

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 62

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СОШ №62

_____ Приходько Г.И.

Комплексная общеобразовательная программа дополнительного образования по формированию культуры здоровья, здорового питания у обучающихся, воспитанников в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школы № 62

Тольятти, 2014

Содержание:

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2.1 Тематическое планирование с распределением часов по видам образовательной деятельности всех участников образовательного процесса | 9 |
| 2.2 Содержание образовательной программы по формированию культуры здоровья, здорового питания у обучающихся..... | 14 |
| 2.2.1. Содержание программы для 1-4 классов..... | 15 |
| 2.2.2. Содержание программы для обучающихся 5-6 классов..... | 16 |
| 2.2.3. Содержание программы для обучающихся 7 -9 классов..... | 17 |
| 2.2.4. Содержание программы для обучающихся 10-11 классов..... | 19 |
| 2.2.5. Содержание программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 1-9 классов СКОУ..... | 19 |
| 3. Планируемые результаты деятельности участников образовательного процесса по формированию культуры здоровья, здорового питания | 21 |
| 4. Описание учебно-методического и информационного обеспечения образовательной деятельности по формированию культуры питания у обучающихся, воспитанников | 25 |
| 5. Общие рекомендации по организации освоения комплексной программы..... | 26 |
| Литература..... | 27 |

1. Пояснительная записка

Образование детей в сфере здоровья является необходимым условием выполнения требований Федерального Государственного образовательного стандарта, предъявляемого к любым образовательным учреждениям, включая дошкольные. Но при обязательности формирования культуры здоровья как ценности образовательными организациями чаще всего выделяется только спортивно-оздоровительное направление и теряется важная составляющая – культура здорового питания. Деятельность образовательных организаций по формированию культуры здоровья в области правильного питания чаще только «прописывается» в документах, и только в формах разовых акций.

Школьное питание как школьный фактор риска, который негативно сказывается на росте, развитии и здоровье детей, некомпетентность в области здорового питания педагогических работников, обучающихся, воспитанников и их родителей, отсутствие образовательных программ по формированию культуры питания у обучающихся, воспитанников в образовательной организации послужили обоснованием для составления данной комплексной общеобразовательной программы.

Особенностью реализации данной программы является идея комплексного педагогического воздействия на целевые группы детей. Такое воздействие позволит сформировать полезные привычки и предпочтения, поведенческие навыки в области питания и ценностное отношение к собственному здоровью.

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. Выполнение основных законов правильного питания — основа здоровья. Особое значение это имеет в детском возрасте - когда происходит формирование основных жизнеобеспечивающих систем организма. Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования организма ребенка, особенно в период роста и развития.

Новизна и отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих заключается в использовании технологии, предусматривающих комплексность педагогического воздействия как на группы (классы) детей и подростков, так и на каждого в отдельности. Только технология комплексного педагогического воздействия на целевые группы детей, комплексный

подход, предполагающий организацию целенаправленного воспитательного воздействия, может обеспечить формирование культуры здоровья в общем и культуры питания, в частности.

Включая в образовательный процесс такую технологию формирования культуры здоровья, здорового питания, необходимо соблюдение следующих принципиальных моментов:

1. Реализация воздействия в направлении трех составляющих: формирование культуры здорового питания, культуры двигательной активности и осуществление профилактической деятельности (здоровое питание + физическая активность + профилактика).
2. Комплексность реализации нашей идеи в рамках учебной и внеучебной деятельности, в проектной и социальной практике. Кроме того комплексность предполагает включение в процесс реализации идеи специалистов различных уровней (медиков, психологов, социальных работников, специалистов организации школьного питания и т.п.)
3. Комплексное воздействие на целевую группу детей педагогов - предметников, классных руководителей, медиков, других специалистов невозможно без родителей (законных представителей ребенка). Мы помним, что семья – главный институт культурных традиций.
4. Использование комплексных образовательных программ – непереносимое условие комплексности педагогического воздействия. За основу нами взята программа для дошкольников и младших школьников «Разговор о здоровье и правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой, которая используется в Самарской области в основном как программа внеурочной деятельности.

Как показывает анализ литературных источников, у понятия «культура питания» нет однозначного определения. Такие авторы, как Башмакова Е.А., Бахметов А.В., Жданова О.И., Онишина В.В., Сидоренко О.В., Шепель В.М., приходят к выводу, что «культура здорового питания – это совокупность компетенций, помогающих человеку реализовать одну из базовых потребностей (пищевую потребность), и ведущих к сохранению и развитию физической, психической и духовно-нравственной составляющей здоровья».

