

УТВЕРЖДЕНО

Постановление  
Министерства образования  
Республики Беларусь  
31.08.2023 № 294

**Учебная программа факультативных занятий  
«Разговор о культуре здорового питания»  
для V (VI), VII (VIII), IX классов учреждений образования,  
реализующих образовательные программы общего среднего образования  
с белорусским и русским языками обучения и воспитания**

**ГЛАВА 1  
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативных занятий «Разговор о культуре здорового питания» (далее – учебная программа) предназначена для обучающихся V–IX классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения и воспитания. Освоение содержания настоящей учебной программы направлено на формирование у учащихся функциональной грамотности в области здорового питания.

2. Учебный материал структурирован и распределен по трем учебным модулям:

модуль 1 «Формула здорового питания», V (VI) класс;

модуль 2 «Питаемся правильно и красиво», VII (VIII) класс;

модуль 3 «Физиология питания», IX класс.

Настоящая учебная программа рассчитана на 104 часа (1 час в неделю):

V (VI) класс – 35 часов;

VII (VIII) класс – 35 часов;

IX класс – 34 часа.

3. Цель – формирование функциональной грамотности учащихся в области культуры здорового питания; воспитание культуры питания, осознания здоровья как главной человеческой ценности.

4. Задачи:

актуализация знаний о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

расширение знаний о правилах здорового питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

формирование навыков здорового 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;

развитие интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем;

расширение культурного кругозора о взаимосвязи кулинарии и различных видов искусства (живописи, литературы, музыки);

формирование опыта совместной деятельности, взаимопомощи, работы в команде, сотрудничества;

развитие коммуникативных умений, навыков ведения дискуссии, аргументации и убеждения при работе со сверстниками, взрослыми;

создание условий для развития способностей к получению информации, ее анализу, самостоятельной формулировке выводов;

воспитание активной гражданской позиции в решении вопросов сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья окружающих.

5. Рекомендуемые формы и методы обучения и воспитания с учетом возрастных особенностей учащихся V–IX классов, содержательного и процессуального компонентов учебного материала.

Основными методами при реализации настоящей учебной программы является проблемно-поисковый подход и исследовательский, обеспечивающий реализацию развивающих задач настоящей учебной программы. Используются разнообразные формы проведения учебных занятий: подготовка сообщений учащимися, театрализация; игровые методы: сюжетно-ролевые игры, игры с правилами; исследовательские методы: проектирование, исследование, анализ.

Формы учебных занятий: познавательные беседы, дискуссии, решение ситуативных задач, викторины, игры, выставки рисунков, конкурсы, проектная деятельность, круглый стол.

При выполнении практических работ используются индивидуальные или групповые формы работы. В некоторых случаях (приготовление блюда по рецепту, оформление праздничного стола) подразумевается включение законных представителей в образовательный процесс.

Образовательные проекты выполняются индивидуально или группой учащихся. Формой представления проекта могут быть подготовленные презентации, размещенные на официальном сайте учреждения образования фотографии, статьи в школьной газете и иные формы.

Особое внимание уделяется выполнению учащимися коллективных и индивидуальных заданий.

6. В результате освоения содержания настоящей учебной программы обучающиеся должны:

6.1. иметь представление о (об):

ценности здоровья и роли здорового питания в его сохранении;

основах здорового питания;

требованиях гигиены к питанию;

режиме питания;

правилах этикета, связанных с питанием;

6.2. знать о (об):

роли пищи для организма человека;

роли органических и минеральных веществ в структуре питания;

понятиях «рацион здорового питания», «меню»;

кулинарии как части истории культуры человечества;

этике и эстетике кулинарного искусства;

взаимосвязи кулинарии и различных видов искусства (живописи, литературы, музыки);

б.3. уметь:

ориентироваться в ассортименте наиболее типичных пищевых продуктов, сознательно выбирая наиболее полезные;

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

составлять суточное меню;

составлять, анализировать, корректировать рацион здорового питания;

оценивать негативные последствия вредных пищевых привычек;

проводить поиск необходимой информации, анализировать и оценивать ее достоверность, выделять главные мысли, цитировать и ссылаться на авторов изучаемых литературных источников;

логично и последовательно выражать свои мысли, осуществлять презентацию результатов своей проектной деятельности по вопросам сохранения и укрепления здоровья, осуществлять публичные выступления;

осуществлять взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

## ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

### V (VI) КЛАСС

Тема 1. Здоровье – это здорово (3 часа).

