

# Введение

Согласно методическим рекомендациям "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников", разработанным Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование", администрацией МБОУ СОШ №6 пос. Комсомолец была разработана данная программа по формированию культуры здорового питания.

В школе проводится работа по формированию культуры здорового по трем направлениям.

Первое - рациональная организация питания в школе, в школьной столовой, где все, от внешнего вида школьной столовой до состава продуктов, должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в образовательных учреждениях должны не только соответствовать всем гигиеническим требованиям, но и служить примером здорового питания.

Второе - реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п. При реализации образовательных программ необходимо соблюдать принципы формирования культуры здорового питания, важнейшими из которых являются:

* научная обоснованность и практическая целесообразность;
* возрастная адекватность;
* необходимость и достаточность информации;
* модульность структуры;
* системность и последовательность;
* вовлеченность семьи в реализацию программы.

Третье направление - просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и не сбалансировано, нарушен режим питания.

# Цели и задачи

Цели:

* Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием.
* Сформировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

* Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
* Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
* Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков;
* Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
* Информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
* Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
* Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;

- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа «Формирование культуры здорового питания» рассчитана на 3 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2023 по 2026 год.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

* Улучшено качество питания школьников и обеспечена его безопасность.
* Сформированы навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.
* Разработана и действует система мониторинга состояния здоровья учащихся.
* Постоянно оказывается социальная поддержка отдельным категориям учащихся.
* Повышена эффективность системы организации питания за счёт:
	+ увеличения охвата учащихся школы горячим питанием до 90%;
	+ укрепления материально-технической базы школьной столовой;
	+ внедрения новых форм организации питания учащихся школы.
* Улучшено состояние здоровья учащихся школы за счёт:
	+ организации качественного и сбалансированного питания школьников

с учетом их возрастных особенностей;

* + осуществления витаминизации питания, использования в рационе питания продуктов, обогащённых микронутриентами.
* Отлажена просветительская работа по формированию культуры школьного питания за счёт:
	+ реализации комплекса мероприятий образовательных программ по формированию культуры питания школьников;
	+ привлечения к профилактической работе формированию культуры питания родительской общественности, работников здравоохранения, средств массовой информации.

# Механизм реализации программы

Производственный и общественный контроль за организацией питания:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид контроля | Структура, осуществляющая контроль |
| 1 | Контроль за формированием рациона питания | Директор школы, ответственный за горячее питание в школе, комиссия родительского контроля |
| 2 | Входной производственный контроль | Директор школы, медицинский работник |
| 3 | Контроль санитарно-технического состояния пищеблока | Зам. директора по АХР |
| 4 | Контроль сроков годности иусловий хранения продуктов | Бракеражная комиссия |
| 5 | Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметовпроизводственного окружения | Бракеражная комиссия |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6 | Контроль за приемом пищи | Дежурный администратор;классные руководители |

# Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников

Задачи администрации школы:

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;

Контроль качества питания;

Контроль обеспечения порядка в столовой; Контроль культуры принятия пищи;

Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи.

Обязанности работников столовой:

Составление рационального питания на день и перспективного меню;

Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;

Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;

Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

Обязанности классных руководителей:

Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;

Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания;

Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;

Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье Обязанности родителей:

Прививать навыки культуры питания в семье;

Выполнять рекомендации классных руководителей и медицинских работников по питанию в семье.

Обязанности обучающихся:

Соблюдать правила культуры приема пищи;

Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

# План деятельности по реализации Программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки | Ответственные | Планируемый результат ивыполнение |
| 1.Организационно-аналитическаяобеспечение | работа, |  | информационное |
| 1 | Назначениеответственного за организацию питания в школе | Сентябрь, ежегодно | директор школы | приказ |
| 2 | Совещание классныхруководителей об организациигорячего питания.Презентациягорячего питания. | Октябрь, ежегодно | зам. директора по ВР | протокол совещания |
| 3 | Совещание придиректоре по вопросаморганизации и развития школьного питания | сентябрь, май, ежегодно | директор | Протокол, план работы |
| 4 | Заседание школьнойкомиссии по организации питания по вопросам:* охват учащихся горячим питанием
* соблюдение сан. гигиенических требований; профилактика

инфекционных заболеваний | октябрь, февраль, ежегодно | Заместитель директора ВР | по |  | протокол, план работы |
| 5 | Организация работыбракеражнойкомиссии по | в течение года | зам. директора по ВР | план работы, акты проверок |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | питанию |  |  |  |
| 6 | Осуществление ежедневногоконтроля за работой столовой, проведениецелевых тематических проверок | в течение года | зам. директора по ВР | материалы отчётов |
| 2.Работа с обучающимися. |
| 1 | Проведение уроков здоровья | ежегодно | классныеруководители | планы уроков |
| 2 | Конкурс стенгазет:«Овкусной издоровой пище» (3-4 классы)«Правильное питание» (5-6 классы)* оформление обеденного