Тем не менее, указанное выше определение недостаточно полно отражает суть ситуации. Целесообразно говорить и о том, что культура (как «высокое развитие, умение») питания (как «пища, характер и качество пищи») - это совокупность знаний, оценочных суждений и образа жизни (как «поведение, стиль поведения») в области питания, которая позволяет человеку гармонично себя чувствовать и оптимально выполнять свои биологические и социальные функции, функции здорового человека.

Опираясь на данную парадигму, можно говорить о продуктивности формирования культуры здоровья, здорового питания у обучающихся в образовательной организации.

Цель представленной Программы - формирование полезных привычек и предпочтений, поведенческих навыков у обучающихся в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью.

Комплексная общеобразовательная программа направлена на формирование (развитие) универсальных учебных действий у обучающихся в соответствии с ФГОС.

Реализация Программы предполагает решение следующих воспитательных и образовательных задач:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование представлений о рациональном питании как важной составляющей здорового образа жизни, здорового стиля поведения;
- формирование поведенческих навыков в области правильного питания как составной части здорового стиля жизни;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- 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 питания и традициях народов, населяющих территорию Самарской области;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов, населяющих территорию Самарской области.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей школьных дисциплин. Возможность интеграции естественнонаучных и социально-гуманитарных знаний позволит изучать основы культуры питания на различных уроках: окружающего мира и биологии, технологии и физической культуры, истории и литературы, русского и иностранного языков, математики, музыки и изобразительного искусства.

Комплексная общеобразовательная программа направлена на формирование содержания образования обучающихся образовательных организаций и предлагает решить задачи формирования культуры питания как основы здорового стиля жизни на всех ступенях общего образования, зафиксировав их в обязательной части образовательной программы и части, формируемой участниками образовательного процесса.

Программа потребует изменений пояснительного характера в Базисный учебный (образовательный) план образовательной организации (раздел «Воспитание и социализация обучающихся на ступени основного общего образования», «Реализация модульных образовательных программ» программы ФГОС ОО, «Внеурочная деятельность обучающихся, воспитанников», примерные программы по отдельным учебным предметам, в требования к результатам освоения содержания предметных программ).

Система оценки достижения результатов по требованиям стандарта должна четко зафиксировать формирование культуры питания как основы здорового образа жизни.

В Программе отражены теоретические и практические основы современных представлений о культуре питания с учетом взаимосвязи между характером питания, технологией производства пищевых продуктов и здоровьем человека.

Возраст детей, участвующих в реализации данной комплексной образовательной программы, представлен следующими модулями:

- 1 модуль – учащиеся 1-2, 3-4 классов начальной школы (7 – 10 лет);
- 2 модуль – младшие подростки 5-6 классов основной общеобразовательной школы (11 -12 лет);
- 3 модуль – обучающиеся 7-9 классов общеобразовательной школы;
- 4 модуль – обучающиеся 10-11 классов общеобразовательной школы;
- 5 модуль – обучающиеся 1-9 классов специальных (коррекционных) классах для детей с особыми возможностями здоровья (7 – 16 лет).

Форма реализации – комплексная.

В комплексе: интегрированный урок, внеклассное мероприятие, классный час с выходом на социально значимую совместную деятельность (проект) и просветительскую работу с родителями (законными представителями);

планирование результатов работы и оценка достижений обучающихся в соответствии с современными требованиями контроля и оценки ФГОС;

комплекс рассматривается как средство формирования у обучающихся полезных привычек и предпочтений, поведенческих навыков в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью.

Примерная «формула планирования»: каждый комплекс соответствует части программы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни – формирование культуры питания у обучающихся – и подразумевает комплексный подход по видам деятельности: урочная - учебные предметы (часы аудиторных занятий), внеклассная – классный час (часы внеаудиторных занятий), внеурочная, проектная, сотрудничество с внешкольными общественными организациями (часы внеаудиторных занятий) и обязательно – работа с родителями (таблица 1).

Таблица 1.

