

**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.

Рабочие программы

г. Уфа, 2024г.

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.