

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
06.10.2020 № 270

Учебная программа факультативного занятия «По ступенькам правил здорового питания» для I–IV классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативного занятия «По ступенькам правил здорового питания» (далее – учебная программа) предназначена для I–IV классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа для учащихся I–II классов рассчитана на 16 часов, для III–IV классов – на 17 часов (из расчета 1 учебный час в две недели в течение года или 1 учебный час в неделю в течение полугодия).

3. Цель – овладение учащимися основами здорового образа жизни, что предполагает усвоение норм и правил здорового питания с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, семейных традиций, собственных предпочтений, времени года, национальных традиций и особенностей местности.

4. Задачи:

формирование и развитие представлений о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности учащихся заботиться и укреплять собственное здоровье;

формирование представлений о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека, народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;

формирование у учащихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование;

освоение учащимися практических навыков рационального питания;

формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;

развитие творческих способностей и кругозора учащихся, их интересов и познавательной деятельности;

развитие коммуникативных навыков, умений эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

5. В ходе организации занятий предполагается использование разнообразных форм: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, «мозговой штурм», иное.

Основные методы: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

6. Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала выражаются в том, что у учащихся будут сформированы:

6.1. представления о (об):

правилах и основах рационального питания;

необходимости соблюдения гигиены питания;

полезных продуктах питания;

структуре ежедневного рациона питания;

ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;

6.2. знания об:

основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

этикетке в области питания, его влиянии на успешность социальной адаптации человека и установление контактов с другими людьми;

6.3. умения:

ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания и сознательно выбирать наиболее полезные;

оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия.

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

I класс (16 часов)

Тема 1. Давайте познакомимся! (1 час)

Знакомство с героями. Цели и задачи занятий. Значение еды в жизни людей. Необходимость с детства следить за своим здоровьем, укреплять его. Школа правильного питания. Здоровое питание, его роль. Полезная еда.

Тема 2. Самый важный урок в школе здорового питания (2 часа)

Правильное питание. Необходимость правильного питания для укрепления здоровья, роста, умственного развития, поддержания энергии. Питательные вещества в полезных продуктах. Соблюдение основных правил питания. Здоровый образ жизни. Пищевые предпочтения. Культура еды.

Тема 3. Секрет Волшебной Пирамиды (1 час)

Полезные продукты. Группы продуктов питания. Полезные вещества в еде. Продукты, богатые белками, жирами, углеводами. Витамины и минеральные вещества в продуктах питания. Пирамида питания, ее ступени. Выбор полезных продуктов. Разнообразие продуктов питания.

Тема 4. Хлеб и каша – пища наша (2 часа)

Продукты из зерновых – основа здорового питания. Польза хлеба в ежедневном рационе. Откуда хлеб пришел. Формирование бережного отношения к хлебу. Мучные изделия: блины, пироги, кондитерские изделия. Полезный завтрак. Каша в питании школьников. Виды круп, разновидности каш.

Тема 5. Соль и сахар на нашем столе (1 час)

Сладкие и соленые продукты. Сахар и соль в ежедневном рационе питания. Нормы употребления соли и сахара. Умеренность в употреблении сладких и соленых блюд. Внимательное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни. Необходимость заботы о зубах.

Тема 6. Золотые правила питания (1 час)

Зависимость состояния здоровья от гигиены питания. Основные принципы гигиены питания. Необходимость регулярного питания. Вкусная, полезная, разнообразная еда на нашем столе. Качество еды: свежесть продуктов и размер порций. Культура поведения за столом. Умение пользоваться столовыми приборами.

Тема 7. Овощи – кладовая витаминов (2 часа)

В овощах – силы велики. Разнообразие овощей. Овощи как источник витаминов и минеральных веществ, необходимых растущему организму школьника. Польза овощей

в ежедневном питании. Овощные соки. Распространенные блюда из овощей. Овощи, которые выращивают в Беларуси. Особенности национальной кухни.

Тема 8. Твой режим питания (2 часа)

Питание в течение дня. Регулярность питания. Распределение количества пищи в течение дня. Подбор продуктов для завтрака, обеда, полдника и ужина. Время приема пищи. Завтрак, его роль для успешного дня. Обед – его основные компоненты, возможные варианты меню. Сервировка стола. Правила поведения во время и после обеда. Особенности меню ужина.

Тема 9. Вода – источник жизни (1 час)

Значение воды в жизни человека. Использование воды для утоления жажды, для приготовления пищи, для личной гигиены, для выращивания растений. Чистота воды. Объем воды, которую следует выпивать в течение дня. Полезные горячие и холодные напитки. Фруктовые и овощные соки. Чай.

