



Управление образования
администрации города Югорска

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия»
(МБОУ «Гимназия»)

П Р И К А З

«31» августа 2024 г.

№ 129/20

г. Югорск

Об утверждении программы здорового питания

С целью создания условий, способствующих укреплению здоровья, формированию принципов правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием:

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить образовательную программу здорового питания «Приятного аппетита» (Приложение).
2. Сердюк Л.В., заместителю директора по ВР, ознакомить классных руководителей с содержанием Программы здорового питания «Приятного аппетита».
3. Донченковой О.А., секретарю, ознакомить с настоящим приказом классных руководителей.
4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор

В.В. Погребняк

**Образовательная программа здорового питания
«Приятного аппетита»
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Гимназия»
города Югорска
на 2024-2025 учебный год**



Оглавление

П Р И К А З	1
Оглавление.....	3
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	4
1. Пояснительная записка.....	6
2. Общая характеристика программы	6
3. Цель и задачи.....	7
4. Описание места программы в учебном плане.....	7
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы на уровне начального общего образования, основного общего образования	7
6. Планируемые результаты освоения программы на уровне среднего общего образования	Ошибка! Закладка не определена.
7. Содержание программы для учащихся 1-4 классов	8
8. Содержание программы для учащихся 5-9 классов	9
9. Содержание программы для учащихся 10-11 классов	10
10. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы для учащихся 1-4 классов	10
Раздел 6. Наше здоровье в наших руках.....	11
11. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы для учащихся 5-9 классов	11
12. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы для учащихся 10-11 классов	13
13. Описание учебно-методического обеспечения образовательной деятельности	15
14. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности	15
15. Рекомендации по организации освоения программы.....	17
16. Рекомендуемая литература	18

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Наименование Программы	Программа «Приятного аппетита»
2. Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> – Конвенция о правах ребенка. – Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». – Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». – Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 №286; – Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 №287; – Федеральный государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г.); – СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". – Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 28.01.2016 г. № 4-ОЗ «О регулировании отдельных отношений в сфере организации обеспечения питанием обучающихся в государственных образовательных организациях. Частных профессиональных образовательных организациях, муниципальных общеобразовательных организациях, частных общеобразовательных организациях, расположенных в Ханты-Мансийском округе - Югре». – Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 04.03.2016 г. № 59-п «Об обеспечении питанием обучающихся в образовательных организациях в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре». – Письмо Управления образования администрации города Югорска от 31.12.2015 № 02-11/2-3597 о направлении Методических рекомендаций по разработке программы курса по формированию культуры здорового питания обучающихся Министерства образования и науки Российской Федерации Департамента государственной политики в сфере общего образования.
3. Разработчики программы	Сердюк Л.В., заместитель директора по УВР
4. Цель Программы	Формирование у учащихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.
5. Основные задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> – формирование и развитие представлений у учащихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; – формирование готовности учащихся заботиться и укреплять собственное здоровье; – формирование у учащихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья; – профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием учащихся; – освоение учащимися практических навыков по приготовлению кулинарных – блюд; – информирование учащихся о национальных традициях, связанных с

	<p>питанием, расширение знаний об истории питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; – развитие творческих способностей и кругозора у учащихся познавательной деятельности; – предоставление учащимся возможности для эффективной самостоятельной работы; – укрепление физического и духовного здоровья учащихся.
6. Этапы и сроки реализации Программы	<p>Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся включает в себя три модуля:</p> <ul style="list-style-type: none"> – для учащихся 1-4 классов, начальное общее образование; – для учащихся 5-9 классов, основное общее образование; – для учащихся 10-11 классов, среднее общее образование. <p>Программа реализуется в течение учебного года.</p>
7. Объемы и источники финансирования	<ul style="list-style-type: none"> – Средства Ханты-Мансийского автономного округа. – Средства бюджета муниципального образования. – Средства учредителя (Управления образования администрации города Югорска). – Средства родителей (законных представителей) учащихся. – Иные источники, не запрещенные законодательством.
8. Ожидаемые результаты реализации образовательной программы	<ul style="list-style-type: none"> – обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; – обеспечение безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании учащимися; – отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; – сохранение и укрепление здоровья школьников; – увеличение охвата горячим питанием учащихся и сотрудников МБОУ «Гимназия».

