

Областное государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский эколого-биологический центр»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОГБУДО «ДЭБЦ»

Харитонов Е.Е.

2019 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «БиоСмак»  
(для обучающихся 10-15 лет)

Авторы:

Павлова Анна Валентиновна,  
педагог дополнительного  
образования ОГБУДО «ДЭБЦ»;  
Сидорова Эльвира Геннадиевна,  
педагог-организатор  
ОГБУДО «ДЭБЦ»

Рязань, 2019 г.

## **Пояснительная записка**

Программа «БиоСмак» рассчитана на обучающихся 10-15 лет, имеет естественнонаучную направленность и состоит из 12 разделов, дополняющих друг друга, способствующих достижению основной цели.

Объединение формируется на добровольной основе с согласия родителей детей, количество обучающихся в объединении 15-20 человек.

**Объём программы:** 48 часов.

**Срок реализации:** 4 месяца.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

**Актуальность программы:** культура питания – важнейшая составная часть здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Формирование данной культуры должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всей жизни с учетом возрастного подхода.

Для того, чтобы человек успешно адаптировался к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира, необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание и качественные продукты.

Настоящая программа предлагает обучающимся освоить принципы культуры питания и её рациональности, методы (домашние, лабораторные) определения свежести, натуральности, качества потребляемых ежедневно продуктов в современных условиях.

**Цель программы:** научить оценивать качество продуктов питания и сформировать навыки рационального потребления продуктов на основе сведений о содержании в них полезных и вредных веществ.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- ✓ Познакомить с основами здорового питания.

- ✓ Научить составлять индивидуальное меню правильного питания на каждый день.
- ✓ Познакомить с рецептами быстрой, но полезной еды.
- ✓ Сформировать представление об особенностях рыбных, мясных, молочных, растительных, «сладких» продуктов питания.
- ✓ Научить методам определения качества, свежести, натуральности продуктов с помощью подручных средств и лабораторного оборудования.
- ✓ Научить вычислять подлинность товара по штрих-коду.
- ✓ Познакомить с основами национальной кухни.

#### **Развивающие:**

- ✓ Развивать самостоятельность при ведении учебно-познавательной деятельности.
- ✓ Развивать навыки экспериментирования.
- ✓ Развивать навыки выполнения практических работ с использованием лабораторного оборудования и некоторых химических веществ.
- ✓ Развивать умение обнаруживать вредные вещества в продуктах питания по составу на упаковке.

#### **Воспитательные:**

- ✓ Воспитывать культуру рационального здорового питания.
- ✓ Воспитывать негативное отношение к вредным продуктам питания.
- ✓ Воспитывать ответственное отношение к порученному делу.
- ✓ Воспитывать аккуратность, чувство самоконтроля, взаимопомощи.

#### **Планируемые результаты:**

##### **Предметные результаты.**

*В результате реализации программы обучающиеся будут знать:*

- Основы здорового питания.
- Рецепты быстрой, но полезной еды.
- Особенности рыбных, мясных, молочных, растительных, «сладких» продуктов питания.

- Методы определения качества, свежести, натуральности продуктов питания.
- Основы национальной кухни народов мира.

*В результате реализации программы, обучающиеся будут уметь:*

- Составлять индивидуальное меню правильного питания на каждый день.
- Определять подлинность товара по штрих-коду.
- Оценивать качество продуктов питания с помощью изученных методик.

*В результате реализации программы, обучающиеся будут обладать навыками:*

- Сенсорного анализа продуктов на прилавке магазина.
- Работы с санитарно-пищевой экспресс-лабораторией «Контроль качества продуктов питания».
- Самостоятельной постановки эксперимента и практической работы.

### **Личностные результаты.**

*В результате реализации программы, обучающиеся должны приобрести следующие качества:*

- ✓ Трудолюбие, ответственность, аккуратность и терпимость.
- ✓ Умение обсуждать и анализировать свою деятельность.
- ✓ Умение работать как индивидуально, так и в команде.
- ✓ Умение нести ответственность за свои действия.

### **Способы и формы проверки результатов.**

Промежуточная аттестация по каждому разделу проводится в следующих формах: анкетирование, творческое задание, устный опрос, «Смотр знаний», беседа, практическая работа, кроссворд. Итоговый контроль осуществляется в форме деловой игры «БиоСмак» с проведением анкетирования.

