Что произойдет, если совместить...Какое решение предложите Вы...

Проверить уровень сформированности культуры здорового питания можно с помощью уровней мыслительной деятельности.

Несформированной является компетенция, которая исчерпывается мыслительными операциями на уровне знания – знакомства и знания – копии. По сути, речь идет о том, что эти уровни не являются инструментальными, знания фрагментарны и лично не

присвоены. Уровень знания – понимания является только начальной стадией формирования компетенции и свидетельствует о том, что требуются дополнительные усилия педагога по развитию компетенции. Сформированной, проявленной компетенцией является та, которая позволяет человеку проводить интеллектуальные операции на уровнях знания – применения и знания – трансформации.

Каждый из уровней помимо мысленных операций, доступных человеку в какой-либо период времени закрепляет за собой так же набор некоторых действий, проявленных на уровне поведения.

Уровень знаний	Действия, проявленные в поведении
Знание - знакомство	Может самостоятельно произвести простейшие действия, связанные с питанием.
Знание - копия	Может по образцу воспроизвести формы самосохраняющего поведения в процессе питания.
Знание - понимание	Различает физиологический и психологический голод и может собой управлять: употребить здоровую пищу при возникновении физиологического голода (с соблюдением места и времени); использовать методы саморефлексии и саморегуляции для нейтрализации психологического голода и только после этого принять решение, что есть и зачем.
Знание - применение	Применяет принципы здоровьесбережения и в частности принципы здорового питания в незнакомой ситуации (выбирает здоровые продукты, правильно их готовит, эффективно ведет себя в процессе принятия пищи и т.п.)
Знание - трансформация	Правильно приобретает, готовит, употребляет здоровую пищу. Постоянно интегрирует полученные знания и проверяет на практике.

На основе действий, проявленных в поведении, можно представить уровни сформированности компетенций у участников образовательного процесса. Эту информацию можно использовать в методах интервью и наблюдения, а также при составлении анкет и критериально-ориентированных тестов.

Организация таких тестов может выглядеть как работа по завершению предложений. Выбор того или иного утверждения фиксирует культурный уровень владения информацией по здоровому питанию.

Примеры диагностических средств изучения сформированности культуры питания у детей начальных классов, младших подростков и их родителей

Анкета для детей

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким
2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего
3. Назови 5-7 своих любимых продуктов
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?
6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:
 Фрукты ___ Орехи ___ Бутерброды ___ Чипсы ___
 Шоколад/конфеты ___ Булочки/пирожки ___
 Печенье/сушки/пряники/вафли _____
 Другие сладости _____ Другое _____

7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?

Побегать, попрыгать _____ Поиграть в подвижные игры _____

Поиграть в спокойные игры _____ Почитать _____ Порисовать _____

Позаниматься спортом _____ Потанцевать _____

8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

Обычная негазированная вода _____

Молоко _____ Кефир _____ Какао _____

Сок _____

Кисель _____ Сладкая газированная вода _____

Морс _____ Минеральная вода _____

Анкета для опроса родителей

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого - оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания)
- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания)
- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания)
- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка)
- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания)

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор - номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье
- Сформированность традиций правильного питания в семье
- Кулинарные умения и желание готовить у родителей
- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка
- Сформированность привычек в области питания у ребенка
- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

- Нехватка времени для приготовления пищи дома
- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, - каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.)
- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами
- Ребенок не умеет вести себя за столом
- Ребенок «увлекается» сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.

- Моет руки перед едой без напоминаний
- Ест небольшими кусочками, не торопясь
- Использует салфетку во время еды
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть
- Читает книгу во время еды
- Смотрит телевизор во время еды
- Ест быстро, глотает большие куски

5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:

		Каждый или почти каждый день	Несколько раз в неделю	Реже 1 раза в неделю	Не ест совсем
	Продукты				
1	Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)				
2	Супы (любые)				
3	Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.)				
4	Творог/творожки, блюда из творога				
5	Свежие фрукты				
6	Свежие овощи и салаты из свежих овощей				
7	Хлеб, булка				
8	Мясные блюда				
9	Рыбные блюда				
10	Яйца и блюда из яиц				
11	Колбаса/сосиски				
12	Чипсы				
13	Сухарики в пакетиках				
14	Чизбургеры/бутерброды				
15	Леденцы				
16	Шоколад, конфеты				
17	Пирожные/торты				
	Напитки				
18	Молоко				
19	Какао				
20	Сок/морс				
21	Компот/кисель				
22	Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.п.)				
23	Минеральная вода				

6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в школе?

- Завтрак
- Второй завтрак

- Обед
 - Полдник
 - Ужин
7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?
- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда
 - Да, почти всегда питается в одно и то же время
 - Нет, ребенок питается в разное время
8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в школе?
- Это нужно
 - Это скорее нужно
 - Это скорее не нужно, чем нужно
 - Это не нужно
9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?
- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка
 - Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка.
 - Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка
 - Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

Анкета для детей

Ребята! Ответьте на вопросы анкеты.

1. Опишите понятие «правильное питание»

Расскажите, что вы узнали на этом занятии?