1. Пояснительная записка

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства 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.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебобулочных изделий, а также картофеля.

Как следствие сложившейся структуры питания населения России, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 10 - 15% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров, соли и сахара; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющийся повсеместно у более половины населения.

Очень серьезной является проблема недостаточности в питании населения ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк; весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, - к развитию иммунодефицитных состояний.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особо важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты.

К таким периодам относится и школьный период жизни, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка.

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 во всех образовательных организациях, независимо от их профиля.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор - необходимость активного участия в поддержании, сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у людей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до преклонного возраста - задача врачей и педагогов, обладающих научной информацией о здоровье, и средств массовой информации, способных понятно, доходчиво, интересно донести необходимые знания до человека.

Программа по формированию культуры здорового питания необходима учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Цель реализации Программы состоит в реализации требований ФГОС начального, основного общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся и потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

2. Общая характеристика программы

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

- для учащихся 1-4 классов, начальное общее образование;
- для учащихся 5-9 классов, основное общее образование;
- для учащихся 10-11 классов, среднее общее образование.

3. Цель и задачи

Цель Программы - формирование у учащихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Задачи

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представлений у учащихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности учащихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у учащихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием учащихся;
- освоение учащимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- информирование учащихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у учащихся познавательной деятельности;
- предоставление учащимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья учащихся.

4. Описание места программы в учебном плане

Реализация Программы, направленной на повышение уровня знаний и практических умений учащихся предусматривает:

- организацию кружков, секций, факультативов по избранной тематике; проведение тематических дней здоровья, интеллектуальных конкурсов, соревнований, праздников и т. п.;
- деятельность общественного совета, включающего родителей (законных представителей).

Программа предусматривает разные формы организации занятий: интеграцию в учебный план; проведение дней здоровья; занятия в кружках, секциях; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы на уровне начального общего образования, основного общего, среднего общего образования

Результаты освоения Программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам учащихся, 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 образовательными, основного общего образования, среднего общего образования (далее - Стандарт) представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию.

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

- личностным, включающим готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно смысловые установки учащихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;
- метапредметным, включающим освоенные учащимися универсальные учебные действия (по-

знавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

- предметным, включающим освоенный учащимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по 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 учащихся 1-4 классов, начальное общее образование:

- 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: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать: получение первоначальных 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 учащихся 5-9 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 предметов, 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, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

6. Содержание программы для учащихся 1-4 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания учащихся 1-4 классов состоит из 6 тематических разделов.

1. Как устроен человек.
2. Личная гигиена.
3. Чтобы зубы не болели.
4. Береги зрение смолоду.
5. Как правильно питаться.
6. Наше здоровье в наших руках.

Раздел 1. Как устроен человек

- Строение человека.
- Органы пищеварения, работа органов пищеварения.

Раздел 2. Личная гигиена

- Понятие «гигиена» - гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда.

- Правила личной гигиены - уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, одеждой, обувью, предметами быта.
- Выполнение правил личной гигиены.

Раздел 3. Чтобы зубы не болели

- Правильное питание для сохранения здоровых зубов.
- Состав пищи и здоровые зубы.
- Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов.

Раздел 4. Береги зрение смолоду

- Строение глаза.
- Причины ухудшения зрения.
- Влияние режима правильного питания на сохранение зрения.

Раздел 5. Как правильно питаться

Значение питания в жизни человека. Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться. Правильное питание подростков.

Раздел 6. Наше здоровье в наших руках

- Пирамида здорового питания.
- Создай свою пирамиду здоровья.
- Характеристика ступеней пирамиды здорового питания.