Здоровье – главная ценность в жизни человека. Здоровый образ жизни, его компоненты.

Вредные привычки человека. Профилактика вредных привычек.

Мой образ жизни. Конкурс плакатов «Мы за здоровый образ жизни!».

Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны (5 часов).

Основные функции пищевых веществ. Основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Их роль и значение для организма человека.

Пищевые продукты – источники белка. Пищевые продукты – источники углеводов.

Пищевые продукты – источники жиров. Витамины и минеральные вещества.

Необходимость витамина С для организма человека.

Понятия «рацион здорового питания», «здоровое питание».

Тема 3. Вода – источник жизни (1 час).

Вода – самый большой по объему потребления пищевой продукт в рационе человека. Вода – неотъемлемый компонент здорового питания. Потребность в воде в зависимости от возраста, времени года, двигательной активности человека. Как, сколько и когда нужно пить воду. Соблюдение питьевого режима.

Тема 4. Молоко и молочные продукты (1 час).

Молоко – пища, приготовленная самой природой. Польза молока и молочных продуктов для организма. Молочные продукты в рационе дня.

Тема 5. Режим питания (5 часов).

Понятие «режим питания». Роль регулярного питания для сохранения здоровья. Режим питания – один из основных принципов здорового питания. Режим питания учащегося. Умение планировать свой день с учетом необходимости регулярного питания.

Практическая работа

1. Составляем меню на день (завтрак, обед, ужин).

Тема 6. Где и как мы едим (2 часа).

Важность полноценного здорового питания и опасности питания «всухомятку».

Мини-проект

«Мы не дружим с «сухомяткой».

Домашнее питание. Питание в учреждении образования. Система быстрого питания. Соблюдение осторожности при использовании в пищу незнакомых пищевых продуктов. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах. Правила поведения в столовой, кафе.

Виртуальная экскурсия «Где можно вкусно и полезно поесть?».

Тема 7. Правила гигиены питания (1 час).

Соблюдение правил гигиены при питании дома, во время посещения столовой, кафе. Правила питания во время похода, экскурсии.

Тема 8. Ты – покупатель (4 часа).

Где можно купить продукты питания. Магазины – как система общественной торговли. Их виды и функции. Система уличной торговли – рынки, лотки, автолавки, палатки. Права и обязанности покупателя. Закон Республики Беларусь от 9 января 2002 г. № 90-З «О защите прав потребителей».

Ты – покупатель. Информация на маркировке пищевого продукта. Информация со штрих-кода. Сложные ситуации при покупке товара. Сроки и условия хранения, упаковка пищевых продуктов.

Мини-проект

«Правильное поведение в сети Интернет в части поиска и рассмотрения информации о питании, пищевых продуктах».

Экскурсия (виртуальная экскурсия) в магазин (супермаркет) «Правильный выбор пищевых продуктов».

Тема 9. Правила техники безопасности на кухне (4 часа).

Кухонная мебель, приборы и бытовая техника. История газовой плиты и духового шкафа. Техника безопасности при пребывании на кухне. Техника безопасности при обращении с газовым оборудованием. Правила хранения пищевых продуктов в холодильнике. Правила хранения пищевых продуктов вне холодильника (овощи, фрукты, бакалея, хлеб и другие продукты).

Основы этикета. Эстетическое оформление стола. Различные типы сервировки стола.

Практическая работа

2. Сервировка стола, оформление блюд.

Тема 10. Кулинарная история (2 часа).

Кулинария как часть истории культуры человечества. История развития кулинарии в мире. Развитие кухонной утвари от древности до современности.

Кулинарное искусство Древней Греции, Рима.

Тема 11. На вкус и цвет товарищей нет (2 часа).

Кухни разных народов. Традиционная кулинария, как одна из составляющих культуры. Кулинарные обычаи и традиции белорусской кухни. Кулинарные традиции и обычаи национальной кухни разных народов.

Тема 12. Как питались наши предки (1 час).

Развитие кулинарии в Беларуси. История белорусской печи. Особенности современной белорусской кухни.

Тема 13. Необычное кулинарное путешествие (3 часа).

Этика и эстетика кулинарного искусства. Взаимосвязь кулинарии и различных видов искусства (живописи, литературы, музыки).

Практическая работа

3. Творческий проект. Составление натюрморта.

