

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4
ГОРОДА ВЯЗНИКИ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ»



Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 4»
Афони́на Л.Ю.

Приказ № 191 от 30.08.2019

Рабочая программа
«Основы здорового питания»
3 - 4 класс

Учитель начальных классов:
Кузнецова Е.Н.

2019-2020 уч.год

Пояснительная записка

Одна из главных задач, решаемых в образовательных учреждениях, - это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья.

Питание играет огромную роль в жизни человека. Исключительное значение питание имеет в период наиболее интенсивных процессов роста и развития всех систем организма детей.

Обучение в школе связано с большими умственными и физическими нагрузками. 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. Чрезвычайно важно, чтобы школьное питание дополняло, а в некоторой мере и восполняло не всегда качественное питание дома.

Важнейшим фактором здоровья является соблюдение принципов рационального питания. Нерациональное питание негативно сказывается на здоровье и физическом развитии школьника ведет к нарушению процессов обмена веществ, снижению иммунитета, способствует развитию заболеваний желудочно – кишечного тракта и всего организма. При изучении данного курса учащиеся узнают о здоровом, рациональном питании как основе сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья окружающих. Школьник должен понимать, что такое здоровое питание, что надо есть, как надо есть, зачем надо есть, каковы особенности современного питания.

Большинство родителей осознает важную роль питания для здоровья своих детей, но не достаточно информировано о том, как правильно его организовывать. Бытует мнение, что качество питания зависит от благосостояния семьи. Во многих семьях до сих пор укоренились тенденции и мнения, которые противоречат медицинским рекомендациям по рациональному питанию. Нередко питание бывает однообразным, строится с учетом лишь одного принципа – удовлетворения вкусов членов семьи. Часто вместо натуральных продуктов используются продукты быстрого приготовления: пельмени, колбасные изделия, чипсы, газированные напитки, генетически модифицированные продукты и т.д. При этом одностороннем рационе ребенок не получает достаточного количества пищевых веществ, необходимых для его нормального роста и развития.

Актуальность введения данной программы усиливается статистическими данными по увеличению заболеваемости детей болезнями желудочно-кишечного тракта, аллергическими заболеваниями, а так же йоддефицитным состоянием.

Программа направлена на воспитание у младших школьников культуры питания. С этой целью в учебно-воспитательном процессе необходимо решить следующие задачи:

1. Сформировать у младших школьников представление о здоровом питании.
2. Дать основные понятия «правильного» питания школьников.
3. Сформировать гигиенические навыки, связанные с приемом пищи.
4. Обучить практическим навыкам приобретения продуктов питания в условиях современной торговой сети.

Адресность: программа рекомендована для 3, 4 классов и рассчитана на два года обучения в объеме 34 часа.

Требования к знаниям и умениям

Учащиеся должны знать:

-что такое питание, режим питания, пища, питательные вещества, продукты питания, рациональное питание, здоровое питание.

Учащиеся должны иметь представление:

- о продуктах питания, которых следует избегать в употреблении;
- о полезных и вредных воздействиях продуктов питания на организм человека;
- о хранении продуктов питания в домашних условиях;
- о значении питания для роста и развития детского организма.

Учащиеся должны уметь:

- называть и характеризовать продукты питания;
- соблюдать правила кулинарной обработки;
- соблюдать гигиенические правила хранения и рекомендации по употреблению пищевых продуктов. Помогать родителям в выборе продуктов питания.

Содержание учебной программы.

Введение.

Основные понятия питания человека. Что такое пища? Ее разнообразие. Влияние пищи на рост и развитие ребенка. Индивидуальные предпочтения в питании. Нормы потребления. Что есть в детском возрасте нельзя и почему.

Разнообразие питания как основа сбалансированного питания, ассортимент продуктов и блюд, разрешенных в детском питании. Виды кулинарной обработки (варка, жарка, тушение, паровые продукты, русская печка и современная электропечка). Исключение из рациона детей продуктов и блюд, обладающих раздражающим действием, способным привести к ухудшению здоровья.

Раздел №2. Продукты питания. Витамины, минералы.

Ознакомление учащихся с различными пищевыми продуктами, полезными качествами каждого из них. Знакомство с основными витаминами, минералами. Их роль в питании людей. Понятие о режиме питания, питьевого режима. Современные пищевые добавки и необходимость их применения. Возможности аптеки для пользы питания.

Раздел №3. Гигиена питания.

Навыки, связанные с приемом пищи: мытье рук перед едой, питание из индивидуальной посуды, умение пользоваться индивидуальными столовыми приборами, полоскание полости рта после приема пищи, очищение и мытье перед употреблением сырых овощей и фруктов.

