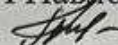


УТВЕРЖДАЮ

ИП Павлова Г.В.



«__1__» октября_2023 г.

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

Направленность: социально-гуманитарная

Уровень программы: ознакомительный

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

Разработчик программы Павлова Г.В.

г.Тверь-2023г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ пп.	Наименование разделов программы	Страница
1.	Комплекс основных характеристик образования	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Учебный план	6
1.4.	Содержание программы	6
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	17
2.1.	Календарный учебный график	17
2.2.	Условия реализации программ	17
2.3.	Формы аттестации	18
2.4.	Методические материалы	19
3.	Список литературы	20

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Основы сбалансированного 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:

Пищевой рацион детей должен быть сбалансированным, полноценным и удовлетворять энергетические потребности организма, связанные с бурным ростом и физическим развитием, учитывая активную жизнедеятельность организма.

За последние годы распространенность ожирения и язвенной болезни среди детей возросла в 2 раза, анемии – почти на 40%, на 50% увеличилась распространенность язвенной болезни среди подростков, число страдающих ожирением среди взрослых составило 20%.

Уровень осведомленности населения в вопросах здорового питания остается низким. Высока популярность продуктов, содержащих красители, ароматизаторы, консерванты, модифицированные компоненты, различные добавки. Повышение спроса на продукты быстрого приготовления (особенно у школьников и студентов) обусловлено низкой пищевой культурой населения.

Информирование населения о том, как следует сделать питание здоровым, рациональным, профилактическим, оздоровительным, - одна из самых актуальных задач нашего времени.

Именно в семье прививаются основы здорового образа жизни, зарождаются пищевые пристрастия, формируется культура питания, воспитывается ответственное отношение к здоровью. Очень важно, чтобы мамы владели достаточными знаниями в области здорового питания.

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.

Педагогическая целесообразность программы:

В современном обществе вопрос о правильном питании достаточно актуален и широко освещен в различных научных и популярных источниках. Однако проблеме формирования культуры рационального и сбалансированного питания детей в семье уделяется недостаточно внимания. Это может быть связано как с социально-экономическими условиями государственной системы, так и с низкой психолого-педагогической компетентностью родителей в области правильного питания.

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

Новизна программы:

Содержание данной программы упорядочено творческими практическими заданиями, расширенным изучением культурных традиций, связанных с питанием. Программа нацелена на обучение культуре сбалансированного 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 сбалансированного 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: 20 часов, продолжительность обучения – 3 дня.

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Режим занятий: Занятия проводятся по в свободном режиме.

Продолжительность курса - 10 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.

Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы обучающиеся должны продемонстрировать:

- знание основных правил сбалансированного детского питания;
- представление о составе продуктов питания: белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах;
- представления о рационе питания;
- 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.

В результате освоения программы должны быть сформированы:

- основные поведенческие навыки, направленные на организацию сбалансированного здорового питания и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;
- необходимые знания и умения в части формирования рациона здорового питания и рационального режима дня.

Итоговый документ и итоговая аттестация не предусмотрены.

1.3. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Всего час.	В системе СДО			Форма контроля
			ТЗ	ПЗ	СРС	
1.	Основы сбалансированного питания	1	0,5	-	0,5	ТК
2.	Нутритивная плотность в продуктах	2,5	0,5	1,5	0,5	ТК
3.	Сахар и сахарозаменители	2	0,5	1	0,5	ТК
4.	Особенности рациона детей разных возрастных групп	2	0,5	1	0,5	ТК
5.	Анализ пищевого дневника	1,5	0,5	0,5	0,5	ПК
6.	Особенности суперфудов для детского рациона	2	0,5	1	0,5	ТК
7.	Рационы под индивидуальные особенности ребенка	2	0,5	1	0,5	ТК
8.	Принципы составления сезонного рациона	2	0,5	1	0,5	ТК
9.	Принципы составления рациона из полуфабрикатов	2	0,5	1	0,5	ТК
10.	Лаборатория кухни. Пищевая безопасность	3	0,5	2	0,5	ПК
	Итого	20	5	10	5	

ТЗ- теоретические занятия, ПЗ-практические занятия, СРС- самостоятельная работа слушателя

ТК- текущий контроль, ПК- промежуточный контроль

1.4. Содержание рабочей программы

Тема 1. Основы сбалансированного питания

Теоретические занятия в СДО:

Правильное питание, понятие. Еда. Правильное питание. Калорийность питания. Рацион питания. Основные принципы построения рационального питания детей. Принципы правильного режима питания. Общая схема полноценного детского рациона. Принцип здоровой тарелки. Канадский путеводитель по питанию. Британский путеводитель по питанию. Концепция 15 кулачков.