Тема 14. Подведение итогов (1 час).

Составление формулы здоровья.

Формула здоровья: Здоровое питание + Физическая активность + Личная гигиена + Отказ от вредных привычек + Режим дня + ... = ЗДОРОВЬЕ.

**ГЛАВА 3**  
**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**  
**«ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО И КРАСИВО»**

**VII (VIII) КЛАСС**

Тема 1. Здоровое питание – залог здоровья (2 часа).

Что такое питание, пищевые вещества и их роль в поддержании здоровья человека. Основные элементы питания. Полезные и вредные пищевые продукты.

Тема 2. Понятие здорового питания. Секреты здорового питания (5 часов).

Секрет первый – умеренность. «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть» (Сократ). Пищевая тарелка. Правила пищевой тарелки.

Секрет второй – своевременность. Соблюдение режима питания. Каким должен быть режим питания. Завтрак. Обед. Полдник. Ужин.

Секрет третий – разнообразие. Пирамида здорового питания.

Секрет четвертый – сбалансированность. Употребление в пищу всех необходимых макро- и микроэлементов, которые в полной мере удовлетворяют потребности организма, помогают ему расти, развиваться и оставаться здоровым.

Секрет пятый – правильное приготовление и хранение пищевых продуктов и блюд. Влияние термической обработки на сохранение их вкусовых достоинств и сохранность исходной пищевой ценности.

Тема 3. Культура питания как составляющая здорового образа жизни (6 часов).

Личная гигиена и правила безопасного поведения во время приготовления пищи. Содержание в чистоте кухни и инвентаря.

Из истории этикета (история культуры застолий, культуры еды, питья и поведения за столом (в древнем мире, в средние века, в новое и новейшее время). Это загадочное слово «этикет». Что такое столовый этикет? Особые правила столового этикета.

Приемы пользования столовыми приборами. Приемы складывания салфеток. Сервировка стола к чаю. Оформление праздничного стола.

Практические работы

1. Создание презентаций «Сервировка стола», «Правила поведения за столом».

2. Создание памятки «Безопасность на кухне».

Тема 4. Идем в гости и принимаем гостей (3 часа).

Традиции гостеприимства. Основные правила этикета: знакомство, приглашение в гости, поведение за столом и др. Прием гостей. Поход в гости. Размещение гостей, почетные места. Поведение гостей, правила поведения за столом, в гостях. Хорошие манеры за столом. Правила хорошего тона за домашним столом. Виды домашних приемов. Правила поведения за столом. Культура приема пищи.

Практические работы

3. Ролевые игры: «Я – хозяин», «Я – гость», «Я – за столом».

4. Создание презентации «Правила поведения за столом».

#### Тема 5. Оформление стола (4 часа).

Красота на столе и за столом. Столовая мебель и белье. Формы столов. Столовое белье: скатерти, салфетки (виды, способы складывания салфеток). Техника накрытия столов скатертью, замены скатерти. Правила оформления стола: выбор посуды, скатерти. Декоративное укладывание салфеток.

Столовая посуда и приборы. Правила оформления стола: выбор посуды. Элементы оформления стола. Виды посуды: фарфоровая, фаянсовая, хрустальная, стеклянная, металлическая.

##### Практическая работа

5. Накрытие стола скатертью. Замена скатерти на столе. Подготовка посуды (фарфоровой, стеклянной, металлической и иной) и приборов для сервировки. Освоение приемов и приобретение навыков складывания салфеток несколькими способами (для завтрака, обеда, ужина, банкета).

#### Тема 6. Сервировка стола (5 часов).

Сервировка стола. Понятие сервировки стола. Понятия «сервировка», «сервировать». Виды сервировки стола. Техника и последовательность сервировки стола. История возникновения столовых приборов. Виды столовых приборов: основные (столовые, закусочные, рыбные приборы), вспомогательные (для перекладывания блюд). Правила пользования приборами.

Сервировка стола к завтраку. Техника и последовательность сервировки стола к завтраку.

Сервировка стола к обеду. Сервировка неофициального обеда и официального обеда. Понятие, виды. Предварительная сервировка и размещение на столах холодных блюд, закусок, напитков.

Сервировка стола к ужину. Общие правила вечерней сервировки стола. Особенности сервировки.

Сервировка праздничного стола. Особенности организации и оформления праздничных мероприятий. Учимся накрывать праздничный стол.