Формирование понятия адекватности энергетической ценности питания энергозатратам школьника. На доступном уровне объяснить значение основных составляющих пищи. Пояснение разницы в питании при спортивных, умственных нагрузках, при ухудшении здоровья, после легкого недомогания и болезни.

Индивидуальные особенности питания каждого человека. Пищевая аллергия. Необходимые знания о некачественной, ядовитой пище и питье.

Раздел №4. Безопасное питание.

Пищевые диеты. Пищевые ограничения (посты). Аппетит. Ожирение. Как похудеть и поправиться. Пищевые отравления. Гельментозы.

Учебно-тематический план.

3 класс

№	Название темы	Основное содержание	Кол-во часов
1.	Введение		8 часов
1.1.	Пища – что это такое? Ее разнообразие. Предпочтение пищи.	Дать понятие «пищи». Что является пищей для человека. Разнообразии питания как основа сбалансированного рациона.	1 час.
1.2.	Когда надо есть и сколько.	Режим питания, норма питания, объем блюд. Вес человека.	1 час.
1.3.	Способы приготовления пищи (блюд).	Старинные и современные способы приготовления блюд: варка, жарка, вяление, сушка.	1 час.
1.4.	Способы хранения пищи.	Старинные и современные способы хранения продуктов. Замораживание, консервирование, хранение в подвалах и погребах. Современная упаковка.	2 часа.
1.5.	Запрещенные продукты и блюда в детском питании.	Ассортимент запрещенных продуктов и блюд, блюд и продуктов с раздражающим действием.	2 часа.
1.6.	Заключительное занятие – творческая работа.	Оценка собственного веса по групповым стандартам физического развития детей Владимирской области.	1 час.
2.	Продукты питания, витамины, минералы.		16 часов
2.1.	Поставщики витаминов – овощи: 2.1.1. Лук – от семи недугов, морковь – лакомство гномов, многолика капуста, «золотое яблоко» - помидор, огурец – индийская лиана. 2.1.2. Грибы – «растительное масло»	Овощи в магазине и на грядке. Разнообразии овощей, зелени и приправ. Наиболее полезные овощи. Сколько нужно съесть овощей в день. Грибы съедобные и не съедобные.	3 часа.
2.2.	Фрукты – солнечные плоды; мед - еда фараонов; орехи.	Местные и привозные фрукты. Сухофрукты. Обязательное потребление орехов и семечек. Ценность меда	2 часа.
2.3.	Ягоды – витаминный клад.	Разнообразии ягод. Свежие и консервированные. Лечебные свойства ягод.	1 час.
2.4.	Наш друг – молоко.	Натуральное молоко, молочные напитки, кисло-молочные продукты. Польза их в детском питании. Дневная норма.	1 час.
2.5.	Крупы.	Разнообразии круп, их названия. Практические навыки по теме: рассматривание детьми круп. Каша – обязательное блюдо детского питания.	1 час.
2.6.	Хлеб – всему голова.	Необходимость хлеба в детском питании. Разнообразии	1 час.

		современных видов хлеба, норма потребления в сутки.	
2.7.	Мясо, мясопродукты.	Характеристика современных мясных продуктов, необходимость их потребления, консервирование, суточная норма потребления.	1 час.
2.8.	Рыба и морепродукты.	Рыба речная, морская. Морепродукты. Пищевая ценность, влияние на детский организм.	1 час.
2.9.	Яйца, масла.	Яичные блюда в детском питании, запрещенные блюда из яиц в питании школьников. Животные и растительные масла.	1 час
2.10.	Вода и напитки.	Сырая вода, кипяченая вода, бутилированная. Питьевой режим в школе. Суточная норма потребления воды школьником. Бутилированная вода из источников Владимирской области.	1 час.
2.11.	Практическое занятие №1.	Выбираем питьевую воду для себя.	1 час
2.12.	Практическое занятие №2.	Посещение супермаркета: подбор продуктов для правильного питания	2 часа
3.	Гигиена питания.		5 часов
3.1.	Навыки приема пищи.	Навыки, связанные с приемом пищи: мытье рук перед едой, питание из индивидуальной посуды, умение пользоваться индивидуальными столовыми приборами, полоскание полости рта после приема пищи, очищение и мытье перед употреблением сырых овощей и фруктов.	1 час
3.2.	Условия приема пищи. Практическая работа №3.	Навыки, связанные с условиями приема пищи (сервировка стола). Посуда из полимерных материалов.	1 час.
3.3.	Аптека и здоровое питание.	Ассортимент препаратов, витаминов, напитков, бальзамов для здорового питания людей.	1 час
3.4.	Адекватность энергетической ценности питания энергозатратам ученика.	Значение основных составляющих пищи. Разница в питании при занятиях спортом, умственных нагрузках.	1 час.
3.5.	Практическая часть №4.	Подбор аптечных препаратов для качественного питания («аптека» в классе)	1 час.
4.	Безопасное питание.		5 часов
4.1.	Что такое питание? Ожирение – враг человека.	Голод – естественное состояние человека. Аппетит – приобретенное состояние человека. Причины повышенного	1 час