**Материально-техническое обеспечение.** Для освоения программы предусмотрены:

- ✓ Учебное оборудование: столы, стулья, стеллажи, информационные таблицы.
- ✓ Техническое оборудование: компьютер, проектор, экран.
- ✓ Санитарно-пищевая экспресс-лаборатория «Контроль качества продуктов питания».
- ✓ Анкеты, таблицы, информационные карточки, брошюры.
- ✓ Пищевые добавки (сода, уксус и т.д.).

### Учебный план программы «БиоСмак»

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория аудиторные/вне аудиторные	Практика аудиторные /вне аудиторные	
1.	Вводный «Если хочешь быть здоров»	2	2 аудит	0	Анкетирование
2.	«Правильно ли ты питаешься?»	2	1 аудит	1 аудит	Игра «Накрой на стол»
3.	«Пищевая пирамида»	2	1 аудит	1 аудит	Творческое задание
4.	«Полезный фаст-фуд»	2	1 аудит	1 аудит	«Смотр знаний»
5.	«Рыбный день»	4	2 аудит	2 аудит	Кроссворд
6.	«Когда мясо-всему голова»	4	2 аудит	2 аудит	Дидактическая игра «Я знаю»
7.	«Чем натуральнее, тем вкуснее»	12	6 аудит	6 аудит	Фронтальный опрос
8.	«Сладость в радость»	8	6 аудит	2 аудит	Ролевая игра – «Ты покупатель»
9.	«О многом скажет упаковка»	2	1 аудит	1 аудит	Практическая работа
10.	«Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты»	6	3 аудит	3 аудит	Творческое задание

11.	«День национальной кухни народов мира»	2	1 аудит	1 аудит	Кроссенс
12.	«Заключительный»	2	0	2 аудит	Делова игра «БиоСмак»
	<b>Итого:</b>	<b>48</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	

*Содержание программы:*

**Раздел 1 Вводный «Если хочешь быть здоров» (2 часа)**

Занятие 1: Знакомство с программой работы, правилами поведения при проведении практических и лабораторных работ.

Беседа о важности обучения правильному питанию. Анкетирование родителей, анкетирование детей, выявляющее степень сформированности у них полезных привычек (2 часа).

**Раздел 2 «Правильно ли ты питаешься?» (2 часа)**

Занятие 1: Формирование у детей представление о роли регулярного питания для здоровья, какие продукты полезны, а какие вредны (2 часа).

**Раздел 3 «Пищевая пирамида» (2 часа)**

Занятие 1: Представление схемы здорового питания на примере "Пирамиды здорового питания. Разработка режима и меню правильного питания (2 часа).

**Раздел 4 «Полезный фаст-фуд» (2 часа)**

Занятие 1: Беседа о вреде "быстрой еды". Просмотр фильма «12 секретов фаст-фуда, о которых вы не знали» (1 час).

Занятие 2: Привлечение внимания детей к быстрой еде без вреда для здоровья. Просмотр фильма «Полезная еда против фаст-фуда – 10 идей!» (1 час).

## **Раздел 5 «Рыбный день» (4 часа)**

Занятие 1: Формирование у детей представление<sup>2</sup> о пользе рыбы в рационе человека. Какая рыба самая полезная? Ознакомление детей с интересными фактами о рыбе (2 часа).

Занятие 2: Как определить качество рыбы: свежая, свежемороженая, копченая (2 часа).

## **Раздел 6 «Когда мясо-всему голова» (4 часа)**

Занятие 1: Привлечь внимание детей к факторам, влияющим на качество мясных продуктов. Беседа о разновидности и пользе мяса (2 часа).

Занятие 2: Определение качества мяса. Ознакомление детей с интересными фактами о мясе (2 часа).

## **Раздел 7 «Чем натуральнее, тем вкуснее» (12 часов)**

Занятие 1: «Молоко достойное доверия» Способы проверки натуральности состава молока: «Никакой воды быть не должно», «Способ для смелых», «Выявление прокисшего напитка содой» (2 часа).

Занятие 2: «Самый полезный продукт для нашего сердца» Как не купить подделку? Способы проверки качества продукта в магазине, дома. Пуговицы из творога (2 часа).

Занятие 3: «Полезное удовольствие» Как не получить вред от некачественного продукта? Способы проверки свежести (2 часа).