7. Содержание программы для учащихся 5-9 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания учащихся 5-9 классов состоит из 5 тематических разделов.

1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.
2. Алиментарно-зависимые заболевания.
3. Физиология питания.
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.
5. Санитария и гигиена питания.

Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.

- Состояние здоровья современного человека.
- Пирамида здорового питания.
- Факторы, влияющие на состояние здоровья детей раннего и дошкольного возраста.
- Факторы, влияющие на состояние здоровья подростков.
- Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.

- Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие.
- Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.
- Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

Раздел 3. Физиология питания.

- Основные сведения о физиологии питания человека.
- О механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека.
- Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов

- Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом.
- Особенность питания детей, учащихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, барах, столовых, закусочных и др. типов).
- Структура ассортимента продукции общественного питания.
- Прием и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

Раздел 5. Санитария и гигиена питания

- Основные функции и правила гигиены питания.

- Гигиена, режим и различные формы организации питания учащихся.
- Особенности и правила личной гигиены.
- Сведения о пищевых отравлениях и их недопущения.

8. Содержание программы для учащихся 10-11 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания учащихся 10-11 классов состоит из 4 тематических разделов.

1. Особенности питания целевых групп.
2. Классификация блюд и кулинарных изделий.
3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.
4. Безопасность пищевых продуктов.

Раздел 1. Особенности питания целевых групп

- Питание детей раннего возраста.
- Питание детей дошкольного возраста.
- Особенности питания подростков.
- Питание спортсменов.

Раздел 2. Классификация блюд и кулинарных изделий

В соответствии с ассортиментом продукции предприятий общественного питания изучается классификация и основы производства различных групп блюд и кулинарных изделий:

- холодные блюда и закуски;
- горячие закуски;
- первые блюда;
- вторые горячие блюда;
- десерты;
- напитки;
- мучные блюда и мучные кондитерские изделия. Приводятся рецептуры различных групп блюд и кулинарных изделий.

Раздел 3. Пищевая ценность пищевых продуктов и пути ее повышения

- Пищевая ценность продуктов питания.
- Энергетическая ценность продуктов питания.
- Витаминная ценность пищевых продуктов.
- Минеральная ценность пищевых продуктов.
- Повышение пищевой ценности продуктов питания.

Раздел 4. Безопасность пищевых продуктов

- Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов.
- Микробиологическая безопасность.
- Загрязнение пищевых продуктов.
- Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.

9. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы для учащихся 1-4 классов

№ раздела, блока	Раздел программы. Темы уроков раздела.	Количество часов раздела	Даты уроков	Параграф, пункт и т.д. учебника, учебного пособия	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
1.	Раздел 1. Как устроен человек 1. Строение человека.	8			<i>Аналитическая деятельность:</i> <ul style="list-style-type: none"> – Перерабатывать полученную информацию – Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания. – Различать “полезные” и
2.	2. Органы пищеварения, работа органов пищеварения.	12			
3.	Раздел 2. Личная гигиена 1. Понятие «гигиена» - гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда.				
4.	2. Правила личной гигиены - уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, одеждой, обувью, предметами быта.				
5.	3. Выполнение правил личной гигиены.				

6.	Раздел 3. Чтобы зубы не болели 1. Правильное питание для сохранения здоровых зубов.	12			<p>“вредные” продукты, заботиться о своем здоровье.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. — Соблюдать правила личной гигиены. — Делать выводы в результате совместной работы всего класса.
7.	2. Состав пищи и здоровые зубы.	12			
8.	3. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов.				
9.	Раздел 4. Береги зрение смолоду 1. Строение глаза.				
10.	2. Причины ухудшения зрения.	16			
11.	3. Влияние режима правильного питания на сохранение зрения.				
12.	Раздел 5. Как правильно питаться 1. Значение питания в жизни человека.				
13.	2. Все ли мы знаем о здоровой пище.	12			
14.	3. Как правильно питаться.				
15.	4. Правильное питание подростков.				
16.	Раздел 6. Наше здоровье в наших руках 1. Пирамида здорового питания.				
17.	2. Создай свою пирамиду здоровья.				
18.	3. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания.				

10. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы для учащихся 5-9 классов

№ раздела, урока	Раздел программы. Темы уроков раздела.	Количество часов раздела	Даты уроков	Параграф, пункт и т.д. учебника, учебного пособия	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
1.	Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие. 1. Состояние здоровья современного человека.	25			<p><i>Аналитическая деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Анализировать сведения о физиологии питания человека, алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие — Перерабатывать полученную информацию. — Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания. — Различать “полезные” и “вредные” продукты, заботиться о своем здоровье. — Анализировать сведения о пищевых отравлениях и их недопущения <p><i>Практическая деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Применять меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. — Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. — Составлять рационы питания для различных возрастных групп населения в соответствии с требованиями и правилами — Соблюдать правила личной гигиены.
2.	2. Пирамида здорового питания.				
3.	3. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей раннего и дошкольного возраста.				
4.	4. Факторы, влияющие на состояние здоровья подростков.				
5.	5. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.				
6.	Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания. 1. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие.	15			
7.	2. Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.				
8.	3. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.				
9.	Раздел 3. Физиология питания. 1. Основные сведения о физиологии питания человека.	15			
10.	2. О механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека.				
11.	3. Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.				
12.	Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов 1. Современные тенденции развития индустрии питания в РФ и за рубежом.	20			
13.	2. Особенность питания детей, учащихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях				

<p>14.</p> <p>15.</p> <p>16.</p> <p>17.</p> <p>18.</p> <p>19.</p>	<p>открытой сети.</p> <p>3. Структура ассортимента продукции общественного питания.</p> <p>4. Прием и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.</p> <p>Раздел 5. Санитария и гигиена питания</p> <p>1. Основные функции и правила гигиены питания.</p> <p>2. Гигиена, режим и различные формы организации питания учащихся.</p> <p>3. Особенности и правила личной гигиены.</p> <p>4. Сведения о пищевых отравлениях и их недопущения.</p>	<p>20</p>		<ul style="list-style-type: none"> — Применять основные способы и приемы кулинарной обработки пищевых продуктов. — Делать выводы в результате совместной работы всего класса. — Соблюдать основные функции и правила гигиены питания
---	---	-----------	--	---

11. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы для учащихся 10-11 классов