Виды деятельности участников образовательного процесса (педагогов, обучающихся, воспитанников и их родителей)

| Название комплексов | Урочная деятельность (Интеграция образовательные области) в Часы аудиторных занятий | Внеклассная деятельность (кл. часы) Часы внеаудиторных занятий | Внеурочная, внешкольная, совместная деятельность детей, родителей, общественных организаций Часы внеаудиторных занятий | Просветительская работа с родителями | Циклограммы ежедневные, ежеурочные |
|---|--|--|--|---|---|
| количество тем образовательной программы округляем до разумных пределов, т.е. до 5 в год (один комплекс в два месяца) | предметы учебные; темы учебных предметов по проблеме здоровья, а значит и питания | 5 классных часов по теме комплекса из 34 часов в год | программа внеурочной деятельности обязательно включает темы комплексов по формированию культуры питания (минимум 5); проектная деятельность и совместная деятельность с родителями по завершении темы; досуговое мероприятие (тематический праздник, экскурсия, конкурс, викторина, совместные дела); минимум 1 раз в год сотрудничество с общественными организациями по их влиянию на целевую группу детей | 4 раза в год – родительские собрания на одном из них – лекторий для родителей 1 собрание –общешкольное. Один из вопросов - проблема формирования культуры питания | ежеурочное педагогическое воздействие учителя физкультуры; ежедневное - в столовой за завтраком учителя |

В организации непосредственно образовательной деятельности большое внимание рекомендуется отвести игровым приёмам (в гости приходят герои знаменитых сказок, мультфильмов, рассказов).

В организации режимных моментов необходимо предусмотреть использование различных игровых методик, связанных с выполнением ребёнком тех или иных правил здорового питания (ролевые, дидактические, ситуационные, кулинарные, сенсорные, словесные и другие игры).

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер в начальной школе, а в основной и старшей – проектный, поисково-исследовательский, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Особое внимание следует уделить части Программы для 9, 10 и 11 классов общеобразовательной школы, где внимание должно быть сосредоточено на законах здоровья, здорового образа жизни, на изменениях в собственной организации жизни и т.п. Поэтому виды деятельности участников образовательного процесса меняются на проектно-исследовательскую творческую, тренинговую деятельность.

Программа предлагается к использованию в деятельности специальных (коррекционных) классов образовательного учреждения для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Внедрение Программы будет способствовать не только укреплению психического и физического здоровья детей; взаимодействию педагога с семьей, но и созданию условий для развития личности ребенка; обеспечению эмоционального благополучия ребенка; приобщению воспитанников, обучающихся к общечеловеческим ценностям, к общей культуре человека.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС и фиксирует те характеристики обучения, воспитания и развития, которые наиболее важны для данных ступеней обучения с точки зрения личностного, социального, познавательного (интеллектуального), коммуникативного, эстетического, физического, трудового развития обучающихся, воспитанников. Она определяет тот минимальный объем содержания, который должен быть включен в рабочую программу педагога.

Оценка эффективности может быть внутренней и внешней. Внутренняя оценка осуществляется непосредственными участниками, реализующими программы формирования основ культуры питания в образовательном учреждении. Для внешней оценки привлекаются специалисты-эксперты, не принимающие непосредственного участия в реализации программ.

В настоящее время внешняя экспертная оценка должна стать одним из обязательных компонентов общей оценки здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

В качестве примера оценки эффективности деятельности по формированию основ культуры питания у детей и младших подростков может быть приведено анкетирование. В анкетировании принимают участие пары (ребенок-родитель). Проводится две исследовательских

сессии - дети и родители опрашиваются до начала участия в программе, а затем – после изучения каждой части программы (спустя 9 месяцев).

Анкета для детей включает следующие блоки вопросов:

- представления ребенка о роли здоровья и роли правильного питания;
- предпочтения ребенка в еде (самые любимые блюда);
- представления о пользе различных продуктов и блюд, напитков, возможной частоте их употребления;
- представление о том, каким должен быть правильный режим питания; представления об основных гигиенических правилах.

Анкета для родителей - следующее:

- оценка родителями влияния различных факторов для организации питания ребенка в семье (временной, экономический фактор, наличие знаний и т.д.);
- основные проблемы, с которыми сталкиваются родители при организации питания ребенка;
- оценка родителями уровня сформированности у ребенка навыков правильного питания (соблюдение режима питания, правил гигиены, этикета);
- оценка рациона питания ребенка - частота использования в пищу различных продуктов и блюд;
- оценка родителями нужности и полезности обучения ребенка правильному питанию в школе.