##### Практические работы

6. Подготовка столовых приборов для сервировки. Приемы пользования столовыми приборами.

7. Сервировка стола к завтраку.

8. Техника и последовательность сервировки стола к обеду.

9. Техника и последовательность сервировки стола к ужину.

10. Освоение приемов и приобретение навыков при сервировке праздничного стола.

#### Тема 7. Питание, связанное с национальными обрядами и традициями (5 часов).

Пищевые продукты в разных культурах. Традиции национальной кухни. Обзор древних и современных праздников: Рождество, Коляды, Масленица, Пасха и другие праздники. Пост. Постные блюда. Подбор материала о традициях и обрядах.

Сервировка стола в национальном стиле.

##### Практическая работа

11. Выпечка сувенирных пряников, приготовление блинов в масленичную неделю, приготовление блюд на Рождество и Пасху; сбор рецептов постных блюд.

#### Тема 8. Семейные обеды: питание для души (5 часов).

Польза совместной трапезы. Способы взаимодействия членов семьи (составление меню, оформление обеденного стола), создающие неповторимую семейную атмосферу, укрепляющие семейные связи.

##### Практическая работа

12. Создание и презентация совместных мини-проектов учащихся и законных представителей: «Скажи здоровью «Да!»».

**ГЛАВА 4**  
**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**  
**«ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ»**

**IX КЛАСС**

Тема 1. Введение. Здоровье человека и основы здорового питания. Состояние здоровья современного человека и его зависимость от особенностей питания (3 часа).

Мини-проект

Тайм-менеджмент в питании.

Тема 2. Роль пищи для организма человека (1 час).

Механизмы пищеварения и обмена веществ.

Тема 3. Питательные вещества и их характеристика (2 часа).

Последствия недостатка и избытка белков, жиров и углеводов для организма человека. Сбалансированность питания.

Тема 4. Особенности переваривания белков, жиров, углеводов (2 часа).

Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения. Потребность организма в белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных веществах.

Тема 5. Энергетическая ценность (калорийность) различных групп продуктов питания.

Энергетические траты организма (3 часа).

Возрастные потребности организма в калориях. Особенности питания учащихся при повышенных физических и умственных нагрузках (во время подготовки к экзаменам).

Последствия, связанные с низкой или избыточной энергетической ценностью рациона, дефицитом или избытком витаминов и минеральных веществ.

Тема 6. Баланс питательных веществ (1 час).

Значение баланса питательных веществ для полноценного функционирования растущего организма подростка.

Тема 7. Витамины – биологически активные вещества, незаменимые компоненты питания человека (2 часа).

Роль витаминов, макро- и микроэлементов в функционировании организма человека.

Тема 8. Суточная норма потребности человека в питательных веществах (2 часа).

Потребность человека в питательных веществах в зависимости от возраста, пола, вида деятельности в течение дня, физических нагрузок и физиологического состояния организма человека.

Тема 9. Здоровое питание – это здоровье и красота (3 часа).

Мини-проект

Расчет суточного потребления калорий для подростка. Составление рациона здорового питания на один день с учетом суточной нормы белков, жиров, углеводов.

Тема 10. Пищевые риски (1 час).

Нерекомендуемые пищевые продукты.

Тема 11. Пищевые добавки (4 часа).

Красители, консерванты, антиокислители, стабилизаторы, эмульгаторы, загустители, усилители вкуса. Список «запрещенных пищевых добавок» в Республике Беларусь (4 часа).

Мини-проект

Использование пищевых добавок в истории человечества.

Тема 12. Здоровое питание и физиологические основы его организации (2 часа).

Принципы здорового питания. Формирование правильного пищевого поведения.

Практическая работа

Здоровое питание: вопросы и ответы (с приглашением медицинских работников).

Тема 13. Последствия нарушения здорового питания (4 часа).

Расстройства пищевого поведения (анорексия, булимия, компульсивное переедание), заболевания пищеварительной системы.

Профилактика заболеваний, связанных с питанием.

Тема 14. Санитария и гигиена питания (3 часа).

Санитария и гигиена питания. Правила гигиены питания. Гигиена, режим и формы организации питания учащихся. Предупреждение пищевых отравлений.

Требования гигиены к безопасности и пищевой ценности продуктов питания. Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Правовое регулирование отношений в области обеспечения качества и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов.

Тема 15. Круглый стол «Физиология питания и здоровье человека» (1 час).