№ темы, урока	Название темы	Кол-во часов, дата проведения	Понятийный аппарат	Планируемый результат			Методы, формы организации УВП, в том числе формирования компетентностей	Содержание, форма, дата контроля по формированию ЗУНов, компетентностей	
				ЗУНы	Компетентности				
					Познавательная	Информационно-коммуникативная			Рефлексивная
1.	Раздел 1. Особенности питания целевых групп 1. Питание детей раннего возраста. 2. Питание детей дошкольного возраста. 3. Особенности питания подростков. Питание спортсменов.	6	Питание целевых групп; сбалансированное питание; классификация блюд и кулинарных изделий; ассортимент продукции предприятий общественного питания; пищевая ценность продуктов питания; энергетическая ценность продуктов питания; витаминная ценность пищевых продуктов; минеральная ценность пищевых продуктов; повышение пищевой ценности продуктов питания.	Знают: ценности здорового и безопасного образа жизни; о потребности в физическом самосовершенствовании; занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; последствия вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков). Владеют навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и	Умеют самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения результата). Участвуют в проектной деятельности, самостоятельно создают алгоритмы для решения творческих задач; формулируют полученные результаты. Создают собственные модели объектов, в т.ч. с использова-	Умеют находить информацию в источниках различного типа, выделять основную информацию от второстепенной, критически оценивать её достоверность и передавать содержание адекватно поставленной цели, обосновывать рассуждения, давать определения, приводить доказательства. Используют мультимедийные и компьютерные технологии для обработки, передачи, систематизации информации, презентации результатов ПД; владеют видами	Владеют навыками организации и участия в коллективной ПД: постановка общей цели, определение средств её достижения, конструктивное восприятие иных мнений, учет индивидуальности партнеров, объективное определение своего вклада в общий результат	Методы: объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, проблемное изложение Формы: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная Инструктаж и инструкционные карты по выполнению практических работ	Лекции, самостоятельные работы, практические занятия, проектная деятельность, фронтальный опрос, опрос у доски с комментированием, собеседование, наблюдение. Компетенции: анкетирование, собеседование, наблюдение.
4.	Раздел 2. Классификация блюд и кулинарных изделий 1. Ассортимент продукции предприятий общественного питания. 2. Холодные блюда и закуски 3. Горячие закуски 4. Первые блюда 5. Вторые горячие блюда 6. Десерты 7. Напитки 8. Мучные блюда и мучные кондитерские изделия	16	ассортимент продукции предприятий общественного питания; пищевая ценность продуктов питания; энергетическая ценность продуктов питания; витаминная ценность пищевых продуктов; минеральная ценность пищевых продуктов; повышение пищевой ценности продуктов питания.	Владеют навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и	Участвуют в проектной деятельности, самостоятельно создают алгоритмы для решения творческих задач; формулируют полученные результаты. Создают собственные модели объектов, в т.ч. с использова-	Участвуют в проектной деятельности, самостоятельно создают алгоритмы для решения творческих задач; формулируют полученные результаты. Создают собственные модели объектов, в т.ч. с использова-	Формы: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная	Компетенции: анкетирование, собеседование, наблюдение.	
12.	Раздел 3. Пищевая ценность пищевых продуктов и пути ее повышения 1. Пищевая ценность продуктов питания. 2. Энергетическая ценность продуктов питания. 3. Витаминная ценность пи-	10	ассортимент продукции предприятий общественного питания; пищевая ценность продуктов питания; энергетическая ценность продуктов питания; витаминная ценность пищевых продуктов; минеральная ценность пищевых продуктов; повышение пищевой ценности продуктов питания.	Владеют навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и	Участвуют в проектной деятельности, самостоятельно создают алгоритмы для решения творческих задач; формулируют полученные результаты. Создают собственные модели объектов, в т.ч. с использова-	Участвуют в проектной деятельности, самостоятельно создают алгоритмы для решения творческих задач; формулируют полученные результаты. Создают собственные модели объектов, в т.ч. с использова-	Формы: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная	Компетенции: анкетирование, собеседование, наблюдение.	

15.	щевых продуктов. 4. Минеральная ценность пищевых продуктов.	8	ния; Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов; допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.	средств их достижения; навыков учебной, проектно-исследовательской, творческой деятельности, мотивации к саморазвитию.	нием мультимедийных технологий, реализуют оригинальный замысел, умеют импровизировать	публичных выступлений (высказывание, монолог, дискуссия, полемика), следуют этическим нормам и правилам ведения диалога			
16.	5. Повышение пищевой ценности продуктов питания. Раздел 4. Безопасность пищевых продуктов								
17.	1. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов.								
18.	2. Микробиологическая безопасность.								
19.	3. Загрязнение пищевых продуктов.								
20.	4. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.								

12. Описание учебно-методического обеспечения образовательной деятельности

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы включает характеристики оснащения информационно-библиотечного центра, читального зала, учебных кабинетов и лабораторий, административных помещений, сервера учреждения, сайта учреждения, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе глобальной) сети и направлено на создание широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательной деятельности к любой информации, связанной с реализацией основной образовательной программы, достижением планируемых результатов, организацией образовательной деятельности и условиями ее осуществления.

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации основной образовательной программы включает:

- информационную поддержку деятельности учащихся и педагогических работников на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам сети интернет);
- печатные и электронные информационно-образовательные ресурсы по всем учебным предметам учебного плана: учебниками, в том числе учебниками с электронными приложениями, являющимися их составной частью, учебно-методической литературой и материалами по всем учебным предметам основной образовательной, дополнительной литературой.