Модель для проверки уровня сформированности культуры питания у старших подростков: уровень знаний (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий); процесс переведения знаний на уровень владения компетенциями; уровень ценностных ориентаций. Примеры диагностических средств приведены в разделе 5.

Итоговыми формами реализации Программы могут выступить проектная деятельность и совместная деятельность с родителями по завершении работы по теме; досуговое мероприятие (тематический праздник, конкурс, викторина), учебно-исследовательские конференции и выставки; минимум 1 раз в год сотрудничество с общественными организациями по их влиянию на целевую группу детей.

2.1 Тематическое планирование с распределением часов по видам образовательной деятельности всех участников образовательного процесса

Модуль 1 – для обучающихся 1-4 классов, начальное общее образование

| Разделы модуля | Распределение часов по видам деятельности участников образовательного процесса (педагогов, обучающихся, воспитанников и их родителей) | | | |
|---|---|--|---|--------------------------------------|
| | Урочная деятельность (Интеграция образовательные области) в Часы аудиторных занятий | Внеклассная деятельность (кл. часы и др.) Часы внеаудиторных занятий | Внеурочная, внешкольная, совместная деятельность детей, родителей, общественных организаций Часы внеаудиторных занятий | Просветительская работа с родителями |
| 1.Как устроен человек | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2. Разнообразие питания | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3.Гигиена питания и приготовление пищи | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4. Этикет | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5.Рацион питания | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 6.Культура питания разных народов и народов Самарской области | | 4 | 4 | |
| Итого:88 часов* | 20 | 24 | 24 | 20 |

*Из них итоговых работ в год: проектов – 4,экскурсий – 1-2, досуговых мероприятий– 4, совместных мероприятий детей и родителей – 5 и др.

Модуль 2 – для обучающихся 5-6 классов, основное общее образование

| Разделы модуля | Распределение часов по видам деятельности участников образовательного процесса (педагогов, обучающихся, воспитанников и их родителей) | | | |
|----------------|---|--------------------------|--------------------------|---------------------------|
| | Урочная деятельность | Внеклассная деятельность | Внеурочная, внешкольная, | Просветительская работа с |
| | | | | |

| | (Интеграция образовательные области) в Часы аудиторных занятий | (кл. часы и др.) Часы внеаудиторных занятий | совместная деятельность детей, родителей, общественных организаций Часы внеаудиторных занятий | родителями |
|---|--|--|--|------------|
| 1. Разнообразие питания | 4 | 3 | 4 | 2 |
| 2. Гигиена питания и приготовление пищи | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 3. Этикет | 4 | 3 | 4 | 2 |
| 4. Рацион питания | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 5. Культура питания разных народов и народов Самарской области. Лен для здоровья. | 4 | 3 | 4 | 3 |
| Итого: 68 часов * | 20 | 15 | 20 | 13 |

*Из них в год: проектов – 5, экскурсий – 2, досуговых мероприятий – 2, совместных мероприятий детей и родителей – 4 и др.

Модуль 3 – для обучающихся 7-9 классов, основное общее образование

| Разделы модуля | Распределение часов по видам деятельности участников образовательного процесса (педагогов, обучающихся, воспитанников и их родителей) | | | |
|----------------|---|--|--|--------------------------------------|
| | Урочная деятельность (Интеграция образовательные области) в Часы аудиторных занятий | Внеклассная деятельность (кл. часы и др.) Часы внеаудиторных занятий | Внеурочная, внешкольная, проектно-исследовательская творческая, совместная деятельность детей, родителей, общественных организаций Часы внеаудиторных занятий | Просветительская работа с родителями |

| | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | |
| 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие | 4 | 4 | 5 | 4 |
| 2. Алиментарно-зависимые заболевания | 4 | 4 | 5 | 4 |
| 3. Физиология питания | 4 | 4 | 5 | 4 |
| 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов | 4 | 4 | 5 | 4 |
| Итого:68 часов | 16 | 16 | 20 | 16 |

Модуль 4 – для обучающихся 10 и 11 классов, среднее общее образование

| Разделы модуля | Распределение часов по видам деятельности участников образовательного процесса (педагогов, обучающихся, воспитанников и их родителей) | |
|--|---|--|
| | Урочная деятельность (Интеграция образовательные области) Часы аудиторных занятий, лекции | Проектно-исследовательская творческая, тренинговая деятельность Часы внеаудиторных занятий |
| 1.Особенности питания целевых групп | 1 | 4 |
| 2. Классификация блюд и кулинарных изделий | 1 | 4 |
| 3.Пищевая ценность продуктов и пути ее | 1 | 4 |

| | | |
|----------------------------------|---|----|
| повышения | | |
| 4.Безопасность пищевых продуктов | 1 | 4 |
| Итого:20 часов | 4 | 16 |