Группы продуктов. Овощи и фрукты. Зерновые продукты и картофель. Продукты богатые белком. Белки - строительный материал для организма. Молочные продукты – источники белка и кальция. Жиры и масла. Пищевые жиры делятся на два вида: животного и растительного происхождения.

Самостоятельная работа слушателя: изучение пройденной темы по конспекту.

Тема 2. Нутритивная плотность в продуктах

Теоретические занятия в СДО:

Макро- и микронутриенты в продуктах питания. Белки — основной строительный материал организма. Белки растительного и животного происхождения. Жиры структурный элемент различных элементов клеток. Функции жиров. Дефицит жиров. Насыщенные и ненасыщенные жиры. Трансжиры. Опасность трансжиров. Углеводы главный источник энергии. Дефицит углеводов. Углеводы простые и сложные. Клетчатка – сложный углевод. Продукты питания, богатые клетчаткой.

Биофлавоноиды - компоненты растительной пищи. Гликемический индекс (ГИ). Инсулиновый индекс (ИИ). Инсулиновый индекс - низкий, средний и высокий.

Биодоступность. Факторы, которые влияют на биодоступность. Микронутриенты в рационе. Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины. Минералы: макроэлементы, микроэлементы.

Питьевой режим. Суточная потребность в жидкости. Дефицит воды. Как дать ребенку суточную норму воды?

Практические занятия:

Задание.

Составить таблицу по макро и микронутриентам

Мальчик 7 лет, быстро утомляется (особенно в школе на уроках). Кожные покровы чистые, иногда появляются синячки под глазами. Не очень активный, предпочитает полежать, поспать, компьютерные игры.

Вес 20 кг.

Рост 122 см.

Ниже в виде таблицы представлен примерный рацион ребенка на сутки, продолжите заполнение таблицы, сделайте общие выводы по содержанию макро- и микронутриентов в рационе ребенка.

Задание:

Примечание:

Если в рационе не указан какой-либо особенный состав продукта/блюда, то учитываем его стандартным, к примеру если не указано, что хлеб цельно зерновой, значит он из 1 сорта муки.

Котлета рыбная - любая рыба, например минтай или тилапия. Также можете учесть блюдо по своему усмотрению, например рецепт борща у всех разный, берете за основу тот, который вы привыкли видеть у себя на столе и разбираете его.

Самостоятельная работа слушателя: изучение пройденной темы по конспекту.

Тема 3. Сахар и сахарозаменители

Теоретические занятия в СДО:

Сахар. Моносахариды: глюкоза, фруктоза и галактоза. Дисахариды: сахароза, лактоза и мальтоза. Свободный сахар. Содержание сахара в

природных источниках. Последствие избытка сахара в рационе. Причины сахарной зависимости. Скрытый сахар. Норма потребления сахара по возрастам.

Общие принципы снижения сахара в рационе. Сахарозаменители. Натуральные. Синтетические подсластители.

Практические занятия:

Задание:

К Вам обратилась мама с ребёнком 2,6 лет со следующим запросом: подобрать альтернативные сладости.

Предложите 3 варианта замены привычным магазинным сладостям. Допустимы любые варианты: полезные альтернативы на полках магазина, домашние рецепты.

При выполнении задания Вы можете прикреплять ссылки или фотографии продуктов, но, чтобы обязательно был отражен состав.

Самостоятельная работа слушателя: изучение пройденной темы по конспекту.

Тема 4. Особенности рациона детей разных возрастных групп

Теоретические занятия в СДО:

Правильные привычки. Инструменты оценки неверного питания ребенка: дневник питания и педиатрические таблицы роста и веса. Возможные признаки перекармливания при оценке роста и веса. Возможные признаки недоедания при оценке роста и веса.