зала, столовой (7-8 классы)* выпуск

видеоролика по теме здоровогопитания (9-11 классы) | Январь,ежегодноНоябрь, ежегодноДекабрь, ежегодноМарт, ежегодно | классныеруководители | материалы конкурсов |
| 3 | Игра – праздник для учащихся начальной школы«Золотая осень». Конкурс поделок из овощей ифруктов. | октябрь, ежегодно | зам. директора по ВР | отчёт опроведении праздника |
| 4 | Праздник «Масленица» | февраль, ежегодно | зам. директора по ВР | отчёт опроведении праздника |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Ведениемониторинга охвата горячим питаниемучащихся | Декабрь, май ежегодно | зам. директора по ВР | аналитическая информация |
| 6 | Анкетированиеучащихся по вопросам питания | Ноябрь, апрель ежегодно | зам. директора по ВР | результатыанкетирования |
| 7 | Работа пооздоровлению обучающихся в летний период(каникулярное время) | ежегодно | Директор | план работы ЛОУ |
| 8 | Выставка книг по теме: «Гигиена питания». | Апрель, ежегодно | библиотекарь | план выставок, список предложеннойлитературы |
| 9 | Проведениеклассных часов |  | классныеруководители | планыклассных часов |
| 10 | Викторина «О том, что вкусно и полезно» для младшего исреднего звена» | Октябрь, ежегодно | зам. директора по ВР | материалы викторины |
| 11 | Конкурс на самыйинтересный проект оформления школьнойстоловой | октябрь, ежегодно | зам. директора по ВР | материалы конкурса |
| 12 | Конкурс«Хозяюшка» | ежегодно | зам. директора по ВР, учительтруда (технологии) | отчёт опроведении конкурса |
| 13 | Работа надпроектами по формированию здорового образажизни | ежегодно | зам. директора по ВР, учителя- предметники |  |
| 14 | Проведение Дней здоровья | ежегодно | учителяфизкультуры | отчёт опроведении Дня здоровья |

|  |
| --- |
| 3. Работа с педагогическим коллективом |
| 1 | Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях,семинарах классныхруководителей | ежегодно | директор школы | протоколы |
| 2 | Организацияконсультаций для классныхруководителей:* культура поведения

учащихся во время приема пищи,* соблюдение санитарно-

гигиенических требований* организация горячего питания

– залогсохранения здоровья | ежегодно | зам. директора по ВР,медицинский работник | отчёт оконсультациях за год |
| 3 | Организация бесплатногопитания учащихся измалообеспеченных семей (при наличиизаявлений) | ежегодно | директор,ответственный по питанию | приказ |
| 4 | Ведение пропагандыздорового питания | ежегодно | классныеруководители | планывоспитательной работы |
| 5 | Осуществление постоянногонаблюдения засостоянием питания. | ежегодно | классныеруководители директор,ответственный за питание, |  |
| 6 | Обобщение и распространение положительногоопыта по | ежегодно | зам. директора по ВР | отчёт за год |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | вопросаморганизации и развития школьного питания, внедрению новых формобслуживания учащихся |  |  |  |
| 4. Работа с родителями |
| 1 | Просветительская работа среди родителей оправильном и полноценном питании учащихся на родительскихсобраниях | ежегодно | классныеруководители, заместитель директора по ВР,медицинский работник | протоколы родительских собраний |
| 2 | Изучение отношения родителей к организациигорячего питания в школе | ежегодно | классныеруководители, заместитель директора по ВР,медицинский работник | протоколы родительских собраний |
| 3 | Привлечениечленов школьной комиссии для содействия повышениякачества работы школьнойстоловой. | ежегодно | директор школы | протоколы заседаний |
| 4 | Привлечение родителей к проведению внеклассныхмероприятий,связанных с формированием правильногоотношения к ЗОЖ. | ежегодно | классныеруководители | протоколы родительских собраний |
| 5 | Индивидуальныеконсультации о правильном | ежегодно | медицинский работник | план воспитательнойработы |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | питании |  |  |  |
| 6 | Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитиюшкольного питания | май, ежегодно | зам. директора по ВР | протоколы родительских собраний |
| 5.Контроль за организацией горячего питания и работой школьнойстоловой |
| 1 | Оформлениестенда «Здоровое питание» | сентябрь, ежегодно | ответственныйза горячее питание | материалы стенда |
| 2 | Составление отчёта попроверке организациигорячего питания в школе | 1 раз в четверть | ответственный загорячее питание | отчёт |
| 3 | Расширениеассортимента продуктов питания. | постоянно | Организаторпитания | меню |
| 4 | Соблюдениеграфика питания учащихся | ежедневно | Классныеруководители |  |
| 5 | Личная гигиенаучащихся | ежедневно | Классныеруководители |  |
| 6. Организация работы по улучшению материально-технической базыстоловой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей |
| 1 | Продолжение эстетическогооформления зала столовой | ежегодно | Зам. директора по АХЧ | акт проверки |
| 2 | Организация закупки технологического оборудования длястоловой. | по мерепоступленияфинансирования | директор, зам. директора по АХЧ | материалы о закупках,сметы |
| 3 | Организация текущего ремонта школьнойстоловой | июль-август | директор, зам. директора по АХЧ | сметы |

Интегрирование в учебные предметы отдельных тем по формированию культуры здорового питания у детей и подростков имеет большое значение.

