

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»**



УТВЕРЖДАЮ  
Директор АНО ДПО ИПП  
Баева Р.Р.  
«15» марта 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ»**

**Направленность:** социально-гуманитарная

**Уровень программы:** ознакомительный

**Возраст обучающихся, на которых рассчитана программа** – взрослое население, от 18 лет

**Срок реализации** – 12ч.

г. Уфа, 2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| <b>№ пп.</b> | <b>Наименование разделов программы</b>                | <b>Страница</b> |
|--------------|---|-----------------|
| <b>1.</b>    | <b>Комплекс основных характеристик образования</b>    | <b>3</b>        |
| 1.1.         | Пояснительная записка                                 | 3               |
| 1.2.         | Цель и задачи программы                               | 4               |
| 1.3.         | Учебный план  | 5               |
| 1.4.         | Содержание программы                                  | 6               |
| 1.4.         | Планируемые результаты                                | 7               |
| <b>2.</b>    | <b>Комплекс организационно-педагогических условий</b> | <b>9</b>        |
| 2.1.         | Календарный учебный график                            | 9               |
| 2.2.         | Условия реализации программ                           | 9               |
| 2.3.         | Формы аттестации                                      | 11              |
| 2.4.         | Оценочные материалы по промежуточной аттестации       | 12              |
| 2.5.         | Оценочные материалы по итоговой аттестации            | 13              |
| 2.6.         | Методические материалы                                | 18              |
| <b>3.</b>    | <b>Список литературы</b>                              | <b>19</b>       |

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Основы здорового питания детей**» (далее - программа) относится к виду образования – дополнительное образование, подвиду – дополнительное образование детей и взрослых.

**Вид программы** - модифицированная.

**Характер программы** - ознакомительный.

**Направленность программы** – социально-гуманитарная.

Образовательная организация ежегодно обновляет программу с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

**Актуальность программы:**

В числе важных факторов, влияющих на улучшение здоровья детей, называется сбалансированное питание, поскольку правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье человека. Умение организовать своё питание помогает каждому из нас решить большую часть проблем, связанных с ним.

В наше время перенасыщения рынка чипсами, спреями, сникерсами, неконтролируемого потока агрессивной рекламы данных продуктов у детей формируются искажённые взгляды на питание с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни. Семейные традиции зачастую также не способствуют формированию его правильных стереотипов. Так как детские привычки нередко имеют свойства закрепляться, есть большая вероятность того, что в последующем характер питания детей не будет способствовать сохранению их здоровья.

Причина сложившейся неблагополучной ситуации кроется в несформированности полезных привычек здорового питания детей в семье.

Анкетирование и опрос родителей указывает на то, что многие родители легкомысленно относятся к питанию. Они считают: главное, чтобы ребёнок был сыт, а что он съест – колбасу на завтрак или пельмени на обед – не важно. Модель пищевого поведения, которая впоследствии способствует появлению нарушений здоровья, формируется уже в дошкольном возрасте. Именно поэтому при организации питания так важно не только накормить ребенка, чтобы он не остался голодным, но и приложить все усилия к тому, чтобы сформировать у него рациональное пищевое поведение как неотъемлемую и важнейшую часть здорового образа жизни.

Необходимость обратить пристальное внимание родителей на здоровое питание детей и пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания нашей программы.

**Педагогическая целесообразность программы:**

В программе разбираются законы рационального, сбалансированного, оптимального питания, принципы здорового питания, пирамида питания,

данные о роли макро- и микронутриентов в обеспечении жизнедеятельности организма, развитии и профилактике «болезней цивилизации».

Приводится качественная и количественная характеристика продуктов питания, информация о пищевой ценности продуктов животного и растительного происхождения.

#### **Новизна программы:**

Содержание данной программы упорядочено творческими практическими заданиями, расширенным изучением культурных традиций, связанных с питанием. Программа нацелена на обучение культуре здорового питания, направлена на профилактику нарушений здоровья, связанных с неправильным режимом питания, формирование знаний о традициях питания.