Особенности питания детей от 1-3 лет. Основные положения при планировании детского рациона. Ошибки в питании в этом возрасте. Режим питания: 5 разовое питание. Особые потребности в нутриентах. Базовая саплементация. Основные положения при планировании детского рациона. Режим питания: 4 - 5 разовое питание. Основные проблемные точки этой возрастной группы. Плюсы. Минусы. Как наладить питание детей в саду?

Особенности питания детей от 3-6 лет. Особые потребности в нутриентах. Базовая саплементация. Режим питания: 4 - 5 разовое питание.

Особенности питания детей от 7-11 лет. Основные положения при планировании детского рациона. Режим питания: 4 - 5 разовое питание. Особые потребности в нутриентах.

Особенности питания подростков с 12-18 лет. Правило тарелки. Особенности развития подростков. Подростковое ожирение. Принципы коррекции. Особые потребности в нутриентах.

Практические занятия:

Задание:

Составьте полноценный рацион на 3 дня для ребенка без особенностей здоровья и питания.

Возрастную группу Вы можете выбрать самостоятельно, но обязательно укажите в задании ребенка какого возраста Вы выбрали.

При составлении рациона старайтесь максимально раскрывать состав блюд (формулировки овощной салат/ суп/ каша без указания ингредиентов - не принимаются).

Самостоятельная работа слушателя: изучение пройденной темы по конспекту.

Тема 5. Анализ пищевого дневника

Теоретические занятия в СДО:

Принципы коррекции текущего рациона для детей. Система 6 шагов к аппетиту. Принцип разделения ответственности. Создание уютной среды. Проблемы организации питания. Правила безопасной среды.

Разнообразный рацион. Общие моменты в коррекции рациона.

Промежуточная аттестация.

Вопросы к зачету (тестирование):

1. Система 6 шагов к аппетиту НЕ включает в себя следующее положение:

1. Организация сбалансированного питания
2. Сократить количество сахара в рационе
3. Применения принципа разделения ответственности
4. Режим питания соблюдать не обязательно, когда захотелось- тогда и едим

2. Отметьте положения, которые соответствуют принципу разделения ответственности:

1. Только родители решают какой размер порции необходим ребенку
2. Задачей родителей предлагать еду согласно режиму
3. Задача мамы - оптимизировать процесс приготовления еды, а не готовить разные блюда для каждого члена семьи
4. Ребенок имеет право отказаться от предложенного приема пищи.
5. Использование доставки и полуфабрикатов недопустимо

3. Использование гаджетов и включение телевизора допустимо, если мама не видит другого выхода

1. Верно
2. Неверно

4. Детская посуда должна быть:

1. С веселыми картинками и любимыми героями ребенка, чтобы привлечь внимание ребенка
2. Не отличаться от взрослой
3. Обязательно наличие разделителей и секционной тарелки
4. Из безопасных материалов

5. В возрасте _____ лет детки могут убегать из-за стола и вновь прибегать, это норма

1. 5-6
2. 3
3. 1-15
4. 4-5

Самостоятельная работа слушателя: изучение пройденной темы по конспекту.

Тема 6. Особенности суперфудов для детского рациона

Теоретические занятия в СДО:

Суперфуд. Как можно использовать суперфуды.

Наиболее актуальные суперфуды в детском рационе. Лецитин. Продукты, содержащие лецитин. Специи в рационе. Рекомендации по использованию специй.

Сочетания продуктов. Примеры неблагоприятных сочетаний.

Практические занятия:

Задание:

Выберете один из суперфудов, представленных в рабочей тетради и предложите 3 варианта его использования в рационе.

Самостоятельная работа слушателя: изучение пройденной темы по конспекту.

Тема 7. Рационы под индивидуальные особенности ребенка

Теоретические занятия в СДО:

Рацион для деток с проблемами ЖКТ Пищевая непереносимость. Симптомы пищевой непереносимости. Причины пищевой непереносимости. Синдром повышенной кишечной проницаемости.

Синдром «дырявого» кишечника. Причины синдрома повышенной кишечной проницаемости. Элиминационная диета. Общие принципы питания. Продукты-триггеры воспалительного процесса. Продукты, блокирующие рост и размножение патогенной флоры. Продукты, ускоряющие заживление слизистой ЖКТ.