Модуль 5.1– для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья СКОУ, начальное общее образование, 1- 4 классы

| Разделы модуля | Распределение часов по видам деятельности участников образовательного процесса (педагогов, обучающихся, воспитанников и их родителей) | | |
|---|---|--|--------------------------------------|
| | Урочная деятельность (Интеграция образовательные области) Часы аудиторных занятий | Внеклассная деятельность, внешкольная, совместная деятельность детей, родителей, общественных организаций Часы внеаудиторных занятий | Просветительская работа с родителями |
| 1.Как устроен человек | 11+ | 5 | 4 |
| 2. Разнообразие питания | 3+ | 16 | 3 |
| 3. Гигиена питания и приготовление пищи | 1 | 4 | 2 |
| 4. Этикет | 15 | 4 | |
| 5. Рацион питания | 2 | 7 | 3 |
| Итого: 80 часов | 32+ | 36 | 12 |

Модуль 5.2 – для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья СКОУ, основное общее образование, 5-9 классы

| Разделы модуля | Распределение часов по видам деятельности участников образовательного процесса (педагогов, обучающихся, воспитанников и их родителей) | | |
|----------------|---|--|--|
|----------------|---|--|--|

| | их родителей) | | |
|---|---|---|--------------------------------------|
| | Урочная деятельность (Интеграция образовательные области) Часы аудиторных занятий | Внеклассная деятельность, внешкольная, совместная деятельность детей, родителей, общественных организаций Часы внеаудиторных занятий | Просветительская работа с родителями |
| 1.Как устроен человек | 14 | 6 | 4 |
| 2. Разнообразие питания | 30 | 11 | 2 |
| 3. Гигиена питания и приготовление пищи | 5 | 6 | 3 |
| 4. Этикет | 2 | 5 | 1 |
| 5. Рацион питания | 4 | 8 | 2 |
| Итого: 103 часа | 55 | 36 | 12 |

2.2.Содержание образовательной программы по формированию культуры здоровья, здорового питания у обучающихся

2.2.1. Содержание программы для 1-4 классов

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

1.Как устроен человек.

2.Разнообразие питания.

3.Гигиена питания и приготовление пищи.

4.Этикет.

5.Рацион питания.

6.Культура питания разных народов и народов, населяющих территорию Самарской области. Лен для здоровья.

Раздел 1. Как устроен человек

Строение человека. Органы пищеварения, работа органов пищеварения. Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Причины ухудшения зрения.

Раздел 2.Разнообразие питания

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

Раздел3. Гигиена питания и приготовление пищи

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Раздел 4. Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Раздел 5. Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб - всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Раздел 6. Культура питания разных народов и народов, населяющих территорию Самарской области

Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? Необычное кулинарное путешествие. Вкусные традиции моей семьи. Лен для здоровья.

2.2.2. Содержание программы для обучающихся 5-6 классов

Программа курса по формированию культуры питания у обучающихся 5-6 классов состоит из 5 тематических разделов.

1. Разнообразие питания.
2. Гигиена питания и приготовление пищи.
3. Этикет.
4. Рацион питания.
5. Культура питания разных народов и народов, населяющих территорию Самарской области. Лен для здоровья.

Раздел 1.Разнообразие питания

Здоровье - это здорово! О мясомолочных продуктах. О фруктах и овощах. О хлебных и крупяных продуктах.

Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи

Продукты разные нужны, блюда разные важны. Режим питания. Энергия пищи. Продукты питания и их доступность. Как готовят? Что едят? Заготовка впрок. Хранение. Реклама продуктов питания. Покупка продуктов питания.

Раздел 3. Этикет

Как едят? Где и как мы едим. Ты – покупатель. Ты готовишь себе и друзьям.

Раздел 4. Рацион питания

Привычки питания. Что готовят в семье? Рацион питания. Составляем формулу правильного питания.

Раздел 5. Культура питания разных народов и народов, населяющих территорию Самарской области

Кухни разных народов. Кулинарная история. Как питались на Руси и в России. Лен для здоровья. Необычное кулинарное путешествие. Культура питания разных народов и народов, населяющих территорию Самарской области.

