

**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.

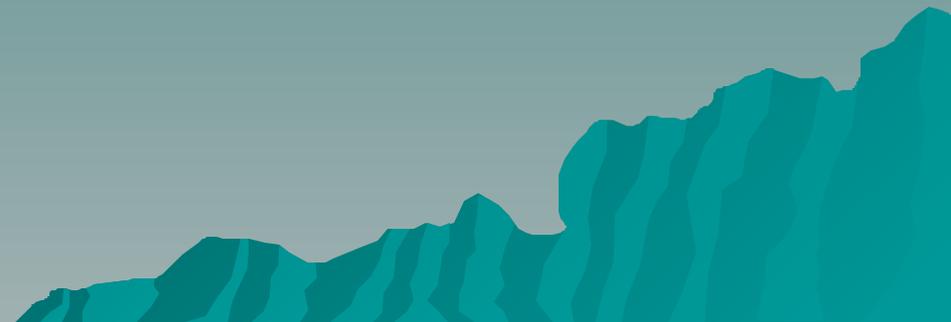


Рациональное питание

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.

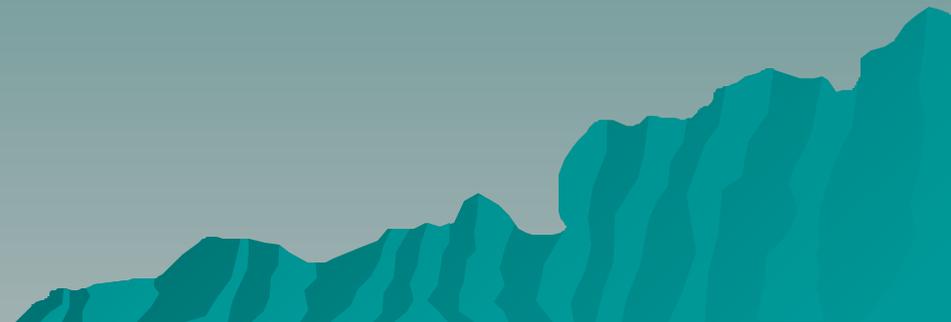
Влияние на организм красителей, стабилизаторов, усилителей вкуса, консервантов и других химических добавок.

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.

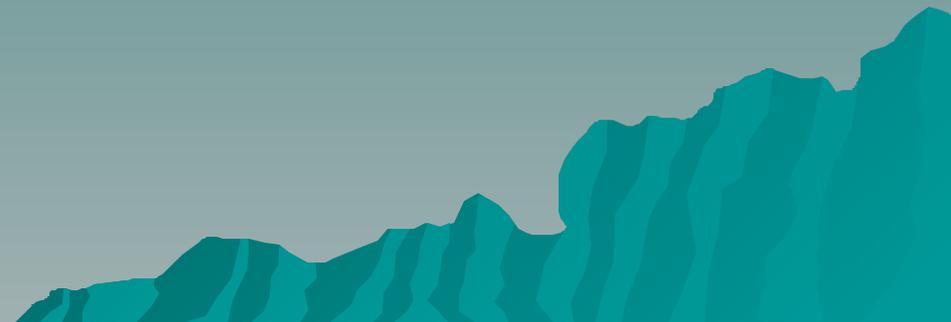
Физиологические нормы потребности в основных пищевых веществах и энергии.

Режим питания

Регулярность питания.

Дробность питания в течение суток.

Распределение количества пищи по ее приемам в течение дня.

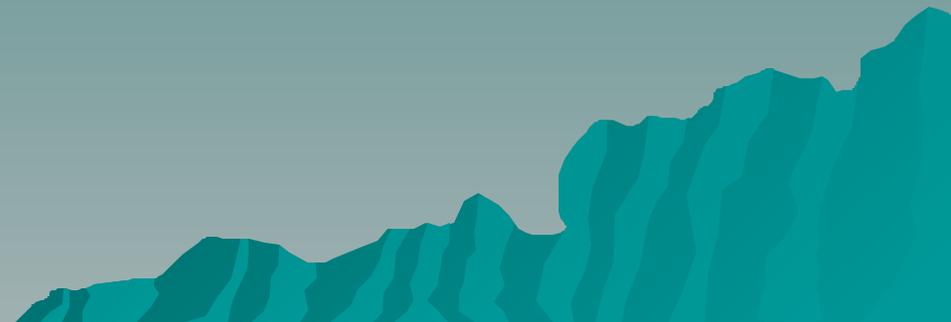


Пищеварительная система

Строение и функции пищеварительной системы.

Развитие и возрастные особенности пищеварительной системы.

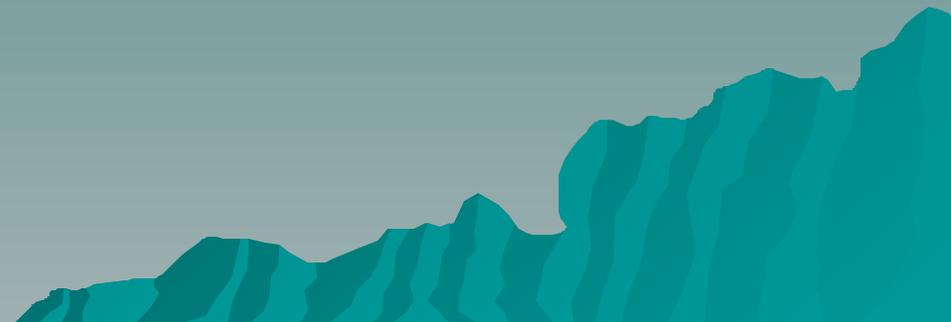
Учет анатомо-физиологических особенностей пищеварительной системы при организации питания.



Процесс пищеварения

Осуществление процесса пищеварения.
Типы пищеварения.

Микрофлора желудочно-кишечного
тракта.



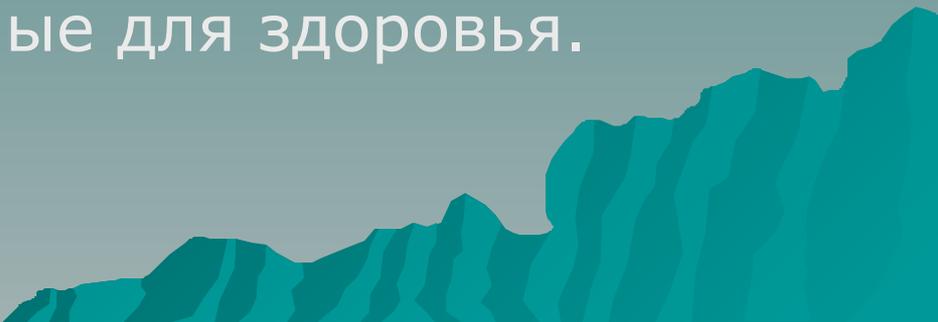
Важнейшие пищевые источники

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.



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.