Продукты для восстановления и поддержания микробиома. Пробиотики. Пребиотики. Рацион аллергиков. Целиакия. Типичные проявления целиакии. Диагностика заболевания.

Глютен. Базовые ограничения. Рацион на период обострения. Обострение дерматита, вспышка поллиноза, астматические приступы. Поллиноз. Симптомы поллиноза. Особенности питания детей с железодефицитной анемией. Симптомы дефицита железа. Причины развития анемии. Общий протокол при ЖДА. Особенности рациона часто болеющих детей. Причины частых ОРВИ. Основные принципы коррекции. Коррекция образа жизни и питания.

Практические занятия:

Задание:

Выберете один из предложенных вариантов ниже и составьте рацион на 3 дня

- Девочка 1,5 года с АБКМ. В рационе смесь «Алфаре», смесь в основном на сон. Периодически беспокоят красные высыпания на лице, мама признается, что иногда допускает погрешности в диете.

- Ребёнок 7 лет. Диагноз - целикия (непереносимость глютена). Передан по наследству от мамы, изначально были подозрения, но проявления до 4х лет не было, ребёнок был на общем столе (мама не соблюдает диету). В рационе нет фастфуд и газированных напитков, сахар умеренно. После 4х лет началось активное проявление заболевания в виде регулярной диареи и жалоб на ЖКТ, запах изо рта, сухость кожи и губ. Сдали анализы все подтвердили.

- Девочка 3 года. Ходит в сад, питание в саду «без сахара» (мама взяла справку от врача, что нужен «отдельный стол» без сахара по показаниям, к отказу от сахара причин не было — это проявление заботы мамы об организме ребёнка). С самого рождения проблемы с запорами. Сначала газы убирали газоотводной трубкой, дефекация происходила тоже только после неё. К 1 году раз в 2 дня ребёнку ставили клизму «Микролакс», иначе стула не было. В 1,5 года - трещина ануса, нерегулярный стул, при этом питьевой режим и питание достаточно хорошее (по мнению мамы). После консультации с колопроктологом назначен препарат «Мукофальк» ежедневно, для поддержания ежедневного стула.

- Мальчик 1 год. Отказ от еды, мяса, потерял пищевой интерес. При коррективке пищевого поведения был сдан общий анализ крови гемоглобин 90. Далее Ферритин и железо ниже нормы. Аллергии нет.

Самостоятельная работа слушателя: изучение пройденной темы по конспекту.

Тема 8. Принципы составления сезонного рациона

Теоретические занятия в СДО:

Принципы составления сезонного рациона. Принцип сезонных продуктов. Повод выбрать сезонный продукт. Принципы использования сезонных продуктов. Польза местных продуктов. Съедобные дикоросы.

Правила сбора, хранения и заготовки. Часто используемые дикоросы. Заморозка продуктов. Преимущества заморозки. Что можно замораживать. Ферментация. Плюсы ферментации. Польза ферментированных продуктов. Правила ферментации.

Практические занятия:

Задание:

Выполнить задание на выбор (обязательно написать какое задание выполняете, по желанию можно все выполнить):

1. Составить рацион на 3 дня для ребёнка без особенностей в питании для зимнего периода времени

2. Составить рацион на 3 дня для ребёнка без особенностей в питании для летнего времени

Самостоятельная работа слушателя: изучение пройденной темы по конспекту.

Тема 9. Принципы составления рациона из полуфабрикатов

Теоретические занятия в СДО:

Полуфабрикаты. Полуфабрикаты в рационе. Овощные смеси (например, лечо, гавайская, рататуй). Требования к качеству.

Мясные полуфабрикаты (например пельмени, сосиски, паштеты).

Правила выбора мясных полуфабрикатов. Быстрые завтраки (например, хлопья, мюсли, гранола, каши быстрого приготовления). Органические продукты. Принципы экономической рационализации. Выбираем качественный продукт в магазине. Фальсификат.

Выбираем качественный продукт в магазине. Сыр твердый. Йогурт. Сметана. Творог. Фальсификация мясной продукции.

Практические занятия:

Задание:

Предложите 5 вариантов качественных магазинных полуфабрикатов (вид продукта не имеет значение).

Допустимо прикреплять ссылки или фото продукта, но обязательно с отражением состава

Самостоятельная работа слушателя: изучение пройденной темы по конспекту.