**Отличительной чертой данной программы** является представление научно обоснованной информации о применении биологически активных добавок к пище для оптимизации питания в современных социально-экологических условиях доступной и легко запоминаемом варианте.

**1.2. Цель программы:** приобретение родителями общих знаний и умений в области здорового питания детей, формирование здорового образа жизни, повышение адаптационного потенциала организма в современных социально-экологических условиях.

#### **Задачи программы:**

1. Расширить знания родителей о правилах питания детей, направленных на сохранение и укрепление детского здоровья, формировать готовность соблюдать эти правил.

2. Просвещать и приобщать родителей к проблеме организации рационального питания детей.

3. Формирование у родителей навыков организации здорового питания детей.

#### **Принципы построения программы:**

1. Принцип систематичности и последовательности.

2. Принцип повторения умений и навыков.

3. Принцип индивидуально-личностной ориентации.

4. Принцип доступности.

5. Принцип результативности.

**Срок реализации программы:** 12 часов, продолжительность обучения – 3 дня.

**Форма обучения** – очная.

**Методы обучения:**

**Тип занятий** – комбинированный.

**Форма проведения занятий** – Методика работы по программе строится в направлении личностного — ориентированного взаимодействия: педагог — обучающийся. Занятия содержат познавательный материал, в сочетании с практическими заданиями, необходимыми для развития практических навыков обучающегося.

При реализации программы используются индивидуальные и групповые формы работы.

**Формы и методы организации работы:** практические упражнения.

**Режим занятий:** Занятия проводятся по в свободном режиме.

Продолжительность курса - 9 дней.

**Адресат программы:** взрослое население от 18 лет.

**Требования к обучающимся:** обучающиеся набираются в учебные группы без предъявления требований к базовым умениям и уровню образования.

**Итоговый документ об окончании курсов** – сертификат установленного образца.

### 1.3. Учебный план

| № п/п | Наименование модуля, темы  | Всего, час. | ТЗ       | ПЗ         | Форма контроля |
|-------|--|-------------|----------|------------|----------------|
| 1.    | <b>Модуль 1.<br/>Сбалансированный рацион и диетические протоколы питания</b> | <b>11,5</b> | <b>8</b> | <b>3,5</b> | <b>ПК</b>      |
| 1.1.  | Что влияет на детское здоровье   | 1           | 0,5      | 0,5        | ТК             |
| 1.2.  | Компоненты пищи  | 1           | 0,5      | 0,5        | ТК             |
| 1.3.  | Особенности питания детей и базовая саплементация                            | 4           | 3,5      | 0,5        | ТК             |
| 1.4.  | Лечебные протоколы питания   | 4           | 3,5      | 0,5        | ТК             |
| 1.5.  | Промежуточная аттестация   | 0,5         | -        | 0,5        | Зачет          |
| 1.6.  | Видео-занятия с нейропсихологом  | 1           | -        | 1          | -              |
| 2.    | <b>Итоговая аттестация</b>   | <b>0,5</b>  | -        | <b>0,5</b> | <b>Зачет</b>   |
|       | <b>Итого</b>   | <b>12</b>   | <b>8</b> | <b>4</b>   |                |

ТЗ- теоретические занятия, ПЗ-практические занятия  
ТК- текущий контроль, ПК- промежуточный контроль

## **1.4. Содержание рабочей программы Модуля1. Сбалансированный рацион и диетические протоколы питания**

### **Тема 1.1. Что влияет на детское здоровье - 1 час.**

#### ***Теоретические занятия:***

Основные компоненты здоровья ребенка. Важнейшие инструменты профилактики здоровья. Сон, возраст, режим дня. Стресс ребенка и его последствия. Физическая активность ребенка, положительное влияние на организм и самочувствие ребенка. Правильное питание, влияние на общее самочувствие ребенка и его организм. Здоровые привычки питания.

***Практические занятия:*** выполнение практических заданий, обсуждение пройденной темы. Вопросы-ответы.

### **Тема 1.2. Компоненты пищи – 1 час.**

#### ***Теоретические занятия:***

Что влияет на детское здоровье. Сбалансированное питание для детей. Макро и микроэлементы. Белки. Дефицит белка, последствия. Животный белок. Растительный белок. Жиры. Омега 3. Омега 6. Углеводы. Простые углеводы. Сложные углеводы. Клетчатка. Особенности питьевого режима. Биофлавоноиды. Принцип гарвардской тарелки.