Вспомните, сколько раз в день нужно питаться?

Распознайте в списке продуктов полезные и обведите их кружочком:

Творог, сок, чипсы, салат, сладкая газировка, молоко, яблоко, шоколадка, гамбургер

Отметьте продукты, содержащие витамин С, подчеркнув нужные:

Лимон, смородина, мандарин, картофель, капуста, перец, апельсин, кукуруза, вишня.

2. Повторите тему нашего занятия _____

Приведите примеры продуктов для правильного и здорового завтрака, обеда или ужина (на выбор 1 из приемов пищи)

Выберите правильный ответ и обведите его кружочком:

- Нужно питаться 3 раза в день
- Нужно питаться 4 раза в день
- Нужно питаться 5 раз в день

3. Проанализируйте высказывание: *следить за питанием важно, чтобы меньше болеть.* Считаете ли вы его правильным? *Да/Нет*

Выразите собственными словами, как нужно правильно питаться?

Прочитайте текст. Какова его главная мысль?

«От правильного питания человека зависят его нормальный рост, развитие и здоровье. Организм лучше сопротивляется различным болезням, в том числе инфекционным, если правильно питаться. Пища должна дать организму всё необходимое для происходящего в нём усиленного роста и развития. Необходимо, чтобы она содержала в

себе те вещества, из которых состоит человеческий организм: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду».

Какая связь между питанием и здоровьем?

В чем значимость соблюдения режима дня?

Учащемуся предлагается закончить предложение. Выберите в каждой из пяти групп ответов тот, который подходит лично вам, и обведите его кружком.

ЛИЧНОСТНЫЙ БЛОК

Я думаю о питании, что...

1. Питание – это не главное в жизни, есть вещи более интересные.
2. Хорошо питаться важно, но не надо придавать этому большое значение.
3. Качество и количество питания влияют на мое самочувствие и работоспособность.
4. Следить за питанием важно, чтобы меньше болеть.
5. Нужно следить за качеством и количеством своего питания, чтобы быть здоровым (ой) и долго прожить.

ПРЕДМЕТНЫЙ БЛОК

Качество пищи...

1. Не имеет особого значения для жизни и здоровья человека.
2. Важно, если у тебя какие-то заболевания.
3. Важно, чтобы хорошо себя чувствовать.
4. Лично я отслеживаю.
5. При правильном рационе питания поддерживается мое физическое, психическое и духовное здоровье.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЙ БЛОК

Познавательные УУД

Когда я принимаю пищу...

1. Я не задумываюсь о ее составе.
2. Даже, если я знаю, что она не принесет мне пользы, то все равно ем, потому что мне хочется.
3. Могу понять, что для меня полезно, а что нет и отказаться от неполезной пищи.
4. Я выбираю и употребляю продукты, полезные для моего организма.
5. Я стремлюсь к тому, чтобы моя пища в течение дня была разнообразной и качественной в целях поддержания здоровья.

Регуляторные УУД

Если я испытываю голод...

1. То воспользуюсь фастфудом.
2. Съем то, что едят все.
3. Выберу то, что утолит мой голод и не принесет вреда.
4. То все равно выберу то, что полезно для меня и не буду спешить.
5. То приобрету или приготовлю то, что соответствует моим предпочтениям и является здоровой пищей.

Коммуникативные УУД

Если я принимаю пищу не один...

1. То мне все равно где, как и с кем, лишь бы быстрее.
2. То мне важно, чтобы было элементарно чисто.
3. То я понимаю, зачем нужно соблюдать правила поведения за столом: они способствуют правильному пищеварению и поддерживают хорошие отношения с окружающими.
4. То соблюдаю правила поведения за столом.

5. То мне важно, чтобы еда и стол были красиво сервированы, а за столом соблюдался этикет.

6. Описание учебно-методического и информационного обеспечения образовательной деятельности по формированию культуры питания у обучающихся, воспитанников

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы включает характеристики оснащения информационно-библиотечного центра, читального зала, учебных кабинетов, административных помещений, школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети и направлено на создание широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией основной образовательной программы, достижением планируемых результатов, организацией образовательного процесса, с условиями его осуществления.

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы должно включать:

информационную поддержку деятельности обучающихся и педагогических работников на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета);

укомплектованность печатными и электронными информационно-образовательными ресурсами по всем учебным предметам учебного плана: учебниками, в том числе учебниками с электронными приложениями, являющимися их составной частью, учебно-методической литературой и материалами по всем учебным предметам основной образовательной программы на определенных учредителем образовательной организации языках обучения, дополнительной литературой.

Фонд дополнительной литературы должен включать: отечественную и зарубежную, классическую и современную литературу; научно-популярную и научно-техническую литературу; издания по изобразительному искусству, музыке, физической культуре и спорту, экологии, правилам безопасного поведения на дорогах; справочно-библиографические и периодические издания; собрание словарей; литературу по социальному и профессиональному самоопределению обучающихся; литературу по технологии и организации здорового питания.