2.2.3. Содержание программы для обучающихся 7 -9 классов

Программа курса по формированию культуры питания у обучающихся 7-9 классов состоит из 5 тематических разделов.

1. Здоровье человека и факторы, его определяющие.
2. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания.
3. Физиология питания.
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.
5. Особенности питания населения Самарской области.

Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие

Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. Культура здоровья, здорового питания человека. Пирамида питания. Еда и ее влияние на жизнь человека. Твои привычки в питании и твое здоровье. Здоровый стиль жизни и питание.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания

Компоненты еды. Разнообразие пищи. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. Здоровые привычки питания. Несбалансированное питание. Несбалансированность питания и болезни. Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека. Что происходит с жирами в период приготовления пищи и как это влияет на организм. Свободные радикалы. Холестерин. Его роль в организме. Углеводы (сахара) и здоровье. Соль в еде и гормоны.

Раздел 3. Физиология питания

Краткие 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. Рацион с низким содержанием жиров, насыщенных жиров и холестерина. Твой рацион – это ты. Калории пищи и вес человека. Как привести организм к сбалансированному равновесию. Соль в еде и гормоны.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов

Реклама продуктов питания и здоровье. Сладости и сахар (углеводы). Жиры. Соль и консервирование продуктов. Реклама продуктов питания и здоровье. Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенности питания детей, обучающихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему это делаешь? Алкоголь и его влияние на здоровье.

Раздел 5. Особенности питания населения Самарской области.

Лен для здоровья. Гостеприимство: когда угощать гостей. Этикет еды как процесс безопасности для организма, уважения к окружающим и эстетического удовольствия. Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому стилю жизни. Особенности питания населения Самарской области. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении.

2.2.4.Содержание программы для обучающихся10-11 классов

Программа курса по формированию культуры питания у обучающихся10-11 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 школьников. Питание спортсменов.

Раздел 2. Классификация блюд и кулинарных изделий

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.Рецептуры различных групп блюд и кулинарных изделий.

Раздел 3. Пищевая ценность продуктов питания и пути ее повышения

Пищевая ценность продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов питания. Витаминная ценность пищевых продуктов. Минеральная ценность пищевых продуктов.

Раздел 4. Безопасность пищевых продуктов

Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов питания. Микробиологическая безопасность. Загрязнения пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности продуктов питания.

2.2.5. Содержание программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 1-9 классов СКОУ

Программа курса по формированию культуры питания у обучающихся 1-9 классов СКОУ состоит из 6 тематических разделов.

1.Как устроен человек.

2.Разнообразие питания.

3.Гигиена питания и приготовление пищи.

4.Этикет.

5.Рацион питания.

6.Культура питания разных народов и народов, населяющих территорию Самарской области.

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Удивительные превращения пирожка. Кто жить умеет по часам. Вместе весело гулять. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Время есть булочки. Пора ужинать. Весёлые старты. На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Что помогает быть сильным и ловким. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты. Праздник здоровья. Мой дневник. Моё меню. Из чего состоит наша пища. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Закаляйся, если хочешь быть здоров. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовят пищу. Блюда из зерна. Молоко и молочные продукты. Что можно есть в походе. Вода и другие полезные напитки. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Кулинарное путешествие по России. Спортивное путешествие по России. Здоровье - это здорово! Продукты разные нужны, блюда разные важны. Режим питания. Энергия пищи. Где и как мы едим. Ты – покупатель. Ты готовишь себе и друзьям. Кухни разных народов. Кулинарная история. Как питались на Руси и в России. Лен для здоровья. Необычное кулинарное путешествие. Составляем формулу правильного питания.

Олимпиада здоровья. Дневник физического развития.

3. Планируемые результаты деятельности участников образовательного процесса по формированию культуры здоровья, здорового питания

ФГОС начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы организациями, имеющими государственную аккредитацию.

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

Комплексная образовательная программа направлена на достижение следующих результатов формирования (развития) универсальных учебных действий у обучающихся в соответствии с ФГОС:

2. личностные УУД – сформировавшаяся в образовательном процессе система ценностных отношений обучающихся к себе, другим, самому образовательному процессу и его результатам; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;
3. метапредметные УУД – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями; освоенные обучающимися, воспитанниками на базе одного, нескольких или всех учебных предметов способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
4. предметные УУД – усвоение обучающимися, воспитанниками конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета; осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры здоровья, здорового питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания; усвоение опыта решения проблем, опыта творческой деятельности, ценностей.