Тема 10. Лаборатория кухни. Пищевая безопасность

Теоретические занятия в СДО:

Четкая организация. Как тратить на готовку 15-20 минут в день. Принципы. Техника в помощь. Способы приготовления блюд. Выбор посуды. В чем хранить продукты?

Основы пищевой безопасности. Безопасность покупок и хранения продуктов. Безопасное приготовление еды. Безопасность питания детей младше 5 лет. Правила похода в магазин.

Промежуточная аттестация.

Вопросы к зачету (тестирование):

1. Наиболее безопасным и предпочтительным материалом, из которого изготовлены разделочные доски является:

- 1.стекло
2. пластик
3. дерево
4. нет верного варианта ответа

2. Приготовление блюд на чугунной сковороде безопасно и к тому же, способствует насыщению организма железом

1. верно
2. неверно

3. Отметьте верные утверждения в отношении микроволновых печей

1. детское питание запрещено греть в микроволновой печке
2. приготовление блюд в микроволновой печи абсолютно безопасно
3. в микроволновой печи все питательные вещества сохраняются в неизменном виде
4. при приготовлении блюд в микроволновой печи жиры могут переходить в трансформу

4. Выберите верные утверждения:

1. мясо, рыбу, морепродукты допустимо хранить вместе с овощами
2. размораживание продуктов при комнатной температуре недопустимо
3. молоко нужно хранить на дверце холодильника
4. мытье крышек жестяных банок перед открытием неоправданно
5. не стоит мыть мясо, рыбу, яйца

5. Надпись на упаковке «Без сахара» исключает наличие добавленного сахара в продукте

1. верно
2. неверно

Практические занятия:

Задание:

Даны 3 варианта историй детей которым необходимо составить сбалансированный рацион. Выбираем 1 ребёнка и для него составляем рацион на 5 дней опираясь на исходные данные.

Если не указано, что у ребёнка есть какая-либо непереносимость или подтверждённая аллергия, то список продуктов обычный, по-вашему, усмотрению, но, если вы что-то всё же решите исключить нужно пояснить почему и на что опираетесь.

Если не указано, что ребёнок что-то не ест, значит у него отсутствует избирательность пищевого поведения и можно включать все продукты по вашему усмотрению. Если есть избирательность, то данные продукты можно включить в рацион, но стоит обратить внимание на подачу и форму.

Обращаем внимание на:

Возраст

Пищевые привычки

Регион проживания (в том числе на суточное время преобладание дня/ночи, погодные условия)

Посещение садов/школ/колледжей/университета

Современный ритм жизни, семью, занятость родителя, который отвечает за готовку в семье, любовь к готовке.

Обязательно пишем мини эссе к рациону:

Описываем на что вы расставили акценты при его составлении, то есть просто рацион без пояснений почему именно так не будет принят.

От чего отталкиваетесь и почему.

Если считаете нужным добавить какие-либо суперфуды, то всё объясняем почему и зачем, если же по-вашему мнению суперфуды в рационе не нужны, то тоже поясняем почему.

При составлении рациона разрешено указывать не более 1 альтернативы блюдам или компонентам (например «яйцо/каша/тост с индейкой» писать недопустимо).

Делаем вывод/закключение по составленному рациону (например: данный рацион восполнит..., закроет потребность в ..., сбалансирован, потому что ..., и т.д. что посчитаете нужным).

Кейс 1.

Ребёнок: девочка 7 лет. Проживание: г. Санкт-Петербург.

Рост 120. Вес 23,3 кг.

Старшая в семье из детей, младшему 2 года. Ходит в первый класс, посещает спортивную гимнастику с 4 лет. Активный образ жизни. 1 приём пищи в школе, остальные дома/по пути домой или на гимнастику. Иногда не получается поесть по времени из-за тренировок, перед тренировками нельзя. Завтрак к 7 утра. Обед в школе в 11.45. Полдник в 15. Ужин в 18-19. Перекус на ночь 21 - чаще фрукты/творог/кефир. Сон в 22.30.

Аллергия на березу установлена, проявляет в виде чихания, если не пить антигистаминные, то красные пятна по телу. Примерно такая же реакция была на киви, сельдерей - эти продукты исключены из рациона семьи.

