

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Верхнетоемского  
муниципального округа  
«Авнюгская средняя общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МОБУ «Авнюгская СОШ»  
(протокол № от 30.08.2024 г.)

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ А.А.Зиновьева  
Приказ № 189/01-12 от 30.08.2024г.

**ПРОГРАММА  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ  
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
МБОУ «АВНЮГСКАЯ СОШ»  
на 2024 – 2029гг**

## СДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	стр.3
2.	Общая характеристика программы .....	стр.4
3.	Место программы в учебном плане.....	стр.4
4.	Планируемые результаты освоения программы.....	стр.5
5.	Содержание программы .....	стр.6
6.	Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения программы.....	стр.11
7.	Рекомендуемая литература.....	стр.12

## Пояснительная записка

Программа составлена на основе методических рекомендаций по разработке программы курса по формированию культуры здорового питания обучающихся (Приложение к письму Мои Н УР от 10.01.2014 №01-25/0026).

Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации от 25 октября 2010 г. №1873-р, которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения, а также предусмотрен комплекс мероприятий, по которым на первый план выходит дефицит витаминов, особенно минеральных веществ и микроэлементов (кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк), что способствует ослаблению иммунитета питающихся.

В современных условиях одной из первостепенных социальных задач общества как показателя уровня жизни на земле является здоровье человека. А одним из главных факторов, определяющих уровень общего состояния здоровья человека, является культура здоровья, которая закладывается в семье, обществе. Гармоничная в физическом и в духовном отношении жизнь человека невозможна без организации правильного питания. В условиях нервно-психических перегрузок, высокой интенсификации умственного и интеллектуального труда, неблагоприятной экологической ситуации, сниженного социально-экономического статуса большинства населения трудно переоценить значение рационального и сбалансированного питания. Рациональное питание становится экономически выгодным, сохраняет не только состояние здоровья, но и играет значительную роль в предупреждении заболеваний, сохранении генофонда нации.

В жизни человека есть несколько периодов, в которых играет большую роль правильное питание. Это возраст ребёнка от 0 до 3 лет, дошкольный и школьный период, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируется нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьёзно нарушать физическое и умственное развитие ребёнка. От того, как человек питается, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность. В детском возрасте отношение к правильному питанию особенно важно, следовательно, питание детей в школе не только его личное, но и общественное дело. От того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит качество его учебной деятельности.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться в школах.

Таким образом, культура здорового питания – это совокупность компетенций, которые целесообразно приобрести школьнику для выработки привычки к здоровому питанию. Желательно, чтобы эта привычка сохранилась и во взрослой жизни, возможно, с определенными коррективами.

### **Общая характеристика программы**

Программа курса по формированию культуры здорового питания необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Реализация данной программы прежде всего выполняет требования ФГОС начального, основного и среднего общего образования.

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся включает в себя три модуля:

1. Для обучающихся 1-2 классов (начальное общее образование);
2. Для обучающихся 3-4 классов (начальное общее образование);
3. Для обучающихся 5-6 классов (основное общее образование).

**Цель программы:** формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья

#### **Задачи программы:**

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с питанием, расширением знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культур и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся в познавательной деятельности;
- представление обучающимися возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

### **Место программы в учебном плане**

Программа предусматривает разные формы организации занятий: классные часы; работа с «Дневниками здоровья»; проведение дней здоровья и предметных декад; занятия в кружках, секциях; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, бесед; оздоровление в летнем пришкольном оздоровительном лагере.

### **Планируемые результаты освоения программы**

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

ФГОС начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования (далее - Стандарт) представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального, основного, среднего общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию.

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу общего образования:

Личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;

Метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

Предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения модуля, курса опыт специфической для данной предметной области деятельности к получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Применительно к модулю программы для обучающихся 1 – 4 классов, начальное общее образование планируется получить следующие результаты.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ

жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного модуля (курса).

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии.

Применительно к модулю программы для обучающихся 5 – 6 классов, основное общее образование:

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых модулей, курсов, 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 и культуры труда» уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства; овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования и конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

## **Содержание программы**

Программа формирования культуры здорового питания состоит из 3 частей:

1. 1- 2 класс – «Разговор о правильном питании»
2. 3 – 4 класс – «Две недели в лагере здоровья»
3. 5 – 6 класс – «Формула правильного питания»

## 1 часть (1 – 2 класс) «Разговор о правильном питании»

Пищевые привычки формируются с детства, у взрослого человека их очень сложно изменить, поэтому так важно сформировать у детей правильное пищевое поведение. Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения инфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, развития различных соматических заболеваний.

Целью данного раздела является формирование у детей представления необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей (законных представителей).

### **Ожидаемые результаты (ученик может):**

- уметь соблюдать элементарные правила режима питания
- уметь пользоваться столовыми приборами
- иметь навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов
- навык обработки продуктов и овощей перед их употреблением.