В итоговой оценке – достижение метапредметных и предметных результатов (достижение личностных результатов обучающихся итоговой оценке не подлежит). Тогда к предметным результатам сформированности культуры питания будут относиться все вопросы, касающиеся выбора продуктов и составления меню с учетом возраста, заболеваний, общего состояния здоровья. К метапредметным результатам сформированности культуры питания – познавательные, регулятивные и коммуникативные аспекты компетенции. К познавательному аспекту относится формирование осознанного способа потребления пищи, целенаправленное пищевое поведение. К регулятивному – способность понимать свое физиологическое и психическое состояние и частично управлять ими, настраиваться на прием пищи.

Личностные результаты сформированности культуры питания будут выражены наличием в сознании ребенка ценности пищи как одной из основ жизни человека и ценностной ориентации на здоровое питание. Ценностная ориентация выражается в грамотном пищевом поведении, эмоционально позитивном настрое на приемы пищи и сформированности представлений о возможностях качественно удовлетворить свою пищевую потребность с пользой для здоровья. Личностный результат будет выражаться также в чувстве благодарности к Земле как источнику жизни и энергии, произведшей эту пищу, и к людям, вырастившим и приготовившим её. Чувство благодарности является одним из духовных состояний человека. Ответственное отношение человека к своему здоровью и определяет путь продления человеческой жизни в целях наиболее полной личной реализации.

Ответственное отношение человека к своему здоровью предполагает и ответственное отношение к пищевому поведению, что в контексте компетентного подхода можно отнести к метапредметным и личностным результатам формирования культуры питания.

Универсальные учебные действия (регуляторные, познавательные и коммуникативные), которые можно сформировать у учащихся 1-2 классов при реализации программы

Регуляторные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату.

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.

Универсальные учебные действия (регуляторные, познавательные и коммуникативные), которые можно сформировать у учащихся 3-4 классов при продолжении формирования выше названных, начиная только с этого этапа возрастного развития.

Регуляторные УУД:

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные УУД:

- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

Универсальные учебные действия (регуляторные, познавательные и коммуникативные), которые можно сформировать у учащихся 5-6 классов, начиная только с этого этапа возрастного развития.

Регуляторные УУД:

- умение самостоятельно контролировать и распределять свое время;
- умение планировать пути достижения цели;
- умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале.

Познавательные УУД:

умение осуществлять расширенный поиск нужной и полезной информации с использованием ресурсов библиотек и Интернет;

- умение структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий.

Коммуникативные УУД:

- умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- умение формулировать собственное мнение и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умение работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

Применительно к модулю программы для обучающихся 7-9 классов, основное общее образование Программа поможет сформировать:

- личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования, которые должны отражать сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом 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 труда; уяснение социологических 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.

Применительно к модулю программы для обучающихся 10-11 классов средней общеобразовательной школы:

- личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
- предметные результаты освоения основной образовательной программы для предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно образовательной и общекультурной подготовки и должны отражать создание условий для развития навыков учебной, проектно-исследовательской творческой деятельности, мотивации обучающихся к саморазвитию.

4. Описание учебно-методического и информационного обеспечения образовательной деятельности по формированию культуры питания у обучающихся, воспитанников

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

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы должно включать:

информационную поддержку деятельности обучающихся 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 Интернета);

укомплектованность печатными и электронными информационно-образовательными ресурсами 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 программы на определенных учредителем образовательной организации языках обучения, дополнительной литературой.

Фонд дополнительной литературы должен включать: отечественную и зарубежную, классическую и современную 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 обучающихся; литературу по технологии и организации здорового питания.

Информационное обеспечение работы по Программе реализуется через оформление наглядной агитации – информационных стендов, уголков; размещение материалов на Web-сайте образовательной организации; создание образовательных ресурсов, в том числе медиаресурсов, созданных педагогами.

Образовательная организация обеспечивает своевременную подготовку и сбор, корректное использование, регулярное обновление, хранение, тиражирование, распространение информационных ресурсов.