Тема 10. Что растет в волшебном саду? (1 час)

Третий уровень пирамиды питания – ягоды и фрукты. Витамины и минеральные вещества в ягодах и фруктах. Ягоды и фрукты, растущие в садах Беларуси. Ягоды белорусских лесов. Бережное отношение к природе при сборе лесных ягод. Напитки из ягод и фруктов. Ягоды и фрукты – основа приготовления десертных блюд.

Тема 11. Принимаем гостей (1 час)

Угощение для гостей. Готовим вместе с родителями. Накрываем на стол вместе со взрослыми. Сервировка праздничного стола. Столовые приборы, их предназначение. Культура поведения за столом. Нормы и правила этикета: приветствие, поздравление, благодарность. Правила гостеприимства.

Тема 12. Вверх по ступенькам правил здорового питания (итоговое занятие) (1 час)

Подведение итогов факультативного занятия, актуализация изученного. Конкурс «Мы уже много знаем и умеем!». Соревнование команд. Игра «Поднимаемся по ступенькам правил здорового питания». Рефлексия.

II класс (16 часов)

Тема 1. Здравствуй, школа! (1 час)

Встреча с одноклассниками. Воспоминания о лете. Каникулы в летнем лагере.

Тема 2. Витаминный алфавит (2 часа)

Польза витаминов. Продукты, содержащие витамины. Витамины в разное время года.

Тема 3. Для чего нужны белки? (1 час)

Что помогает нам расти и развиваться. Строительный материал для растущего организма. Секрет куриного яйца.

Тема 4. Кто пасется на лугу? (2 часа)

Польза молока для детского организма. Молочные продукты. Мясные блюда на нашем столе. Гигиена полости рта: как правильно чистить зубы.

Тема 5. Дары рек и морей (1 час)

Рыбку съел и сразу поумнел. Блюда из рыбы и морепродуктов. Фосфор и йод в морепродуктах. Дары белорусских водоемов. Плавание для укрепления здоровья.

Тема 6. Здравствуй, зима морозная! (1 час)

Профилактика заболеваний – закаливание. Воздушные ванны. Закаливание водой. Закаливание солнечными лучами. Зимние виды спорта. Одежда для спортивных игр и забав зимой.

Тема 7. Чистая вода нам нужна всегда (1 час)

Какую воду можно пить? Летний и зимний режим питья. Напитки полезные и не очень. Воду надо экономить.

Тема 8. Режим питания школьника (2 часа)

Питание в течение дня. Завтрак. Обед. Ужин. Когда хочется перекусить. Полезные и вредные перекусы.

Тема 9. Лес – кладовая природы (1 час)

Лес – целебная кладовая витаминов и минералов. Полезные растения. Ягоды и грибы. Игры на свежем воздухе.

Тема 10. Школьная столовая (1 час)

Мы дежурируем по столовой. Правила гигиены. Культура поведения за столом. Столовые приборы.

Тема 11. Помогаем взрослым (2 часа)

Сервируем стол. Учимся готовить чай. Простые десерты – вкусно и весело. Учимся мыть посуду.

Тема 12. Мы уже много знаем и умеем (итоговое занятие) (1 час)

Вверх по ступенькам правил здорового питания. Викторина, конкурс, определение победителей, вручение дипломов.

III класс (17 часов)

Тема 1. Здорово быть здоровым! (2 часа)

Правила здорового образа жизни: соблюдение режима дня, правильное питание, физкультура и спорт.

Тема 2. Подвижные игры на свежем воздухе (2 часа)

Физическая активность летом и в холодное время года. Хорошее настроение – удачный день. Вежливость – начало хороших отношений.

Тема 3. Что помогает нам расти и развиваться? (2 часа)

Что дает нам энергию. Разнообразное питание для укрепления здоровья, поддержки сил и энергии. Скатерть-самобранка для полезного питания.

Тема 4. Вершина пирамиды (1 час)

Что расположено на вершине пирамиды? Для чего нужны жиры и углеводы? Животные и растительные жиры.

Тема 5. Учимся правильно питаться (2 часа)

Рациональное питание. 5 правил рационального питания. Понятие о нормальном весе. В еде меру знай...

Тема 6. Завтрак съешь сам! (1 час)

Утро энергичного человека. Полезный завтрак – успешный день. Высококалорийные и низкокалорийные продукты. Рецепты для питательного и полезного завтрака.