Фонд дополнительной литературы включает: отечественную и зарубежную, классическую и современную художественную литературу; научно-популярную и научно-техническую литературу; издания по изобразительному искусству, музыке, физической культуре и спорту, экологии, правилам безопасного поведения на дорогах; справочно-библиографические и периодические издания; собрание словарей; литературу по социальному и профессиональному самоопределению учащихся; литературу по технологии и организации здорового питания учащихся.

13. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Материально-технические условия реализации программы обеспечивают:

1) возможность достижения учащимися установленных Стандартом требований к предметным, метапредметным и личностным результатам освоения основной образовательной программы;

2) соблюдение:

- санитарно-гигиенических норм образовательной деятельности (требования к водоснабжению, канализации, освещению, воздушно-тепловому режиму, размещению и архитектурным особенностям здания образовательной организации, ее территории, отдельным помещениям, средствам обучения, учебному оборудованию);
- требований к санитарно-бытовым условиям (оборудование гардеробов, санузлов, мест личной гигиены);
- требований к социально-бытовым условиям (оборудование в учебных кабинетах и лабораториях рабочих мест учителя и каждого учащегося; учительской с рабочей зоной и местами для отдыха; комнат психологической разгрузки; административных кабинетов (помещений); помещений для питания учащихся, хранения и приготовления пищи, а также, при необходимости, транспортное обеспечение обслуживания учащихся);
- строительных норм и правил;
- требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- требований охраны здоровья учащихся и охраны труда работников образовательных организаций;
- требований к транспортному обслуживанию учащихся;
- требований к организации безопасной эксплуатации улично-дорожной сети и технических средств, организации дорожного движения в местах расположения образовательных организаций;
- требований к организации безопасной эксплуатации спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования, используемого в образовательных организациях;
- установленных сроков и необходимых объемов текущего и капитального ремонта;

3) архитектурную доступность (возможность для беспрепятственного доступа учащихся-

ся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов к объектам инфраструктуры образовательной организации).

Здание образовательной организации, набор и размещение помещений для осуществления образовательной деятельности, активной деятельности, отдыха, питания и медицинского обслуживания учащихся, их площадь, освещенность и воздушно-тепловой режим, расположение и размеры рабочих, учебных зон и зон для индивидуальных занятий должны соответствовать государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам и обеспечивать возможность безопасной и комфортной организации всех видов урочной и внеурочной деятельности для всех участников образовательной деятельности.

МБОУ «Гимназия» обеспечивает необходимыми для образовательной деятельности учащихся (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, а также одаренных детей), административной и хозяйственной деятельностью:

- учебные кабинеты с автоматизированными рабочими местами учащихся и педагогических работников;
- помещения для занятий учебно-исследовательской и проектной деятельностью, моделированием и техническим творчеством (лаборатории и мастерские), музыкой и изобразительным искусством, а также другими учебными курсами и курсами внеурочной деятельности по выбору учащихся.
- информационно-библиотечные центры с рабочими зонами, оборудованными читальными залами и книгохранилищами, обеспечивающими сохранность книжного фонда, медиатекой;
- спортивные залы, спортивные сооружения (стадион, спортивные площадки, оснащенные игровым, спортивным оборудованием и инвентарем);
- помещение для питания учащихся, а также для хранения и приготовления пищи, обеспечивающие возможность организации качественного горячего питания, в том числе горячих завтраков, отвечающие Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам.
- помещения медицинского назначения, отвечающие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН;
- административные и иные помещения, оснащенные необходимым оборудованием, в том числе для организации учебной деятельности с детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья;
- гардеробы, санузлы, места личной гигиены;
- участок (территорию) с необходимым набором оборудованных зон; полные комплекты технического оснащения и оборудования, включая расходные материалы, обеспечивающие изучение учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности в соответствии с учебными планами и планами внеурочной деятельности;
- мебель, офисное оснащение и хозяйственный инвентарь.