***Практические занятия:*** выполнение практических заданий, обсуждение пройденной темы. Вопросы-ответы.

### **Тема 1.3. Особенности питания детей и базовая саплементация - 4 час.**

#### ***Теоретические занятия:***

Принцип составления сбалансированного детского рациона. Еда и ее функции: биологическая, эмоциональная, традиция, как индустрия, социальная, средство коммуникации. Голод. Контроль голода. Шкала голода. Принцип построения рациона. Сбалансированный рацион. Режим питания. Сбалансированная тарелка. Размеры детских порций. Еда с собой. Глютен и молочные продукты. Лактозная недостаточность. Белки молока. Польза.

Возрастные физиологические и психологические особенности. Принцип работы. Кризисы возраста. Вкусовое обучение. Норма сахара. Псевдополезные сахарозаменители. Фруктоза. Альтернативы. Заменители сахара. Витаминные комплексы. Коллаген. Суперфуды, как инструмент рациона. Важные нутриенты и базовая саплементация.

***Практические занятия:*** выполнение практических заданий, обсуждение пройденной темы. Вопросы-ответы.

### **Тема 1.4. Лечебные протоколы питания – 4 час.**

#### ***Теоретические занятия:***

Что такое протокол питания. Возможные побочные эффекты. Основные потребности организма. Плюсы, минусы, показания. Пищевая чувствительность. Пищевая непереносимость. Причины.

Продукты и вещества, нарушающие кишечную стенку. Непереносимость гистамина. Недостатки элиминационной диеты. Психологические аспекты. Очередность исключения продуктов. Список разрешенных и запрещенных продуктов. Замена глютена. Замена молочных продуктов. Коррекция дефицита кальция. Дневник питания. Диагностика по пульсу.

FODMAP. Показания для диеты FODMAP. Плюсы и минусы диеты FODMAP. Этапы диеты FODMAP. Запрещенные и разрешенные продукты.

GAPS диета. Ось кишечник-мозг. Показания для GAPS диеты. Главные принципы GAPS диеты. Этапы GAPS диеты. Пробиотические продукты. Допустимые продукты GAPS диеты. Примеры рациона. Профилактика дефицитов.

**Практические занятия:** выполнение практических заданий, обсуждение пройденных тем.

#### **Тема 1.5. Промежуточная аттестация. Зачет. – 0,5 час**

#### **Тема 1.6. Занятия с нейропсихологом – 1 час.**

**Практические занятия:**

Видеоигры с детьми о продуктах.

#### **Итоговая аттестация. Зачет. – 0,5 час.**

**Итого - 12 час.**

#### **1.5. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения программы обучающиеся должны продемонстрировать:

- представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; умение аргументированно его пояснить;
- знание основных правил детского питания;
- представления о режиме дня, его влиянии на здоровье детей;
- знание о возможных вариантах режима питания детей;
- представление о составе продуктов питания: белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах;
- представления об энергии пищи, калорийности продуктов питания;
- представления о рационе питания;
- знания о возможных местах питания и правилах их выбора;
- знания основных правил хранения продуктов;
- представление о правилах этикета, связанных с питанием;
- знание и уважение народных традиций, связанных с питанием и здоровьем;

- умение составить режим дня ребенка в учебный и выходной день;
- умение составить меню для 3-х, 4-х и 5 – разового режима приема пищи;
- умение выбрать место общественного питания, ориентируясь на правила безопасного приема пищи;
- умение совершить покупку продуктов в магазине, применяя правила выбора качественных товаров;
- умение распределить продукты для соблюдения правильного рациона питания;
- умение вести себя культурно во время приема пищи, соблюдая правила этикета.

В результате освоения программы должны быть сформированы:

- основные поведенческие навыки, направленные на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;
- компетенции, обеспечивающие формирование основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья детей, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;
- необходимые знания и умения в части формирования рациона здорового питания и рационального режима дня.



## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

| №п/п | Наименование модуля, темы  | Всего, час. | Период обучения /недели |
|------|--|-------------|-------------------------|
| 1.   | <b>Модуль 1.<br/>Сбалансированный рацион и диетические протоколы питания</b> | <b>11,5</b> | 1 неделя обучения       |
| 1.1. | Что влияет на детское здоровье   | 1           | 1 день обучения         |
| 1.2. | Компоненты пищи  | 1           | 2 день обучения         |
| 1.3. | Особенности питания детей и базовая саплементация                            | 4           | 3-4 день обучения       |
| 1.4. | Лечебные протоколы питания   | 4           | 5-6 день обучения       |
| 1.5. | Промежуточная аттестация   | 0,5         | 7 день обучения         |
| 1.6. | Занятия с нейропсихологом  | 1           | 8 день обучения         |
| 2.   | <b>Итоговая аттестация</b>   | <b>0,5</b>  | 9 день обучения         |
|      | <b>Итого</b>   | <b>12</b>   |                         |

### 2.2. Условия реализации программы

#### Организационно-педагогические условия

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

В данном разделе образовательной программы представлены сведения о:

Форма обучения – очная. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

Форма организации образовательной деятельности обучающихся – групповая, индивидуальная.

Форма организации аудиторных занятия – учебное занятие, практическая работа, семинар, проектная работа. Чаще всего используется фронтальная работа. Она предполагает одновременное выполнение общих заданий всеми обучающимися для достижения ими общей познавательной задачи.

Форма практических занятий – выполнение практических заданий.

Наполняемость учебной группы – до 15 человек.

Продолжительности одного теоретического занятия – не более 45 минут.

## **Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы**

Учебный центр располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных учебным планом, с учетом дополнительной программы. Имеется заключение о соответствии требованиям Роспотребнадзора.

Теоретическое обучение проводится в оборудованных учебном кабинете, отвечающем материально-техническим и информационно-методическим требованиям, на основании Договора субаренды нежилого помещения от 11.04.2022г.

Оборудование учебного кабинета:

Стул-кресло 1шт.

Монитор 1 шт.

Системный блок 1шт.

Клавиатура 1шт.

Проводная компьютерная мышь 1шт.

Веб-камера 1шт.

Стол 1шт.

Учебная доска 1шт.

Столы уч.- 10шт.

Стулья учебные- 20 шт.

Кадровые условия реализации программы

Реализация дополнительной общеразвивающей программы обеспечивается педагогическими работниками организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях гражданско-правового договора.

Квалификация педагогических работников организации должна соответствовать Приказу Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403).

Особые условия допуска к работе - отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями.

### **2.3. Формы аттестации**

Оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится в отношении соответствия результатов освоения дополнительной программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;

Оценки качества разработки и реализации дополнительных программ осуществляется посредством: текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

**Текущий контроль** успеваемости проводится с целью получения оперативной информации о качестве усвоения обучающимися учебного материала, управления учебным процессом и совершенствования методики проведения занятий.

**Форма текущего контроля** - устный опрос на занятии.

**Критерии оценивания текущей аттестации:** правильность ответа по содержанию занятия (учитывается количество и характер ошибок при ответе); полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.).

**Промежуточная аттестация** обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей при изучении тем программы в целом.

**Форма промежуточного контроля** – зачет (устный опрос).

#### **Итоговая аттестация**

Освоение дополнительной общеразвивающей программы завершается итоговой аттестацией обучающихся в форме, определяемой образовательной организацией самостоятельно.

**К итоговой аттестации** допускается обучающийся, не имеющий задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план (индивидуальный учебный план) по дополнительной общеразвивающей программе.

Объем времени аттестационных испытаний, входящих в итоговую аттестацию обучающихся, устанавливается учебным планом дополнительной общеразвивающей программы.

Итоговая аттестация не может быть заменена оценкой уровня знаний на основе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

**Форма итоговой аттестации** - зачет в форме выполнения практических работ.

По результату успешной сдачи итоговой аттестации, обучающемуся выдается сертификат об обучении.

Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лица

освоившим часть дополнительной общеразвивающей программы и (или) отчисленным из организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому организацией.

Документ об обучении выдается на бланке, образец которого самостоятельно устанавливается организацией.

## **2.4. Оценочные материалы по промежуточной аттестации**

### **Критерии оценивания промежуточной аттестации**

Отметка «зачтено» выставляется обучающемуся, знающему программный материал, правильно применяет теоретические положения при выполнении практических заданий.

Отметка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.

### **Примерные варианты вопросов для промежуточной аттестации**

1. Чем лучше кормить детей?
2. Что лучше — сок или вода?
3. Ребенок ест на ночь. Что делать?
4. Почему детям рекомендуется есть много злаковых и хлеба?
5. Сколько раз в день нужно есть и какие делать перерывы между приемами пищи?
6. Вредны ли молочные коктейли?
7. Можно ли заменить прием пищи стаканом молока?
8. Ребенок не ест мясо. Что мы можем сделать?
9. Существует ли полезный сахар?
10. Можно ли давать ребенку сухофрукты?
11. Вредны ли молочные продукты и, в частности, коровье молоко?
12. Как отучить от тяги к сладкому?
13. Нужно ли избегать продуктов с глутеном?
14. Правда ли, что пить воду во время еды вредно?
15. Какую воду пить полезнее всего – бутилированную или кипяченую?

## **2.5. Оценочные средства для итоговой аттестации**

### **Критерии оценивания итоговой аттестации**

Оценивание ответа на зачете осуществляется следующим образом:

**Оценка «зачтено».** Тест: количество правильных ответов > 50 %.

**Оценка «не зачтено».** Тест: количество правильных ответов < 50 %.

### **Примерные варианты вопросов для итоговой аттестации**

*1. К основным принципам режима питания у детей относятся все, кроме*

1. приема пищи по желанию ребенка

2. приема пищи в течение суток с определенными интервалами и кратностью

3. учета энергозатрат организма

4. чередования продуктов

**2. Кисломолочные смеси отличаются от пресных тем, кроме одного**

1. стимулируют деятельность кишечника

2. усиливают брожение

3. нормализуют флору кишечника

4. богаты витаминами группы В

**3. Каши, рекомендуемые для прикорма, кроме**

1. пшенной

2. гречневой

3. «розовой» (с добавлением сушеной моркови и тыквы)

4. каши из смеси разных круп

**4. Ненасыщенные жирные кислоты – это:**

1. жирные кислоты, в молекулах которых имеются связи углерода не до предела насыщенные водородом

2. жирные кислоты в составе жиров пищевого продукта или блюда, отличающиеся высоким уровнем биологической активности

3. жирные кислоты в составе жиров пищевого продукта или блюда, отличающиеся высокой температурой плавления

4. жирные кислоты в составе жиров пищевого продукта или блюда, отличающихся жидким агрегатным состоянием

**5. Витамины – это:**

1. низкомолекулярные органические соединения с высокой биологической активностью, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма в чрезвычайно малых количествах

2. низкомолекулярные органические соединения, обладающие в сравнении с другими компонентами пищи наиболее высокой биологической активностью

3. низкомолекулярные органические соединения, обладающие в сравнении с другими компонентами пищи наиболее высокой пищевой ценностью

4. низкомолекулярные органические соединения, являющиеся коферментами основных ферментов, обеспечивающих метаболизм

**6. Продуктовый набор пищевого рациона – это:**

1. реальная количественная характеристика пищевых продуктов, входящих в пищевой рацион

2. общее количество наименований пищевых продуктов и нутриентов, входящих в пищевой рацион

3. общее количество наименований продуктов, входящих в пищевой рацион

4. реальная количественная характеристика нутриентов, входящих в пищевой рацион

**7. *Коррекция дефицита белка осуществляется введением в рацион питания***

1. творога, желтка
2. 10% и 20% сливок
3. подсолнечного масла
4. сахарного сиропа