Примерное содержание тематических уроков по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Содержание занятия |
| Биология | Основные компоненты пищи, их значение. Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционированияжелудочно-кишечного тракта.Жевание. Роль правильного измельчения пищи ворту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека. |
| География | Национальные кухни и блюда. Подход с точкизрения рационального питания. |
| ИЗО | Рисунок «Мое меню», «Витамины в жизничеловека» |
| Иностранный язык | Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызваннымнерациональным питанием. |
| История | Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. спозиции рационального питания, соблюдения мер гигиены. |
| Технология | Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровойпищи. Обучение правилам этикета. |
| Литература | Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Пушкин "Евгений Онегин", А.Толстой "Война и мир", Н.Гоголь "Вечера нахуторе близ Диканьки" и т.д.). |
| ОБЗР | Обсуждение продуктов питания, отрицательновлияющих на состояние здоровья. |
| Обществознание | Обсуждения проблемы питания в обществе. |
| Русский язык | Диктант, изложение или сочинение на темурационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием. |
| Физика | Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Рольправильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний. |
| Химия | Пищевые добавки и их отрицательное влияние наздоровье. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и ихзначение для организма. |
| Информатика | Чертеж пирамиды рационального питания |

Календарный план реализации программы на 2023 - 2026 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | мероприятие | ответственные |
| сентябрь |
|  | Назначение ответственного за организациюпитания в школе | директор |
|  | Совещание при директоре по вопросаморганизации и развития школьного питания | директор |
|  | Организация бесплатного питанияучащихся из малообеспеченных семей. | директор,ответственный за питание |
|  | Организация работы бракеражной комиссиипо питанию | ответственный за питание |
|  | Проведение уроков–здоровья:1-2 класс: «Если хочешь быть здоров»3-4 класс: «Из чего состоит наша пища» 5-6 класс: «Здоровье - это здорово» | классныеруководители |
|  | Проведение классных часов:1. класс: «Осенний калейдоскоп» (о здоровой и

полезной пище)1. класс: «Цена ломтика»
 | классныеруководители |
|  | Ведение мониторинга охвата горячимпитанием учащихся | ответственный запитание |
|  | Анкетирование родителей «Питание наших детей» | ответственный за питание,классныеруководители |
|  | Оформление стенда «Здоровое питание» | ответственный запитание |
|  | Родительские собрания:«Режим и гигиена питания младших школьников»«Организация рационального питания подростков»«Организация рационального питания старшеклассников» | классныеруководители |
| октябрь |
|  | Совещание классных руководителей: | заместитель |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | - об организации горячего питания. Презентация горячего питания. | директора по ВР,ответственный за питание |
|  | Заседание школьной комиссии по организациипитания по вопросам:* охват учащихся горячим питанием,
* соблюдение санитарно – гигиенических требований
 | директор школы, ответственный за питание, заместительдиректора по ВР |
|  | Работа бракеражной комиссии по питанию ответственный запитание | классныеруководители |
|  | Проведение уроков–здоровья1-2 класс: «Самые полезные продукты»3-4 класс: «Что нужно есть в разное время года»5-6 класс: «Продукты разные нужны, блюдаразные важны» | классныеруководители |
|  | Проведение классных часов3 класс: «Правила поведения в столовой» (занятие – практикум)1. класс: «Правильное питание – залог здоровья»
2. класс: «Здоровое питание»
 | классныеруководители |
|  | Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов. | заместитель директора по ВР, классныеруководители |
|  | Выставка книг по теме: «Гигиена питания» | библиотекарь |
| ноябрь |
|  | Работа бракеражной комиссии по питанию | ответственный запитание |
|  | Проведение уроков–здоровья1-2 класс: «Как правильно есть»3-4 класс: «Где и как готовят пищу» 5-6 класс: «Режим питания» | Классныеруководители |
|  | Проведение классных часов1. класс: «Это удивительное молоко» (занятие –

