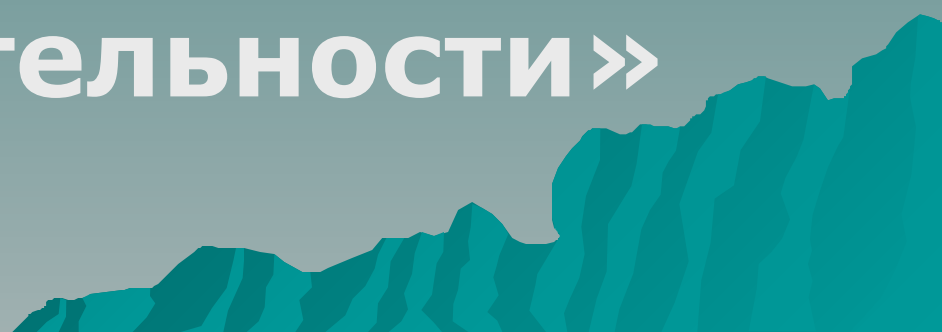


**Интегрированный курс
«Основы здорового
питания» в рамках
предметов:
«Окружающий мир»,
«Природоведение»,
«Биология», «Основы
безопасности
жизнедеятельности»**



Цель курса:

Формирование культуры питания и ценностного отношения к собственному здоровью обучающихся 1-11 классов общеобразовательных школ, гимназий и лицеев.

Задачи курса:

Дать основные представления о питании человека, пищевых веществах, процессе пищеварения и пищевом поведении;

Расширить представления обучающихся по данной проблеме и влияния питания на здоровье человека;

Воспитать у обучающихся мотивацию на ведение здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью;

Сформировать представления о структуре и качестве питания, обеспечивающего алиментарную защиту организма от неблагоприятных факторов производственной среды;

Сформировать умение составлять собственный рацион на основе освоения образовательной программы.

Краткое содержание курса «Основы здорового питания»

Понятие питания

Питание, как компонент ЗОЖ. Культура питания.

Концепции современного питания. Наука о питании.

Питание, как потребность. Голод. Аппетит. Жажда.

Значение питания в обеспечении жизнедеятельности.

Рациональное питание

Эволюционные предпосылки рационального питания.

Питание современного человека.

Понятие и принципы рационального питания.



Пищевые вещества

Понятие нутриентов и балластных веществ.

Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и их роль в питании человека.

Понятие биологически активных добавок и их влияние на организм.

Влияние на организм красителей, стабилизаторов, усилителей вкуса, консервантов и других химических добавок.

Концепция сбалансированного питания А.А. Покровского.

Соотношение в рационе питания белков, жиров и углеводов.

Закономерности в распределении белков, жиров и углеводов в суточном рационе.

Сбалансированность пищевых веществ.



Калорийность питания

Белки, жиры, углеводы – источники энергии для организма.

Основной обмен веществ. Виды расхода энергии.

Калорийность пищи.

Физиологические нормы потребности в основных пищевых веществах и энергии.

Режим питания

Регулярность питания.

Дробность питания в течение суток.

Распределение количества пищи по ее приемам в течение дня.



Пищеварительная система

Строение и функции пищеварительной системы.

Развитие и возрастные особенности пищеварительной системы.


Учет анатомо-физиологических особенностей пищеварительной системы при организации питания.



Процесс пищеварения

Осуществление процесса пищеварения.
Типы пищеварения.

Микрофлора желудочно-кишечного
тракта.



Важнейшие пищевые источники

Продукты, богатые белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными веществами.

Продукты, необходимые для удовлетворения потребностей здорового человека.

Алкогольсодержащие продукты и их влияние на организм человека.

Пищевые риски, опасные для здоровья.

A stylized, layered mountain range graphic in shades of teal and blue, located at the bottom right of the slide.

Гигиена питания

Обработка пищевых продуктов перед употреблением.

Хранение пищевых продуктов.
Правила ухода за посудой.

Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.

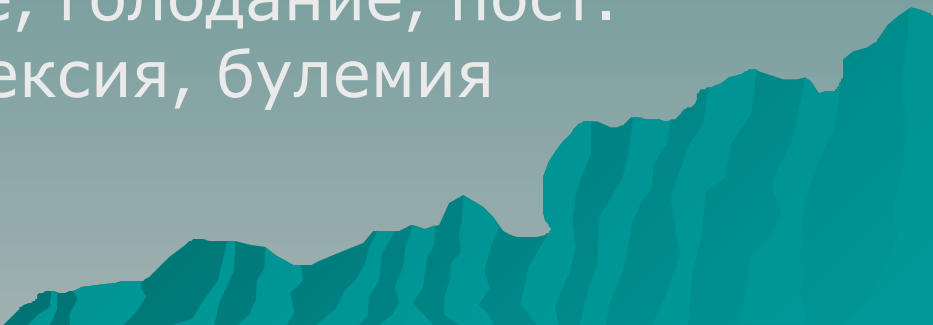
Питание и болезни

Заболевания, вызываемые ошибками в питании.

Влияние на организм термически обработанной пищи, очищенных пищевых веществ.

Болезни, передаваемые через пищу. Пищевые аллергии. Пищевые отравления. Ядовитые растения и грибы.

Диеты, лечебное питание, голодание, пост.
Болезни питания: анорексия, булемия



Эстетика питания

Сервировка стола, оформление блюд.

Традиции приема пищи в разных странах.

Правила поведения за столом.

Правила поведения в местах общественного питания: столовая, кафе, ресторан и др.