**8. *Вводят творог ребенку в возрасте***

1. 1 месяца
2. 1.5-2 месяцев
3. 3.5-3 месяцев
4. 6 месяцев

**9. *Что в меньшей степени влияет на рост ребенка***

1. недостаток микроэлементов
2. недостаток витаминов
3. недостаток углеводов и жиров
4. белковая недостаточность, особенно животных белков

**10. *Эффективность питания у детей от 1 года до 14 лет можно оценить***

1. по массе и длине тела
2. по состоянию кожи и слизистых оболочек
3. по развитию подкожно-жирового слоя
4. по психо-моторному развитию

**11. *Не рекомендуется включать в меню дошкольников с позиции профилактики пищевых отравлений***

1. макароны с сыром
2. творожную запеканку
3. омлет
4. макароны по-флотски

**12. *Коррекция дефицита углеводов в рационе питания осуществляется***

1. творогом
2. желтком
3. сахарным сиропом
4. 10% и 20% сливками

**13. Аминокислоты – это:**

1. органические кислоты, из которых состоят белки
2. органические кислоты, обладающие высокой биологической активностью
3. органические соединения, основой которых являются биогенные амины
4. соединения, основой которых являются амины

**14. Углеводы – это:**

1. обширная группа органических соединений
2. группа органических компонентов пищи, преимущественно содержащихся в растительных продуктах
3. группа органических компонентов пищи, являющихся основным источником энергии для организма
4. обширная группа сложных органических компонентов пищи, мономером которых являются моносахариды

**15. В рационе питания детей от 1 до 3 лет злаковые продукты — каши и гарниры должны присутствовать**

1. по 1 раз в неделю
2. по 1 раз в день
3. по требованию
4. 2 раза в неделю

**16. Для детей раннего возраста рекомендуется режим питания**

1. с 5-ю приёмами пищи
2. по требованию
3. с 7-ю приёмами пищи
4. с 8-ю приёмами пищи

**17. Пищевой режим (режим питания) – это:**

1. характер приёма пищи, определяемый временем и условиями её потребления, распределением пищи в течение суток по энергетической ценности и составу
2. особенности организации индивидуального питания или питания в организованных коллективах
3. характер питания, определяемый временем и кратностью приемов пищи
4. характер потребления пищи, определяемый привычками и традициями в питании

**18. Для снижения аппетита из рациона исключают продукты с выраженным сокогонным эффектом**

1. кисломолочные продукты
2. супы

3. компоты
4. бульоны и обжаренные блюда

**19. Насыщенные жирные кислоты – это:**

1. жирные кислоты, в молекулах которых атомы углерода до предела насыщены водородом
2. жирные кислоты в составе жиров пищевого продукта или блюда, отличающиеся низким уровнем биологической активности
3. жирные кислоты в составе жиров пищевого продукта или блюда, отличающиеся низкой температурой плавления
4. жирные кислоты, содержащиеся только в жирах животных продуктов и не имеющие свободные углеродные связи

**20. Фрукты и/или овощи должны присутствовать в рационе с частотой**

1. по требованию
2. 2 раза в неделю
3. до 4 раз в день
4. 5 раз в день

**21. Пищевые добавки – это:**

1. природные или искусственные вещества и их соединения, специально вводимые в пищевые продукты в процессе их изготовления в целях придания пищевым продуктам определенных свойств и (или) сохранения качества пищевых продуктов
2. добавки, приносимые в пищевые продукты и блюда для придания им лечебно-профилактических свойств
3. макро- и микроэлементы, вносимые в продукты для нивелирования их дефицита в питании
4. природные (идентичные природным) биологически активные вещества, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введенные в состав пищевых продуктов

**22. Нутриенты – это:**

1. пищевые вещества
2. биологически активные вещества
3. пищевые продукты
4. структурные элементы пищи

**23. Питание рациональное – это:**

1. оптимально подобранный набор традиционных продуктов питания, нормируемый на популяционном уровне
2. питание, определяемое современным уровнем социально-экономического развития общества



3. питание, определяемое социально-экономическими возможностями человека или популяции

4. питание, предполагающее использование рационально подобранного набора блюд и продуктов