Информационное обеспечение работы по Программе реализуется через оформление наглядной агитации – информационных стендов, уголков; размещение материалов на Web-сайте образовательной организации; создание образовательных ресурсов, в том числе медиаресурсов, созданных педагогами.

Образовательная организация обеспечивает своевременную подготовку и сбор, корректное использование, регулярное обновление, хранение, тиражирование, распространение информационных ресурсов.

7. Общие рекомендации по организации освоения комплексной программы

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный комплексный подход, который предполагает:

воспитание и развитие качеств личности на основе принципов толерантности, диалога культур;

переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития воспитанников, обучающихся;

ориентацию на достижение цели и основного результата образования – развитие личности воспитанников, обучающихся на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;

признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся, воспитанников;

учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, воспитанников, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;

разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

Для успешного усвоения программы для начальной школы и детского сада следует максимально использовать такие образовательные технологии как игра, для основной школы – проектная деятельность, для старшей школы - дискуссии, выполнение письменных работ, проблемные лекции, организация самостоятельной деятельности, ролевые игры, тренинги.

В качестве обучающего материала рекомендуется использовать наглядные пособия (плакаты), видео-, кино- и телефильмы в соответствии с разделами программы.

8. Литература:

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010.- 100 с.
2. Башмакова Е.А., Бахметов А.В., Жданова О.И., Онишина В.В., Сидоренко О.В., Шепель В.М. Методическое сопровождение процесса формирования культуры здорового питания обучающихся и родительской общественности. - М.: ГОУ Педагогическая академия последипломного образования, 2011.- 173 с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. ФГОС. – М.: Просвещение, 2012. – 128 с.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Две недели в лагере здоровья»: методическое пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 78 с.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о здоровье и правильном питании»: методическое пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. – 84 с.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Формула правильного питания»: методическое пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. – 80 с.
7. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2012. (Стандарты второго поколения).
8. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010.- 70 с.
9. Еделев Д.А., Бутова С.Н. Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности организма. – М., 2012 – 463 с.
10. Ипатов Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А. Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. – М.: ДеЛипринт, 2009. – 396 с.
11. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя; под ред. А.Г. Асмолова. - М.: Просвещение, 2010.
12. Концепция Федеральных государственных стандартов общего образования/Под ред. А. М. Кондакова. - М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
13. Конишев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания». - М.: Эксмо, 2011. – 384 с.

14. Культура правильного питания обучающихся – основа здорового образа жизни. Методические рекомендации по организации питания младших школьников, подростков и старшекласников. Межведомственный аналитический бюллетень «Образование в документах» № 7 (248), июль, 2012 г.
15. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.
16. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. Минобрнауки России от 11.06.2002 № 30–15–43316. Приложение к Письму Минобрнауки России от 11.06.2002 № 30–15–433/16
17. Образовательная программа «Разговор о правильном питании» Института Возрастной Физиологии РАО <http://www.prav-pit.ru/> ресурс доступа
18. Оценка достижений планируемых результатов. - М.: Просвещение, 2012. (Стандарты второго поколения).
19. Планируемые результаты начального общего образования./ Под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. - М.: Просвещение, 2009. (Стандарты второго поколения).
20. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования»
21. Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. «Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти», N 9, 28.02.2011
22. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа /сост. Е.С. Савинов - М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
23. Проект государственного стандарта питания и совместный приказ Минздравсоцразвития России и Минобрнауки России от 11 марта 2012 г. № 213н/178 (доработан 13 апреля 2012г.) «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся, воспитанников образовательных учреждений», проект и методические рекомендации по совершенствованию организации школьного питания».
24. Психология общения. Энциклопедический словарь.
25. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Дополнения и изменения № 22 к СанПиН 2.3.2.1078-01.
26. Сивашинская Е.Ф. Педагогика современной школы: курс лекций для студ. пед. специальностей вузов / под. общ. ред. Е. Ф. Сивашинской.-Минск: Экоперспектива, 2009.- с. 161
27. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: ДеЛипринт, 2007. – 276 с.

Интернет-ресурсы:

1. Здоровьесберегающие педагогические технологии: http://communication_psychology.academic.ru/236/ /ресурс доступа
2. Письмо департамента воспитания и социализации Минобрнауки России от 12 апреля 2012 г. № 06-731 «О формировании культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников» и Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников», разработанные Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование":

- <http://www.mon.gov.ru> (сайт Минобрнауки России) и Интернет-портал <http://holiday.cipv.ru/home.php/> ресурс доступа
3. Письмо департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 17 декабря 2013 года № 08-2053 и Методические рекомендации по разработке программы курса по формированию культуры здорового питания у обучающихся: <http://www.mon.gov.ru> (сайт Минобрнауки России) и Интернет-портал <http://holiday.cipv.ru/home.php/> ресурс доступа
 4. Приказ Минздравсоцразвития России N 213н, Минобрнауки России N 178 от 11.03.2012"Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений" <http://www.medsovet.info/health/dep1/> ресурс доступа
 5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. N 2106 г. Москва и «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» <http://www.rg.ru/2011/02/16/obr-sdorovje-dok.html/> ресурс доступа