		аппетита, причины отсутствия аппетита. Переедание, умеренность питания.	
4.2.	Пищевые диеты. Что это такое?	Существование разных диет, их цель. Пищевые ограничения (посты), голодание. Как похудеть и как поправиться.	1 час
4.3.	Особое меню.	Питание во время болезни и после (простуда, головная боль, боль в животе). Питание при аллергии. Разница в питании при недомоганиях, особенности питания детей с аллергией.	1 час.
4.4.	Некачественная пища. Пищевые отравления. Гельминтозы.	Некачественные продукты. Общие сведения о гельминтозах.	1 час.
4.5.	Практическая работа №5.	Составление меню для детей при занятиях спортом.	1 час.
	Итого		34 часа

Содержание учебной программы

4 класс

Введение

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

Раздел №2. Из истории питания

Питание наших далеких предков. Откуда родом наша пища. Происхождение названий. О прошлом вкусных продуктов.

Раздел №3. Продукты питания, которые следует избегать.

Отдельные современные кондитерские изделия, содержащие красители, консерванты, газированные напитки и лимонады с вредными добавками. Соль и соленые продукты: соленые хлебцы, орешки, чипсы. Приправы: горчица, соусы, маринады, кетчуп.

Продукты, насыщенные жирами: копченое мясо, колбасы, сосиски, бройлерные куры.

Рафинированная белая мука и продукты из нее. Очищенный белый рис, перловая крупа, хлопья.

Табак и продукты, получаемые на его основе: сигареты, папиросы. Кофе натуральный. Тоник. Энергетик. Кола. Фанта.

Раздел №4. Здоровое питание и индивидуальное здоровье.

Азбука правильного питания. Вредные и полезные продукты твоего рациона питания. Голод и аппетит.

Практическая работа №1 «Составление суточного пищевого рациона учащегося 4 класса».

Раздел № 5. Гигиена питания.

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

Пищевые отравления. Первая помощь при пищевых отравлениях. Заражения глистами. Меры профилактики. Желудочно – кишечные заболевания.

Разделы №6. Производство и хранение продуктов питания.

Способы обработки пищи: варка, сушка, вяление, замораживание, консервирование на конкретных примерах. Особенности применения вида обработки конкретного пищевого продукта. Способы хранения продуктов питания. Упаковка продукта и информация, которая она несет. Практическая работа №3 «Определение срока годности продуктов питания по упаковкам».

Учебно-тематический план

4 класс

№	Название темы	Основное содержание	Кол-во часов
1.	Введение		2
1.1.	Питание и здоровье. Режим питания.	Питательные вещества в продуктах питания. Белки. Жиры. Углеводы. Вода. Витамины. Калорийность питания. Режим питания: завтрак, 2-ой завтрак, обед, полдник, ужин. Суточные нормы питательных веществ (работа с таблицами «Суточные нормы питательных веществ», суточные нормы пищевых продуктов)	1
1.2	Рациональное и нерациональное питание. Питание при занятиях спортом и умственным трудом. Питательные вещества и их значения для роста и развития организма.	Характеристика критериев рационального питания: разнообразие, умеренность, режим. Питательные вещества основных блюд русской кухни.	1
2.	Из истории питания.		2
2.1.	Питание наших далеких предков.	Питание наших далеких предков. Откуда родом наша пища. Происхождение названий. О прошлом вкусных продуктов	1
2.2.	Напитки, отгоняющие сон. Биологическая ценность сладостей.	Тонизирующие напитки. Что необходимо знать о чае? Русский чай. Кофе натуральный. Что содержит кофе. Полезен или вреден сахар? Что интересно знать о шоколаде	1
3.	Продукты питания, которые следует избегать.		3
3.1.	Современные кондитерские изделия. Соль- продукт питания. Приправы.	Отдельные современные кондитерские изделия, содержащие красители, консерванты, газированные напитки и лимонады с вредными добавками. Соль и соленые продукты: соленые хлебцы, орешки, чипсы, кислая капуста. Приправы: горчица, соусы, маринады, кетчуп.	1
3.2	Продукты, насыщенные жирами. Рафинированные продукты.	Копченое мясо, колбасы, сосиски, бройлерные куры. Рафинированный сахар. Рафинированная белая мука и продукты из нее. Очищенный белый рис, перловая крупа, хлопья.	1