Занятие 4: «Такое не понравится даже мышкам». Если вы любитель сыра, то возьмите на заметку: дорого-не значит качество! (2 часа).

Занятие 5: «Если качественное, то растает на глазах» Правила покупки сливочного масла. Способы проверки качества: «тест на твердость», «тест на след» (2 часа).



Занятие 6: «Плавающие яйца». Определение свежести куриного яйца, правила хранения. Несвежий продукт – залог отравления! (2 часа).

### **Раздел 8 «Сладость в радость» (8 часов)**

Занятие 1: «Обман на палочке». Натуральность нам только снится. Как же в таком случае определить качественное мороженое? (2 часа).

Занятие 2: «Пчелки одобряют». Мёд – настоящий клад для организма. Каким же он бывает? Определение качества мёда по внешним признакам (2 часа).

Занятие 3: «Потрясающе тающий». Натуральное какао-масло или жир? Каковы атрибуты плохого вкуса и консистенции? (2 часа).

Занятие 4: «Химия или натуральность?» Как же выбрать действительно качественные цукаты? И есть ли в них польза? (2 часа).

### **Раздел 9: «О многом скажет упаковка» (2 часа)**

Занятие 1: Первичная экологическая экспертиза продуктов питания по упаковке. Вычисление подлинности товара по контрольной цифре штрих-кода (2 часа).

### **Раздел 10: «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» (6 часов)**

Занятие 1: Овощи, как основные источники витаминов и минеральных веществ. Разнообразие овощей, их значения для организма человека (2 часа).

Занятие 2: Ягоды, как основные источники витаминов и минеральных веществ. Разнообразие ягод, их значения для организма человека (2 часа).

Занятие 3: Фрукты, как основные источники витаминов и минеральных веществ. Разнообразие фруктов, их значения для организма человека (2 часа).

### **Раздел 11: «День национальной кухни народов мира» (2 часа)**

Занятие 1: История развития национальной кухни: мясные блюда, десерты, напитки, ритуальные блюда (2 часа).

## **Раздел 12: «Заключительный» (2 часа)**

Подведение итогов, виртуальная экскурсия, деловая игра «БиоСмак» (2 часа).

# Календарный учебный график по программе

## «БиоСмак»

педагога дополнительного образования

на 2019 – 2020 учебный год

Дата	Тема занятия	Ко л- во час ов	Тео рия ауди торн ые/в неау дито рны е	Пра ктик а ауди торн ые/в неау дито рны е	Форма занятия	Формы контроля
<b>Раздел 1 Вводный «Если хочешь быть здоров» - 2 часа</b>						
	«Здоровое питание-здоровое будущее»	2	2 ауд ит		Беседа	Анкетирование
<b>Раздел 2 «Правильно ли ты питаешься?» - 2 часа</b>						
	«Рациональное питание - часть здорового образа жизни»	2	1 ауд ит	1 ауд ит	Беседа, практическая работа	Игра «Накрой на стол»
<b>Раздел 3 «Пищевая пирамида» - 2 часа</b>						
	«Какой должна быть здоровая пища?»	2	1 ауд ит	1 ауд ит	Презентация	Творческое задание

<b>Раздел 4 «Полезный фаст-фуд» - 2 часа</b>						
	«Быстрая еда без вреда»	2	1 ауд ит	1 ауд ит	Иллюстративное занятие	Устный опрос
<b>Раздел 5 «Рыбный день» - 4 часа</b>						
	«Рыба моей мечты»	2	2 ауд ит		Беседа	Кроссворд
	«Good fish» [Хорошая рыба]	2		2 ауд ит	Практическая работа	Фронтальный опрос
<b>Раздел 6 «Когда мясо-всему голова» - 4 часа</b>						
	«Мясоедам посвящается»	2	2 ауд ит		Иллюстративное занятие	Дидактическая игра «Я знаю»
	«Fresh meat» [Свежее мясо]	2		2 ауд ит	Практическая работа	«Смотр знаний»
<b>Раздел 7 «Чем натуральнее, тем вкуснее» - 12 часов</b>						
	«Молоко достойное доверия»	2		2 ауд ит	Лабораторная работа	Тематический опрос
	«Самый полезный продукт для нашего сердца»	2	1 ауд ит	1 ауд ит	Лабораторная работа	Кроссворд

