ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1434ECCA7FFBBDEA10E2A98C82B1441D
Владелец: Гайдук Татьяна Алексеевна
Действителен: с 09.09.2022 до 03.12.2023

Рабочая программа адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Питание и здоровье человека»

Тема 1. «Питание как основа жизни на Земле». (2 часа)

Значение и способы питания. Взаимосвязь всех живых существ в цепях питания. Роль растений. Фотосинтез и крахмал.

Практические работы:

1. Обнаружение крахмала в продуктах питания.

Тема 2. «Значение органов пищеварения в определении съедобности пищи». (3 часа)

Начальный этап - определение вкусов, чувствительные зоны языка.

Зависимость вкусов от температуры, работы органов обоняния.

Практические работы:

1. Вкусовые зоны языка. Зависимость чувствительности рецепторов от различных условий.
2. Оценка качественного содержания питательных веществ в продуктах питания (на вкус).

Тема 3. «Строение и работа пищеварительной системы. Питательные вещества и пищевые продукты». (8 часов)

Строение и работа пищеварительной системы. Питательные вещества и пищевые продукты. Строение и значение пищеварительной системы.

Строение зубов, их функции. Определение характера питания животных по их зубам. Гигиена ротовой полости. Правила ухода за органами ротовой полости. Этапы пищеварения. Питательные вещества и пищевые продукты.

Изменения веществ в процессе пищеварения. Краткая характеристика БЖУ и их роли в организме.

Витамины и минеральные соли. Анализ пищевых продуктов, химический состав. Пищевые добавки (консерванты, стабилизаторы, красители и др.)

Продукты растительного и животного происхождения.

Практические работы:

1. Характерные особенности зубов. Сравнение зубов человека и домашних животных.
2. Действие слюны на крахмал.

Тема 4. «Особенности питания человека». 2 часа

Рациональное питание. Современные разнообразные диеты и их возможные результаты. Традиционное и нетрадиционное питание. Анализ различных подходов к изучению питания.

Практическая работа:

1. Расчет норм питания.

Тема 5. «Культура питания». 4 часа

Культура приготовления пищи. Условия сохранения и приготовления пищи. Упаковка продуктов питания. Информация, содержащаяся на упаковке. Знакомство с правилами хранения продуктов в домашних условиях. Рецепты приготовления разнообразных блюд. Витамины и минеральные вещества. Зависимость состава пищи от условий произрастания. Болезни органов пищеварения и их предупреждение.

Профилактика отравлений и кишечных инфекций.

Практические работы:

1. Выращивание плесневых грибов.
2. Определение сроков хранения продуктов по упаковке.

Тема 6. «Культурные растения и человечество». 10 часов

Культурные растения, их многообразие и распространение по земному шару, связь с центрами происхождения цивилизаций. Анализ зависимости условий произрастания растений и качества пищи. Экология земледелия. Характеристики основных зерновых культур (пшеница, рожь, овес, ячмень, просо, рис, кукуруза). Древнейшие овощные, фруктовые, масличные, пряные и другие (по выбору) культуры. Продукты животного происхождения. Молоко и его производные.

Практическая работа:

1. Изменение молока под действием бактерий.

Тема 7. «Культурные традиции в питании разных народов на Земле». 5 часов

Выявление возможной взаимосвязи культурных традиций в питании и типичных особенностей в облике, характере и истории различных народов.

Практические работы:

1. Приготовление пищи, сравнительная характеристика и анализ различных рецептов.