Материально-техническое оснащение образовательной деятельности обеспечивает возможность:

- реализации индивидуальных учебных планов учащихся, осуществления самостоятельной познавательной деятельности учащихся;
- включения учащихся в проектную и учебно-исследовательскую деятельность, проведения наблюдений и экспериментов, в том числе с использованием учебного лабораторного оборудования цифрового (электронного) и традиционного измерения, виртуальных лабораторий, вещественных и виртуально-наглядных моделей и коллекций основных математических и естественнонаучных объектов и явлений;
- художественного творчества с использованием современных инструментов и технологий, реализации художественно-оформительских и издательских проектов;
- создания материальных и информационных объектов с использованием ручных инструментов и электроинструментов, применяемых в избранных для изучения распространенных технологиях (индустриальных, сельскохозяйственных, технологий ведения дома, информационных и коммуникационных технологиях);
- развития личного опыта применения универсальных учебных действий в экологически ориентированной социальной деятельности, экологического мышления и экологической культуры;
- проектирования и конструирования, в том числе моделей с цифровым управлением и обратной связью, с использованием управления объектами; программирования;

- наблюдения, наглядного представления и анализа данных; использования цифровых планов и карт, спутниковых изображений;
- физического развития, систематических занятий физической культурой и спортом, участия в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- занятий по изучению правил дорожного движения с использованием игр, оборудования, а также компьютерных технологий;
- размещения продуктов познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности учащихся в информационно-образовательной среде образовательной организации;
- проектирования и организации индивидуальной и групповой деятельности, организации своего времени с использованием ИКТ; планирования образовательной деятельности, фиксирования его реализации в целом и на отдельных этапах; выявления и фиксирования динамики промежуточных и итоговых результатов;
- обеспечения доступа в библиотечно-информационном центре к ресурсам сети интернет, учебной и художественной литературе, коллекциям медиа-ресурсов на электронных носителях, к множительной технике для тиражирования учебных и методических тексто-графических и аудио- видео- материалов, результатов творческой, научно-исследовательской и проектной деятельности учащихся;
- проведения массовых мероприятий, собраний, представлений; досуга и общения учащихся, группового просмотра кино- и видео- материалов, организации сценической работы, театрализованных представлений, обеспеченных озвучиванием, освещением и мультимедийным сопровождением;
- выпуска печатных изданий, работы сайта учреждения;
- организации качественного горячего питания, медицинского обслуживания и отдыха учащихся и педагогических работников; проведение лекционных, практических занятий в соответствии с программой.

Все указанные виды деятельности обеспечены расходными материалами.

14. Рекомендации по организации освоения программы

Для успешного освоения Программы следует максимально использовать образовательные технологии: дискуссионные процедуры; выполнение письменных работ по разделам Программы; проблемные лекции; организация самостоятельной деятельности; ролевые игры; тренинги.

Обязательно наличие обучающихся, контролирующих программ по контролю за работой учащихся. В качестве обучающего материала рекомендуется использовать наглядные пособия (плакаты); видео-, кино- и телефильмы в соответствии с разделами Программы.

Уровень кадрового потенциала в соответствующей нормативно-правовой базе характеризуется выполнением следующих требований:

- базовое образование всех преподавателей должно соответствовать профилям преподаваемых дисциплин;
- все преподаватели должны заниматься учебно-методической деятельностью по профилю преподаваемых дисциплин.

Основными условиями успешной реализации данной Программы являются:

- привлечение к преподаванию отдельных разделов программы квалифицированных специалистов, имеющих соответствующее образование и опыт практической работы на предприятиях общественного питания;
- учебно-методическое обеспечение учебной деятельности по Программе;
- наличие материально-технической базы по Программе.

В основе реализации настоящей программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, полилингвального, поликультурного и поликонфессионального состава;
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;
- ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности

обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;

- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития учащихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательных-воспитательных целей и путей их достижения;
- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого учащегося, воспитанника (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

15. 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. Коньшев 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.