#### **24. Белки – это:**

1. высокомолекулярные органические вещества, построенные из остатков аминокислот

2. высокомолекулярные органические вещества, обладающие высокой и разнообразной биологической активностью

3. высокомолекулярные органические вещества, содержащиеся, главным образом, в продуктах животного происхождения

4. сложные органические соединения, расходуемые в организме на пластические нужды

### **Шаблон правильных ответов**

|               |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Вопрос</b> | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>12</b> |
| <b>Ответ</b>  | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 4         | 3         | 4         | 4         | 3         |
| <b>Вопрос</b> | <b>13</b> | <b>14</b> | <b>15</b> | <b>16</b> | <b>17</b> | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>20</b> | <b>21</b> | <b>22</b> | <b>23</b> | <b>24</b> |
| <b>Ответ</b>  | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 4         | 1         | 3         | 1         | 1         | 1         | 1         |

### **2.6. Методические материалы**

Учебный процесс организуется с применением современных образовательных технологий и методик обучения, способных обеспечить получение обучающимися разных возрастных категорий знаний, умений и навыков по основам здорового питания детей.

*Методы, формы, средства организации деятельности обучающихся.*

Методы организаций и осуществления учебно-познавательной деятельности

а) по источнику материала: словесные, наглядные, практические.

б) по характеру обучения: поисковые, исследовательские, эвристические, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные.

в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные.

г) по степени взаимодействия обучающегося и преподавателя: пассивные, активные и интерактивные.

*Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности*

а) методы стимулирования интереса к учению (учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций);

б) методы стимулирования долга и ответственности (убеждения, предъявление требований, «упражнения» в выполнении требований, поощрения, порицания).

*Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности*

а) методы устного контроля и самоконтроля;

б) методы письменного контроля и самоконтроля;

в) методы практического контроля и самоконтроля.

*Словесные методы:*

-объяснение, рассказ, работа с печатным словом (с книгой), описание, рассуждение, беседа.

*К наглядным методам относятся:* демонстрация, показ образца, иллюстрация.

*К практическим методам относятся:* наблюдение, практические методы учения, упражнения, объяснительно-иллюстративные методы, репродуктивные методы.

*Методы проблемного обучения:* проблемное изложение, частично-поисковые, или эвристические методы, исследовательские методы. Эти методы наиболее полно решают задачи развития обучающихся при обучении.

Методы обучения применяются в единстве с определенными средствами обучения (учебно-наглядные пособия, демонстрационные устройства, технические средства и др.).

### **3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Список литературы для педагога:**

1. Безруких М.М. и др. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь / М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. — 80 с.: ил.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Формула правильного питания/ методическое пособие для учителя. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 стр.
3. Богданова А. Живые витамины / А. Богданова. – СПб.: Крылов, 2010. – 120 с.
4. Волосова Е. Б. Развитие ребенка раннего возраста (основные показатели). - М.: Линка-Пресс, 1999 - 70 с.
5. Макеева А. Как научить ребенка правильному питанию // Основы безопасности жизни. – 2000 - N 6 - С. 57-59.
6. Матальгина О. А. Как сформировать у ребенка навыки здорового питания //Дошкольная педагогика. - 2009 - N 4 - С. 4-7.
7. Правила питания для здоровья человека: рекомендательный список литературы/сост. Л. Ш. Исмаилова. - Таганрог: ЦГПБ ЦЕМ, 2017. —34с.
8. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье / Методическое пособие — М.: Творческий центр «Сфера», 2004.

### **Список литературы для обучающихся:**

1. Безруких М.М. и др. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь / М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. — 80 с.: ил.
2. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
3. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коля. М., 2004.
4. КольбертДон Библейские принципы здорового питания / КольбертДон. - М.: Триада, 2013. - 645 с.
5. Кузен, Жак-Паскаль Диетические завтраки. Советы известных диетологов / Жак-Паскаль Кузен. - М.: Столица-Принт, 2007. - 256 с.
6. Эджсон, Вики Здоровое питание для младенцев и детей. Правильная пища для правильного развития / Вики Эджсон. - М.: Диля, 2006. - 160 с.