

Учебный план адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Питание и здоровье человека»

Цель: обеспечение подготовки учащихся для понимания ими важности рационального питания, как одного из основных факторов здорового образа жизни, позволяющего, иметь целостное, системное представление о проблемах питания и процессах пищеварения.

Уровень программы, объем и сроки реализации программы

Уровень программы – ознакомительный.

Объем программы – 34 часа.

Срок реализации – 1 год.

Режим занятий

Занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 45 минут. В середине занятия проводится физминутка.

Формы и методы обучения: дистанционная.

Учебный план курса «Питание и здоровье человека»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема 1. «Питание как основа жизни на Земле». 2 часа				
1.1.	Значение и способы питания. Взаимосвязь всех живых существ в цепях питания. Роль растений. Фотосинтез и крахмал.	1	1		
1.2.	Определение питательных веществ в растительных и животных продуктах питания. Обнаружение крахмала в продуктах питания.	1		1	
2.	Тема 2. «Значение органов пищеварения в определении съедобности пищи». 3 часа				
2.1.	Начальный этап - определение вкусов, чувствительные зоны языка.	1	1		
2.2.	Вкусовые зоны языка. Зависимость чувствительности рецепторов от различных условий.	1		1	
2.3.	Оценка качественного содержания питательных веществ в продуктах питания (на вкус).	1		1	
3.	Тема 3. «Строение и работа пищеварительной системы. Питательные вещества и пищевые продукты». 8 часов				
3.1.	Строение, работа и значение пищеварительной системы. Питательные вещества и пищевые продукты.	1	1		
3.2.	Строение зубов, их функции. Определение характера питания животных по их зубам.	1	1		

3.3.	Сравнение зубов человека и домашних животных. Гигиена ротовой полости. Правила ухода за органами ротовой полости	1		1	
3.4.	Этапы пищеварения. Ротовая полость. Практическая работа: Действие слюны на крахмал.	1		1	
3.5.	Этап второй - желудок. Изменения веществ в процессе пищеварения.	1	1		
3.6.	Этап третий - кишечник, печень, поджелудочная железа.	1	1		
3.7.	Значение питательных веществ (белки, жиры, углеводы, минеральные соли).	1	1		
3.8.	Витамины и микроэлементы.	1	1		
4.	Тема 4. «Особенности питания человека». 2 часа				
4.1.	Рациональное питание.	1	1		
4.2.	Практическая работа: Расчет норм питания.	1		1	
5.	Тема 5. «Культура питания». 4 часа				
5.1.	Культура и гигиена приготовления пищи. Знакомство с правилами хранения продуктов в домашних условиях.	1	1		
5.2.	Практическая работа: Выращивание плесневых грибов.	1		1	
5.3.	Определение сроков хранения по упаковке.	1		1	
5.4.	Питание и здоровье. Может ли пища быть лекарством или ядом.	1	1		
6.	Тема 6. «Культурные растения и человечество». 10 часов				
6.1.	Культурные растения, их многообразие.	1	1		
6.2.	Откуда родом наша пища. История с географией.	1	1		
6.3.	Зависимость условий произрастания растений и качества пищи.	1	1		
6.4.	Экология земледелия.	1	1		
6.5.	Характеристики основных зерновых культур (пшеница, рожь, овес, ячмень, просо, рис, кукуруза)	1	1		
6.6.	Древнейшие овощные, фруктовые (по выбору) культуры.	1	1		
6.7.	Древнейшие масличные, пряные и другие (по выбору) культуры.	1	1		
6.8.	Продукты животного происхождения.	1	1		
6.9.	Молоко и молочные продукты.	1	1		
6.10.	Практическая работа: Изменение молока под действием бактерий.	1		1	
7.	Тема 7. «Культурные традиции в питании разных народов на Земле». 5 часов				
7.1.	Питание в современном мире.	1	1		
7.2.	Культурные традиции в питании разных народов.	1	1		

7.3.	Взаимосвязь культурных традиций в питании и типичных особенностей в облике, характере и истории различных народов.	1	1		
7.4.	Практическая работа: Приготовление пищи, сравнительная характеристика и анализ различных рецептов.	1		1	
7.5.	Обобщение.	1	1		
Итого		34	24	10	