	«Полезное удовольствие»	2	1 ауд ит	1 ауд ит	Лабораторная работа	Беседа
	«Такое не понравится даже мышкам»	2	2 ауд ит		Иллюстрированное занятие	Головоломка
	«Если качественное, то растет на глазах»	2	1 ауд ит	1 ауд ит	Лабораторная работа	Тестирование
	«Плавающие яйца»	2	1 ауд ит	1 ауд ит	Лабораторная работа	Беседа
<b>Раздел 8 «Сладость в радость» - 8 часов</b>						
	«Обман на палочке»	2	2 ауд ит		Беседа	Тематический опрос
	«Пчелки одобряют»	2	1 ауд ит	1 ауд ит	Лабораторная работа	Шарады
	«Потрясающе тающий»	2	2 ауд ит		«WorkShop»	Кроссенс
	«Химия или натуральность?»	2	1 ауд ит	1 ауд ит	Беседа	Ситуативная игра: «Ты покупатель»
<b>Раздел 9: «О многом скажет упаковка» - 2 часа</b>						

«Первичная экологическая экспертиза продуктов питания по упаковке»	2	1 ауд ит	1 ауд ит	Беседа	Практическая работа
<b>Раздел 10: «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» -6 часов</b>					
«В овощах силы велики»	2	1 ауд ит	1 ауд ит	Беседа, презентация	Тестирование
«За ягодами пойдешь – здоровье найдешь»	2	1 ауд ит	1 ауд ит	Беседа, презентация	Мозговой штурм
«Витамины нужно знать в лицо»	2	1 ауд ит	1 ауд ит	Беседа, презентация	Творческая мастерская
<b>Раздел 11: «День национальной кухни» - 2 часа</b>					
«Национальная кухня»	2	1 ауд ит	1 ауд ит	Беседа, презентация	Кроссворд
<b>Раздел 12: «Заключительный» - 2 часа</b>					
Итоговая аттестация: анкетирование с выполнением творческого задания	2		2 ауд ит	Виртуальная экскурсия	Деловая игра: «БиоСмак»
<b>Итого:</b>	<b>48</b>	<b>26</b>	<b>22</b>		

### **Список литературы:**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. рабочая тетрадь для 1-2 классов «Разговор о здоровье и правильном питании» Москва, 2016 г.
2. Герасименко Н.В. «Формирование культуры здоровья, культуры питания у обучающихся, воспитанников: теория и практика», «Самара», 2016 г.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьника. Методический конструктор /Григорьев Д.В., Степанов П.В./- М., 2014 г.
4. Кулинария здоровья. От принципов – к рецептам / И.И. Литвина. – М.: Физкультура и спорт, 1994. - 303 с.
5. Монастырский К. Основы абсолютного здоровья и долголетия. Функциональное питание.
6. Обербайль К. Витамины целители.
7. Одинец А.Г., Сбежнева В.Г., Михайлов В.И. Идеальное питание.
8. Как правильно питаться / И.М. Скурихин, В.А. Шатерников, - М.: Агропромиздат, 1985, - 240 с.
9. Как питаться правильно/ Тато Ташев. – София.: Медицина и физкультура, 1988, - 175 с.
10. Эддар А. Трактат о питании.
11. Эрл Л. Витамины и минералы.

### **Информационные ресурсы:**

1. «Все о еде» Электронный ресурс: <https://vseoede.net/?p=98>. Дата обращения: 02.09.2019г.
2. Конспект классного часа "Гигиена питания" Электронный ресурс: <https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-gigiena-pitaniya-1865445.html>. Дата обращения: 02.09.2019г.

3. Программа курса "Культура здорового питания" Электронный ресурс: <https://multiurok.ru/files/proghramma-kursa-kul-tura-zdorovogho-pitaniia.html>. Дата обращения: 02.09.2019г.
4. Урок-практикум при изучении темы "Пищеварительная система" Электронный ресурс: <https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/638023/>. Дата обращения: 02.09.2019г.
5. Дополнительная общеобразовательная программа «По стране Здорового питания» Электронный ресурс: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/12/13/dopolnitelnaya-obshcheobrazovatel'naya-programma>. Дата обращения: 02.09.2019г.
6. Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» Электронный ресурс: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/10/25/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-razgovor-o>. Дата обращения: 02.09.2019г.