Тема 7. Обед (1 час)

Где и как готовят еду (занятие – экскурсия в школьную столовую). Из чего состоит обед. Почему нужно есть суп? Гигиена и культура питания. Составляем меню обеда.

Тема 8. Полдник – время подкрепиться (1 час)

Булочки и другая выпечка. Как «заморить червячка». Полезный перекус.

Тема 9. Ужин (1 час)

Мясные и молочные блюда. Ужин для всей семьи. Накрываем на стол к ужину. Чтобы крепко спать...

Тема 10. Вода в жизни человека (1 час)

Чем утолить жажду? Вода нам нужна всегда. Самые полезные напитки. Воду нужно беречь.

Тема 11. Традиции белорусской кухни (1 час)

Блюда из картофеля. Помогаем взрослым, чистим картошку. Белорусский борщ – летом и зимой. Блины со сметаной: что может быть вкусней?

Тема 12. Поход в магазин (1 час)

Это важно знать. Условные обозначения на упаковке. Хранение продуктов. Сроки хранения. Корзинка покупателя: выбираем самые полезные продукты.

Тема 13. Вверх по ступенькам правил здорового питания (1 час)

Викторина. Награждение за успехи.

IV класс (17 часов)

Тема 1. Здоровый образ жизни – круглый год (1 час)

Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека. От чего зависит здоровье? Составляющие здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья. Роль человека в сохранении и укреплении собственного здоровья. Правила здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – круглый год: физическая активность + режим дня + рациональное питание.

Тема 2. Осень – щедрая пора! (3 часа)

Здравствуй, осень золотая, школа солнцем залитая! Витамины нам необходимы. Правила здорового питания Мой день: режим питания и физическая активность. Сила овощей и фруктов. Белорусские овощи и фрукты – очень ценные продукты! Картофель – наш второй хлеб. Морковные истории: скорая помощь нашим глазам. Секреты румяного яблочка. Учимся делать витаминные салаты из осенних овощей и фруктов.

История овощей и фруктов. Овощи и фрукты в изобразительном искусстве.

Варианты оформления блюд.

Тема 3. Здравствуй, зимушка-зима! (4 часа)

Энергетический баланс в организации питания человека: на зимний сезон свой рацион. Питание в холодное время года. Волшебная сила белка: еда, необходимая для роста и развития. Горячее питание зимой: щи и каша – пища наша.

Зима – не дадим шанса простуде! Когда звонит будильник, а за окошком еще темно: утренняя разминка и закаливание зимой. Витаминные напитки против простуды.

Зимние каникулы – бери лыжи, санки и коньки! Строим снежную крепость. Игры на воздухе зимой. Одежда для зимнего спорта.

Масленица: печем блины. Молочные реки, кисельные берега – зимние десерты.

Детские сказки и кулинария.

Тема 4. Весну встречаем – о здоровье не забываем (4 часа)

Особенности функционирования организма весной: долой весеннюю усталость! Почему питание должно быть разнообразным? Весеннее витаминное меню. Праздник зеленого цвета: салат из одуванчиков и борщ из крапивы.

Молоко и молочные продукты на нашем столе. Творог – это очень вкусно.

Соль и сахар – соблюдаем чувство меры.

Позаботимся о зубах. Утренняя гимнастика – бодрость на весь день. Катаемся на велосипеде. Отправляемся в путешествие: что взять с собой в дальнюю дорогу.

Обзорная экскурсия по необычным музеям мира, посвященным кулинарной тематике.

Тема 5. Лето – праздник детворы: витаминная пора! (4 часа)

Ура! Каникулы! Едем к бабушке в деревню. Никогда и нигде не забываем правила питания. Питание в жару. Сколько нужно воды для моего организма? Вкусное и полезное летнее питье. Холодные первые блюда белорусской кухни и кухни разных народов: белорусский холодник, русская и болгарская окрошка, польский грибной квас. Ягодные угощения. Огурцы и помидоры – учимся делать яркие салаты.

Каникулы в детском лагере отдыха. Не забываем подкрепиться, чтобы чувствовать себя энергичными. Правильный перекус. Собираем травы для целебного чая. Помним о правилах чистоты и гигиены. Подвижные игры на пляже. Солнечные ванны: загораем и купаемся. Учимся плавать на спине.

Собираемся в поход. Выбираем маршрут. Что у вас, ребята, в рюкзаках?

Кулинарное путешествие.

Тема 6. Итоговое занятие (1 час)

Подведение итогов факультативного занятия, актуализация изученного. «Мы уже много знаем и умеем. Проверяем себя!» Самостоятельное выполнение заданий «Вверх по ступенькам правил здорового питания».