Недавно болели, было орз. Гемоглобин 105. Болеет сезонно 1-2 раза в год.

Не ест: отварную рыбу, уху, рыбные котлеты.

Любит: домашние бургеры, пиццу, шашлыки и овощи гриль (их предпочитает сырым, но и сырые тоже ест).

В школе ест всё, что дают. В саду тоже ела все. Почти не ест сладкое, только если пирожное.

Мама во втором декрете, любит готовить.

Кейс 2.

Ребёнок: мальчик 15 лет. Проживание: г. Экибастуз, Казахстан.

Рост 186 см

Вес 97 кг.

Второй ребёнок в семье (старшей сестре 18 лет). Живут все вместе + бабушка и дедушка.

Посещает школу 9 класс. Все приемы пищи дома, кроме обеда (в школе), но в перекус обычно чай с молоком, сахаром и выпечкой или конфетами (обычно много ест в обед и на ужин). Завтракает через силу, бутерброды с соленой рыбой, колбасой без свинины, баурсаки (жареные на растительном масле (как во фритюре) лепешки из дрожжевого теста из пшеничной муки) с вареньем/маслом с чаем с молоком и сахаром.

Малоподвижный образ жизни. Была операция на удаление аппендицита. ЖКТ - гастрит, один раз был панкреатит в 10 лет. В рационе преобладает мясо, мучные домашние изделия. Не любит овощи, ест огурцы и помидоры.

Баклажаны, кабачки - отказ.

Отдаст предпочтение жареным блюдам, нежели тушеным, отварным. Плохо ест рыбу.

Конфеты в рационе каждый день, либо арахис в сахарной глазури вместо конфет. Не имеет вредных привычек (курение/алкоголь).

Периодически появляется реакция если съест много перченной (острой еды) - краснеет сразу или на след день сыпь на теле.

От школы недавно был мед осмотр: гемоглобин 137, был направлен на осмотр к эндокринологу, который прописал йодомарин.

Бабушка много готовит разнообразной еды с преобладанием мяса (говядина, баранина, конина, гусь, курица), рыбу в семье едят редко. Родители много работают, дома только по вечерам.

Свинину в семье не едят по религиозным соображениям.

Кейс 3.

Ребёнок: девочка 2.3 года. Проживание: Минск, Беларусь.

Рост: 82 см

Вес: 10,750 кг

Единственный ребёнок в семье. Активная, сад не посещает. Избирательности нет, но иногда отказывается от брокколи. 5 приёмов пищи. График:

9 подъем,
10 завтрак
12.30 перекус
13 прогулка
14.30 обед
15 сон
18 подъем
19 ужин
21 перекус
22 кефир/творог на ночь
22.30-23.00 сон

В период с 1 до 1,5 лет частые заболевания орз и ротавирус.

У папы аллергия на рыбу и все морепродукты с реакцией организма в виде отека квинке, если вдруг попадётся что-то такое. Мама редко готовит рыбу и пасту с морепродуктами, ребёнок ест, краснела 1 раз.

Присутствует сладкое в рационе, так как папа сладкоежка.

В семье присутствует фастфуд домашнего приготовления в виде: пицца, бургеры (соус на основе сметаны), нагетсы (жарка без масла). Жарка на гриле мяса, котлет и купаты (фермерские покупные). Майонез, очень любят в семье на перекус бутерброд с тертым сыром с чесноком и майонезом. Ребёнку тоже дают, так как просит.

Напиток основной вода, иногда бывает сок, редко.

Летом часто шашлык куриный, свиной (не жирный), лук маринованный.

Витамин Д каждый день.

1 месяц через месяц омега.

В 2.2 было вирусное заболевание непонятного типа (реакция на уши и глаз была). Гемоглобин 127, содержание гемоглобина в эритроците (МСН) 29.

В семье не едят: оливки, маслины в любом виде

Редко: зелёный горошек в любых видах, каши (2 раза в месяц), бобовые.

Любят: грибы (взрослые едят все виды). Кукурузу, мясо, картофель, овощи на гриле почти все. Орехи, изюм.

Мама не любит готовить, не получает от этого удовольствие, помощников рядом нет, так как переехали.

