

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вольно – Донская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ Вольно – Донской СОШ

Шевченко Л.Н.

№183 от 30.08.2023 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Формула правильного питания»
Срок реализации программы
2023-2024
учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Формула правильного питания» для учащихся 7 класса

Актуальность программы. Важнейшей частью современного воспитания является формирование основ здорового образа жизни: соблюдение правил гигиены, следование правилам культуры здоровья, отказа от нездоровых привычек и пристрастий.

Общество заинтересовано в здоровье будущих поколений. И правильное питание играет здесь немаловажную роль. В век «быстро» и «фастфудов» школьники не задумываются о том, что перекусы на ходу, увлечение газированными напитками (типа «Кока-колы» и др.), заедание голода чипсами и сухариками может сказаться на расстройстве всего организма.

Программа способствует воспитанию у детей культуры питания, формированию знаний о полезных и неполезных, и даже вредных, продуктах, формированию умений грамотно создавать свой рацион питания, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности, а так же привитию навыков здорового образа жизни.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Личностными результатами освоения содержания программы по формированию здорового питания являются следующие умения:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

Метапредметными результатами изучения курса по формированию здорового питания являются следующие умения:

- Полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- Учащиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- Учащиеся получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения

Содержание курса

Вводное занятие. Мой образ жизни.
Здоровый образ жизни. Привычки правильного питания.
Практическая работа «Режим дня».
Продукты разные нужны, блюда разные важны.
Пищевые вещества, белки, жиры, углеводы.
Практическая работа «Рацион питания».
Мой режим питания.
Режим питания, варианты режима питания.
Практическая работа «Режим питания».
О витаминах и минеральных веществах.
Витамины и минеральные вещества.
Практическая работа «Витамины и минеральные вещества».
Вода – жизнь.
Вода: значение, потребности организма, какую воду пить.
Практическая работа: «Вода в жизни человека».
Составление меню для завтрака, обеда, ужина.
Режим питания, полезные продукты для завтрака, обеда, ужина.
Практическая работа: «Варианты рекомендуемых блюд для завтрака, обеда, ужина».
Энергия пищи.
Калория, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты.
Практическая работа «Расчет калорийности продуктов».
Вкусная математика.
Расход энергии, калорийность продуктов.
Практическая работа: «Оценивание рациона питания в зависимости от образа жизни».
Оформление агитационного плаката «Продукты для здоровья».
Блюда, продукты.
Практическая работа: агитационный плакат.
Где и как мы едим.
Сфера общественного питания, режим питания.
Сюжетно-ролевая игра: «Безопасное питание».
Ты – покупатель.
Покупатель, потребитель, торговля, правила, обязанности.
Практическая работа: памятка «Права и обязанности покупателя».
Ты готовишь себе и друзьям.
Бытовая техника, кулинария, гостеприимство.
Практическая работа: «Правила этикета».
Помощники на кухне.
Бытовая техника: безопасное использование.
Практическая работа: памятка «Безопасность на кухне».
Где найти витамины зимой и весной.
Витамины, минеральные вещества.
Питание в семье.
Полноценное питание.
Практическая работа: оформление презентации.
Кухни разных народов. Кулинарные праздники.
Кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.
Практическая работа: оформление презентации.
Составление натюрморта. Подведение итогов курса. Практическая работа: выпуск стенгазеты

Тематическое планирование «Формула правильного питания»

№п/п	Раздел программы,	Количество
------	-------------------	------------

	тема занятия	часов	Дата проведения
1.	1. Вводное занятие. Мой образ жизни. Здоровый образ жизни. Привычки правильного питания	1	06.09
2.	Практическая работа «Режим дня».	1	13.09
3.	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1	20.09
4.	Пищевые вещества, белки, жиры, углеводы.	1	27.09
5.	Практическая работа «Рацион питания».	1	04.10
6.	4. О витаминах и минеральных веществах. Витамины и минеральные вещества.	1	11.10
7.	Практическая работа «Витамины и минеральные вещества».	1.	18.10
8.	5. Вода – жизнь.	1	25.10
9.	Вода: значение, потребности организма, какую воду пить.	1	08.11
10.	Составление меню для завтрака, обеда, ужина.	1	15.11
11.	Практическая работа: «Варианты рекомендуемых блюд для завтрака, обеда, ужина».	1	22.11
12.	Энергия пищи. Калория, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты.	1	29.11
13.	Практическая работа «Расчет калорийности продуктов».	1	06.12
14.	Вкусная математика. Расход энергии, калорийность продуктов.	1	13.12
15.	Практическая работа: «Оценивание рациона питания в зависимости от образа жизни».	1	20.12
16.	9. Оформление агитационного плаката «Продукты для здоровья».	1	27.12
17.	Практическая работа: агитационный плакат.	1	10.01
18.	Где и как мы едим. Сфера общественного питания, режим питания.	1	17.01
19.	Сюжетно-ролевая игра: «Безопасное питание».	1	24.01
20.	Ты – покупатель. Покупатель, потребитель, торговля, правила, обязанности.	1	31.01
21.	Практическая работа: памятка «Права и обязанности покупателя».	1	07.02
22.	Ты готовишь себе и друзьям. Бытовая техника, кулинария, гостеприимство.	1	14.02
23.	Практическая работа: «Правила этикета».	1	21.02
24.	Помощники на кухне. Бытовая техника: безопасное использование.	1	28.02
25.	Практическая работа: памятка «Безопасность на кухне».	1	06.03
26.	Где найти витамины зимой и весной. Витамины,	1	13.03

	минеральные вещества.		
27.	Питание в семье. Полноценное питание.	1	20.03
28.	Практическая работа: оформление презентации.	1	03.04
29.	Творческий проект	1	10.04
30.	Кухни разных народов. Кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.	1	17.04
31-32.	Традиционные блюда в моей семье	1	24.04 - 08.05
33.	Практическая работа: оформление презентации.	1	15.05
34.	Составление натюрморта. Практическая работа: выпуск стенгазеты	1	22.05