исследование)1. класс: «Кулинарные обычаи» (игра – путешествие)
 | классныеруководители |
|  | Конкурс: оформление обеденного зала | заместитель |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | столовой(7-8 классы) | директора по ВР, классныеруководители |
|  | Ведение мониторинга охвата горячимпитанием учащихся | ответственный запитание |
|  | Родительские собрания:«Питание подростков вне дома» | классныеруководители |
|  | Ведение мониторинга охвата горячимпитанием учащихся | ответственный запитание |
| декабрь |
|  | Работа бракеражной комиссии по питанию | ответственный запитание |
|  | Проведение уроков–здоровья1-2 класс: «Как сделать кашу вкусной»3-4 класс: «Молоко и молочные продукты» 5-6 класс: «Энергия пищи» | классныеруководители |
|  | Проведение классных часов1. класс: «Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков» (игра)
2. класс: «Питание и красота (практикум) 6-7 класс: «Правильное питание – залог здоровья»

9 класс: «Правильное питание – залог здоровья» |  |
|  | Выставка книг по теме: «Красиво! Вкусно!Полезно!». | библиотекарь |
| январь |
|  | Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы)«Правильное питание» (5-6 классы) | заместитель директора по ВР, классныеруководители |
|  | Проведение уроков–здоровья1 -2 класс: «Плох обед, если хлеба нет» 3-4 класс: «Блюда из зерна»5-6 класс: «Где и как мы едим» | классныеруководители |
| февраль |
|  | Целевая проверка организации питанияучащихся на основе наблюдений | ответственный запитание |
|  | Проведение уроков–здоровья1-2 класс: «На вкус и цвет товарищей нет» 3-4 класс: «Дары моря»5-6 класс: «Ты – покупатель» | классныеруководители |
|  | Проведение классных часов2 класс: «Кулинарное путешествие по | классныеруководители |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Простоквашино» (инсценировка сказки)3 класс: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»5 класс: «Удивительные превращения колоска»8 класс: «Правильное питание – залог здоровья» |  |
|  | «Масленица» | заместитель директора по ВР, классныеруководители |
|  | Заседание школьной комиссии по вопросам:- охват учащихся горячим питанием, профилактика инфекционных заболеваний | директор школы, ответственный за питание, заместительдиректора по ВР |
|  | Работа бракеражной комиссии по питанию(учащиеся, педагоги, родители) | ответственный запитание |
|  | Анкетирование учащихся по вопросампитания ответственный за питание, | классныеруководители |
|  | Ведение мониторинга охвата горячимпитанием учащихся | ответственный запитание |
|  | Выставка книг по теме: «Правильноепитание». | библиотекарь |
| март |
|  | Проведение уроков–здоровья1-2 класс: «Где найти витамины весной» 3 -4 класс: «Кулинарное путешествие» по России.5-6 класс: «Как питались на Руси и в России» | классныеруководители |
|  | Проведение классных часов1. класс: «Поешь рыбки – будут ноги прытки» (игра – конкурс)
2. класс: «Где найти витамины весной» (игра – путешествие)

5 класс: «Что я – знаю о воде?» | классныеруководители |
|  | Работа бракеражной комиссии по питанию(учащиеся, педагоги, родители) | ответственный запитание |
|  | Конкурс: выпуск видеоролика «Зачем нужна горячая еда?» (9-11 классы) | заместитель директора по ВР, классныеруководители |
|  | Выставка книг по теме: «Простые истины о | библиотекарь |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | здоровье и питании». |  |
| апрель |
|  | Проведение уроков–здоровья1 -2 класс: «Как утолить жажду»3-4 класс: «Как правильно вести себя за столом»5-6 класс: «Кухни разных народов» | классныеруководители |
|  | Проведение классных часов1 класс: «Умеем ли мы правильно питаться?»3класс: «День рождения Зелибобы» (герой улицыСезам – о правильном питании) | классныеруководители |
|  | Работа над проектами по формированиюздорового образа жизни | классныеруководители |
|  | Работы бракеражной комиссии по питанию(учащиеся, педагоги, родители) | ответственный запитание |
|  | Ведение мониторинга охвата горячимпитанием учащихся | ответственный запитание |
|  | Родительские собрания:«Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников»«Воспитание культуры питания у подростков»«Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебныхнагрузках» | классныеруководители |
| май |
|  | Анкетирование учащихся по вопросам питания | ответственный за питание,классныеруководители |
|  | Проведение уроков–здоровья:1 -2 класс: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»3-4 класс: «Какую пищу можно найти в лесу»5-6 класс: «Кулинарное путешествие» | классныеруководители |
|  | Проведение классных часов1. класс: «Кулинарные традиции моей семьи» (проект)
2. класс: «Секреты поварёнка» (круглый стол - о последствиях неправильного
 | классныеруководители |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | питания |  |
|  | Работа бракеражной комиссии по питанию(учащиеся, педагоги, родители) | ответственный запитание |
|  | Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания | ответственный за питание,классныеруководители |
| июнь |
|  | Отчет об организации питания | ответственный запитание |