3.3	Табак и его вред растущему организму. Тонизирующие напитки.	Табак и продукты, получаемые на его основе: сигареты, папиросы. Кофе натуральный. Что содержит кофе? Тоник, кола, фанта, энергетик.	1
4.	Здоровое питание и индивидуальное здоровье.		2
4.1.	Режим питания. Практическая работа №1.	Азбука правильного питания. Вредные и полезные продукты твоего рациона питания. «Составление суточного пищевого рациона учащегося 4 класса»	1
4.2	Практическая работа № 2.	«Составление режима питания учащегося 4 класса»	1
5.	Гигиена питания.		3
5.1.	Профилактика желудочно-кишечных заболеваний. Защитные реакции организма, при употреблении некачественных продуктов.	Источники заражения: больной человек, вода, молоко, пищевые продукты, грязные руки, мухи Понятие защитной реакции организма. Диарея. Рвота.	1
5.2.	Пищевые отравления. Заражения глистами.	Причины пищевых отравлений. Первая помощь. Причины заражения. Меры профилактики: коротко стрижены ногти, не грызть и не брать пальцы в рот, мыть руки с мылом после посещения туалета и перед прием пищи, не пить сырую воду из под крана, не есть не мытые овощи и фрукты. Желудочно – кишечные заболевания.	1
5.3.	Желудочно-кишечные заболевания.	Причины желудочно-кишечных заболеваний. Заболевания «грязных рук»	1
6.	Производство и хранение продуктов питания.		5
6.1.	Способы обработки пищи.	Варка, сушка, вяление, замораживание, консервирование на конкретных примерах. Особенности применения вида обработки к пищевому продукту.	1 час
6.2.	Способы хранения продуктов питания. Практическая работа №3.	Упаковка продуктов питания. Информация, содержащаяся на упаковке. «Определение срока годности продуктов питания по упаковке пищевых продуктов»	1 час
			1 час
6.3.	Производство, хранение и реализация продуктов питания в домашних условиях.	Знакомство с правилами хранения продуктов в домашних условиях.	1 час
6.4.	Химия и пища.	Химия пищевой промышленности. Порошки, «облагораживающиеся»	1 час

		пищу. Замечательные ускорители-ферменты. Ферменты и пища.	
6.5.	Итоговое занятие	Праздник здорового питания: «Я и здоровое питание!»	1 час
	Итого		17

Литература

1. Билич Г.Л., Назарова Л.В. «Основы валеологии» - СПб: Водолей, 1988
2. Евстигнеев Г.М. и др. Тайны продуктов питания. – М.: Пищевая промышленность, 1972
3. Ладдингтон Э., Дейл Г., Гамлешко И.Л. Ключи к здоровью. Пер. с англ. – 2-ое изд., Заокский: «Источник жизни», 2004
4. К.С. Петровский. Гигиена питания. – М.: Медицина, 1975
5. Л.Я. Каневская. Рациональное питание детей школьного возраста. – М, 2006
6. А.Г. Сухарев. Гигиена детей подростков. – М.: Медицина, 1986
7. И.М. Скурихин. Как правильно питаться. – МВО: Агропромиздат, 1988
8. Г.И. Поскребышева. Здоровое питание, здоровая жизнь. – М, 2006
9. Педагогика здоровья. Программа и методическое руководство для учителей начальных классов/Под редакцией В.Н. Касаткина. – М.:Линка – Пресс, 2000
10. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: пособие для студентов пединститута. – М: Просвещение, 1990
11. Физиология человека: учебник/Под редакцией В.М. Смирнова – М.: Медицина, 2001
12. Тычин В.А., Марков В.М., Куликова С.К. Съедобные и ядовитые грибы.-Ижевск: Удмуртия, 1994
13. Каневская Л.Я. Безопасность питания детей в общеобразовательных учреждениях. – М, 2004
14. Бисярина В.П. Детские болезни – М: Медицина, 1977
15. Мартынов С.М. Овощи+фрукты+ягоды=здоровье – М: Просвещение, 1933
16. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. – М, 2005
17. Нормы физиологических потреблений в пищевых веществах и энергии для детей и подростков. Приказ министерства здравоохранения СССР, 1991