5. Общие рекомендации по организации освоения комплексной программы

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

воспитание и развитие качеств личности на основе принципов толерантности, диалога культур;

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 воспитанников, обучающихся;

ориентацию на достижение цели и основного результата образования – развитие личности воспитанников, обучающихся 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 обучающихся, воспитанников;

учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, воспитанников, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;

разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

Для успешного усвоения программы для начальной школы и детского сада следует максимально использовать такие образовательные технологии как игра, для основной школы – проектная деятельность, для старшей школы - дискуссии, выполнение письменных работ, проблемные лекции, организация самостоятельной деятельности, ролевые игры, тренинги.

В качестве обучающего материала рекомендуется использовать наглядные пособия (плакаты), видео-, кино- и телефильмы в соответствии с разделами программы.

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. Башмакова Е.А., Бахметов А.В., Жданова О.И., Онишина В.В., Сидоренко О.В., Шепель В.М. Методическое сопровождение процесса формирования культуры здорового питания обучающихся и родительской общественности. - М.: ГОУ Педагогическая академия последипломного образования, 2011.- 173 с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. ФГОС. – М.: Просвещение, 2012. – 128 с.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Две недели в лагере здоровья»: методическое пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 78 с.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о здоровье и правильном питании»: методическое пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. – 84 с.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Формула правильного питания»: методическое пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. – 80 с.
7. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2012. (Стандарты второго поколения).
8. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010.- 70 с.
9. Еделев Д.А., Бутова С.Н. Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности организма. – М., 2012 – 463 с.
10. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А. Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. – М.: ДеЛипринт, 2009. – 396 с.
11. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя; под ред. А.Г. Асмолова. - М.: Просвещение, 2010.
12. Концепция Федеральных государственных стандартов общего образования/Под ред. А. М. Кондакова. - М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
13. Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания». - М.: Эксмо, 2011. – 384 с.
14. Культура правильного питания обучающихся – основа здорового образа жизни. Методические рекомендации по организации питания младших школьников, подростков и старшеклассников. Межведомственный аналитический бюллетень «Образование в документах» № 7 (248), июль, 2012 г.
15. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.

16. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. Минобрнаука России от 11.06.2002 № 30–15–43316. Приложение к Письму Минобрнауки России от 11.06.2002 № 30–15–433/16
17. Образовательная программа «Разговор о правильном питании» Института Возрастной Физиологии РАО <http://www.prav-pit.ru/> ресурс доступа
18. Оценка достижений планируемых результатов. - М.: Просвещение, 2012. (Стандарты второго поколения).
19. Планируемые результаты начального общего образования./ Под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. - М.: Просвещение, 2009. (Стандарты второго поколения).
20. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования»
21. Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. «Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти», N 9, 28.02.2011
22. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа /сост. Е.С. Савинов - М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
23. Проект государственного стандарта питания и совместный приказ Минздравсоцразвития России и Минобрнауки России от 11 марта 2012 г. № 213н/178 (доработан 13 апреля 2012г.) «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся, воспитанников образовательных учреждений», проект и методические рекомендации по совершенствованию организации школьного питания».
24. Психология общения. Энциклопедический словарь.
25. 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.
26. Сивашинская Е.Ф. Педагогика современной школы: курс лекций для студ. пед. специальностей вузов / под. общ. ред. Е. Ф. Сивашинской.-Минск: Экоперспектива, 2009.- с. 161
27. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: ДеЛипринт, 2007. – 276 с.

Интернет-ресурсы:

1. Здоровьесберегающие педагогические технологии: http://communication_psychology.academic.ru/236/ /ресурс доступа
2. Письмо департамента воспитания и социализации Минобрнауки России от 12 апреля 2012 г. № 06-731 «О формировании культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников» и Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников», разработанные Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование": <http://www.mon.gov.ru> (сайт Минобрнауки России) и Интернет-портал <http://holiday.cipv.ru/home.php/> ресурс доступа

3. Письмо департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 17 декабря 2013 года № 08-2053 и Методические рекомендации по разработке программы курса по формированию культуры здорового питания у обучающихся: <http://www.mon.gov.ru> (сайт Минобрнауки России) и Интернет-портал <http://holiday.cipv.ru/home.php/> ресурс доступа
4. Приказ Минздравсоцразвития России N 213н, Минобрнауки России N 178 от 11.03.2012"Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений" <http://www.medsovet.info/health/dep1/> ресурс доступа
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. N 2106 г. Москва и «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» <http://www.rg.ru/2011/02/16/obr-sdorovje-dok.html/> ресурс доступа