Самостоятельная работа слушателя: изучение пройденной темы по конспекту.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№п/п	Наименование модуля, темы	Всего, час.	Период обучения /день
1.	Основы сбалансированного питания	1	1 день обучения
2.	Нутритивная плотность в продуктах	2,5	2 день обучения
3.	Сахар и сахарозаменители	2	3 день обучения
4.	Особенности рациона детей разных возрастных групп	2	4 день обучения
5.	Анализ пищевого дневника	1,5	5 день обучения
6.	Особенности суперфудов для детского рациона	2	6 день обучения
7.	Рационы под индивидуальные особенности ребенка	2	7 день обучения
8.	Принципы составления сезонного рациона	2	8 день обучения
9.	Принципы составления рациона из полуфабрикатов	2	9 день обучения
10.	Лаборатория кухни. Пищевая безопасность	3	10 день обучения
	Итого	20	

2.2. Условия реализации программы

Организационно-педагогические условия

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы с применением исключительно дистанционных образовательных технологий в организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды и обеспечивается освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Для реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий имеется качественный доступ педагогических работников и обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учета объемов потребляемого трафика.

Для использования дистанционных образовательных технологий педагогическому работнику предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Рабочее место педагогического работника оборудовано: 1 стол раб., 1 уч. стул, персональный ноутбук (с веб-камерой, микрофоном, аудиокolonками и(или) наушниками).

Формирование информационной среды осуществляется с помощью программной системы дистанционного обучения - <https://school.galchonoknaprikorme.ru>.

Логин и пароль для входа в СДО:

Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса

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 Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.3. Формы аттестации

В учебном процессе организуются различные виды контроля: текущий, и промежуточный.

Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется в целях получения информации: о выполнении требуемых действий в процессе учебной деятельности; о правильности выполнения требуемых действий.

Текущий контроль знаний осуществляет при выполнении практических заданий на практических занятиях.

Текущий контроль проводится систематически, без больших интервалов в отношении каждого обучающегося.

Формы текущего контроля: выполнение практических заданий.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация)

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

-объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы;

-комплексная оценка уровня компетенций обучающихся с учетом целей обучения, требований к усвоению содержания программы.

Основная форма промежуточной аттестации: зачет в форме тестирования.

Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценивание ответа на зачете осуществляется следующим образом:

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

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

Лицам, не прошедшим промежуточной аттестации или получившим на промежуточной аттестации неудовлетворительные результаты, предоставляется возможность для повторного прохождения промежуточной аттестации.

2.4. Методические материалы

Методические рекомендации по организации практической работы

Целью практической работы является закрепление обучающимися теоретического материала и выработка навыков самостоятельной исследовательской деятельности.

Задачи практических занятий обусловлены необходимостью получения обучающимися знаний, умений, навыков согласно учебной программе, на основе которой формируются соответствующие компетенции.

Количество часов, отводимых на практические занятия, фиксируется в учебном плане образовательной программы.

Состав заданий для практического занятия должен быть спланирован с расчетом, чтобы за отведенное время они могли быть качественно выполнены большинством обучающихся.

Содержанием практических занятий является: решение разного рода заданий письменного характера.

Оценивание практических работ проводится дифференцированно (по пятибалльной системе) и при определении оценок за курс рассматривается как один из основных показателей текущего учета знаний.

Обучающимся, не выполнившим своевременно какую-либо из практических работ, преподавателем устанавливается индивидуальный срок ее выполнения.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

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

Список литературы для обучающихся:

1. Рабочая тетрадь специалиста по составлению рациона. Павлова Г. В., 320 стр.- <https://vk.com/nutrikidsacademy>
2. Гайд по ланч боксам. Павлова Г. В.- <https://vk.com/nutrikidsacademy>
3. Питание детей спортсменов. Павлова Г. В.- <https://vk.com/nutrikidsacademy>
4. Пищевой дневник. Павлова Г. В.- <https://vk.com/nutrikidsacademy>
5. Энциклопедия рецептов. Павлова Г. В.- <https://vk.com/nutrikidsacademy>
6. Конструктор рациона. Павлова Г. В.- <https://vk.com/nutrikidsacademy>
7. Адаптация в детском саду. Павлова Г. В.- <https://vk.com/nutrikidsacademy>
8. Мастер класс по ферментации.
9. Адаптация в детском саду.