1 класс		2 класс	
Название мероприятия	Сроки	Название мероприятия	Сроки
<b>Проведение классных часов, бесед и т.п.</b>			
1. Вводное занятие. Разговор о правильном питании	Сентябрь	1. Вводное занятие. Что мы знаем о правильном питании	Сентябрь
2. «Если хочешь быть здоров»	Октябрь	2. «Время есть булочки»	Октябрь
3. «Самые полезные продукты»	Ноябрь	3. «Пора ужинать»	Ноябрь
4. «Удивительные превращения пирожка»	Декабрь	4. «Веселые старты»	Декабрь
5. «Кто жить умеет по часам»	Январь	5. «На вкус и свет, товарищей нет»	Январь
6. «Вместе весело»	Февраль	6. «Как утолить»	Февраль

гулять»		жажду»	
7. «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной»	Март	7. «Что помогает быть сильным и ловким»	Март
8. «Плох обед, если хлеба нет»	Апрель	8. «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»	Апрель
9. «Праздник здоровья»	Май	9. «Праздник здоровья»	Май

### *2 часть (3 – 4 класс) «Две недели в лагере здоровья»*

«Две недели в лагере здоровья» предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- расширение знаний детей о правильном питании, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- 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 и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

**Ожидаемые результаты:**

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

3 класс		4 класс	
Название мероприятия	Сроки	Название мероприятия	Сроки



<b>Проведение классных часов, бесед и т.п.</b>			
1. Вводное занятие. Что мы знаем о правильном питании	Сентябрь	1. Вводное занятие. Как много мы узнали	Сентябрь
2. Давайте познакомимся	Октябрь	2. «Что можно есть в походе»	Октябрь
3. Из чего состоит наша пища	Ноябрь	3. «Вода и другие полезные продукты»	Ноябрь
4. «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»	Декабрь	4. «Что и как можно приготовить из рыбы»	Декабрь
5. «Закаляйся, если хочешь быть здоров»	Январь	5. «Дары моря»	Январь
6. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»	Февраль	6. «Кулинарное путешествие по России»	Февраль
7. «Где и как готовят пищу»	Март	7. «Спортивное путешествие по России»	Март
8. «Блюда из зерна»	Апрель	8. «Олимпиада здоровья»	Апрель
9. «Молоко и молочные продукты»	Май	9. «Праздник здоровья»	Май

### ***3 часть (5 – 6 класс) «Формула правильного питания»***

Раздел «Формула правильного питания» предназначен для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- развитие представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранении и укреплении здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

**Ожидаемые результаты:**

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;

- подростки получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;

- подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

5 класс		6 класс	
Название мероприятия	Сроки	Название мероприятия	Сроки
<b>Проведение классных часов, бесед и т.п.</b>			
1. Вводное занятие. Что мы знаем о здоровье	Сентябрь	1. Вводное занятие. Что мы знаем о формуле правильного питания	Сентябрь
2. «Здоровье – это здорово»	Октябрь	2. «Ты покупатель»	Октябрь
3. «Продукты разные»	Ноябрь	3. «Ты готовишь»	Ноябрь

нужны – продукты разные важны»		себе и друзьям»	
4. «Режим питания»	Декабрь	4. «Кухни разных народов»	Декабрь
5. «Энергия пищи»	Январь	5. «Кулинарная история»	Январь
6. «Где и как мы едим»	Февраль	6. «Как питались на Руси и в России»	Февраль
7. «Праздник здоровья»	Март	7. «Необычное кулинарное путешествие»	Март
		8. «Праздник здоровья»	Апрель

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Дополнительная литература для обучающихся	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании (рабочая тетрадь для школьников). – М: ОЛМА Медиа Групп, 2011</li> <li>2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья (рабочая тетрадь для школьников). – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2011</li> <li>3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания (рабочая тетрадь школьников). – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011</li> </ol>
Дополнительная литература для учителя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании (методическое пособие для учителей). – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011</li> <li>2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья (методическое пособие для учителя). – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2011</li> <li>3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания (методическое пособие для учителя). – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011</li> </ol>
Интернет – ресурсы и другие электронные информационные источники	<a href="http://www.monpit.ru">www.monpit.ru</a> <a href="http://www.orgpit.ru">www.orgpit.ru</a>

## Рекомендуемая 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. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 1024 с. – (Серия «Спутник врача»).
3. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 70 с.
4. Еделев Д.А., Бутова С.Н., Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма – М., 2012 – 463 с.
5. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.: ДеЛи принт, 2009. – 396 с.
6. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с.
7. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.
8. Нечаев А.П., Кочеткова А.А., Зайцев А.Н. Пищевые добавки. – М.: Колос, 2001. – 256 с.
9. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / 4 изд., испр. И доп. – Новосибирск Сиб.унив.изд-во, 2005. – 522 с.
10. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. Методические указания МР 2.3.1.1915-04. – М.: РИКГОУОГУ, 2004. – 36 с.
11. Рогов И.А., Антипова Л.В., Дунченко Н.И. Химия пищи. – М.: КолосС, 2007. – 853 с.
12. Спиричев В.Б., Шатнюк Л.Н., Позняковский В.М. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2004. – 548 с.
13. 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.
14. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003. – 300с.
15. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 276 с.
16. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. – СПб.: Спецлит, 2008. – 590 с.

17. Функциональные пищевые продукты. Введение в технологию / Доронин А.Ф., Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Хуршудян С.А., Шубина О.Г. – М.:ДеЛи принт, 2009. – 288 с.

18. Химический состав пищевых продуктов. Книга 2: Справочные таблицы / Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева; 2-е изд. – М.: ВО «Агропромиздат», 1987. – 360 с.