

# 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 и  условий хранения продуктов | Бракеражная комиссия |
| 5 | Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов  производственного 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 и  выполнение |
| 1.Организационно-аналитическая  обеспечение | | | работа, | |  | информационное | |
| 1 | Назначение  ответственного за организацию питания в школе | Сентябрь, ежегодно | | директор школы | | | приказ |
| 2 | Совещание классных  руководителей об организации  горячего питания.  Презентация  горячего питания. | Октябрь, ежегодно | | зам. директора по ВР | | | протокол совещания |
| 3 | Совещание при  директоре по вопросам  организации и развития школьного питания | сентябрь, май, ежегодно | | директор | | | Протокол, план работы |
| 4 | Заседание школьной  комиссии 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 работы  бракеражной  комиссии по | в течение года | | зам. директора по ВР | | | план работы, акты проверок |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | питанию |  |  |  |
| 6 | Осуществление ежедневного  контроля за работой столовой, проведение  целевых тематических проверок | в течение года | зам. директора по ВР | материалы отчётов |
| 2.Работа с обучающимися. | | | | |
| 1 | Проведение уроков здоровья | ежегодно | классные  руководители | планы уроков |
| 2 | Конкурс стенгазет:  «О  вкусной и  здоровой пище» (3-4 классы)  «Правильное питание» (5-6 классы)   * оформление обеденного   зала, столовой (7-8 классы)   * выпуск   видеоролика по теме здорового  питания (9-11 классы) | Январь,  ежегодно  Ноябрь, ежегодно  Декабрь, ежегодно  Март, ежегодно | классные  руководители | материалы конкурсов |
| 3 | Игра – праздник для учащихся начальной школы  «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и  фруктов. | октябрь, ежегодно | зам. директора по ВР | отчёт о  проведении праздника |
| 4 | Праздник «Масленица» | февраль, ежегодно | зам. директора по ВР | отчёт о  проведении праздника |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Ведение  мониторинга охвата горячим питанием  учащихся | Декабрь, май ежегодно | зам. директора по ВР | аналитическая информация |
| 6 | Анкетирование  учащихся по вопросам питания | Ноябрь, апрель ежегодно | зам. директора по ВР | результаты  анкетирования |
| 7 | Работа по  оздоровлению обучающихся в летний период  (каникулярное время) | ежегодно | Директор | план работы ЛОУ |
| 8 | Выставка книг по теме: «Гигиена питания». | Апрель, ежегодно | библиотекарь | план выставок, список предложенной  литературы |
| 9 | Проведение  классных часов |  | классные  руководители | планы  классных часов |
| 10 | Викторина «О том, что вкусно и полезно» для младшего и  среднего звена» | Октябрь, ежегодно | зам. директора по ВР | материалы викторины |
| 11 | Конкурс на самый  интересный проект оформления школьной  столовой | октябрь, ежегодно | зам. директора по ВР | материалы конкурса |
| 12 | Конкурс  «Хозяюшка» | ежегодно | зам. директора по ВР, учитель  труда (технологии) | отчёт о  проведении конкурса |
| 13 | Работа над  проектами по формированию здорового образа  жизни | ежегодно | зам. директора по ВР, учителя  - предметники |  |
| 14 | Проведение Дней здоровья | ежегодно | учителя  физкультуры | отчёт о  проведении Дня здоровья |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. Работа с педагогическим коллективом | | | | |
| 1 | Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях,  семинарах классных  руководителей | ежегодно | директор школы | протоколы |
| 2 | Организация  консультаций для классных  руководителей:   * культура поведения   учащихся во время приема пищи,   * соблюдение санитарно-   гигиенических требований   * организация горячего питания   – залог  сохранения здоровья | ежегодно | зам. директора по ВР,  медицинский работник | отчёт о  консультациях за год |
| 3 | Организация бесплатного  питания учащихся из  малообеспеченных семей (при наличии  заявлений) | ежегодно | директор,  ответственный по питанию | приказ |
| 4 | Ведение пропаганды  здорового питания | ежегодно | классные  руководители | планы  воспитательной работы |
| 5 | Осуществление постоянного  наблюдения за  состоянием питания. | ежегодно | классные  руководители директор,  ответственный за питание, |  |
| 6 | Обобщение и распространение положительного  опыта по | ежегодно | зам. директора по ВР | отчёт за год |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | вопросам  организации и развития школьного питания, внедрению новых форм  обслуживания учащихся |  |  |  |
| 4. Работа с родителями | | | | |
| 1 | Просветительская работа среди родителей о  правильном и полноценном питании учащихся на родительских  собраниях | ежегодно | классные  руководители, заместитель директора по ВР,  медицинский работник | протоколы родительских собраний |
| 2 | Изучение отношения родителей к организации  горячего питания в школе | ежегодно | классные  руководители, заместитель директора по ВР,  медицинский работник | протоколы родительских собраний |
| 3 | Привлечение  членов школьной комиссии для содействия повышения  качества работы школьной  столовой. | ежегодно | директор школы | протоколы заседаний |
| 4 | Привлечение родителей к проведению внеклассных  мероприятий,  связанных с формированием правильного  отношения к ЗОЖ. | ежегодно | классные  руководители | протоколы родительских собраний |
| 5 | Индивидуальные  консультации о правильном | ежегодно | медицинский работник | план воспитательной  работы |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | питании |  |  |  |
| 6 | Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию  школьного питания | май, ежегодно | зам. директора по ВР | протоколы родительских собраний |
| 5.Контроль за организацией горячего питания и работой школьной  столовой | | | | |
| 1 | Оформление  стенда «Здоровое питание» | сентябрь, ежегодно | ответственный  за горячее питание | материалы стенда |
| 2 | Составление отчёта по  проверке организации  горячего питания в школе | 1 раз в четверть | ответственный за  горячее питание | отчёт |
| 3 | Расширение  ассортимента продуктов питания. | постоянно | Организатор  питания | меню |
| 4 | Соблюдение  графика питания учащихся | ежедневно | Классные  руководители |  |
| 5 | Личная гигиена  учащихся | ежедневно | Классные  руководители |  |
| 6. Организация работы по улучшению материально-технической базы  столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей | | | | |
| 1 | Продолжение эстетического  оформления зала столовой | ежегодно | Зам. директора по АХЧ | акт проверки |
| 2 | Организация закупки технологического оборудования для  столовой. | по мере  поступления  финансирования | директор, зам. директора по АХЧ | материалы о закупках,  сметы |
| 3 | Организация текущего ремонта школьной  столовой | 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 функционирования  желудочно-кишечного тракта.  Жевание. Роль правильного измельчения пищи во  рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.  Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека. |
| География | Национальные кухни и блюда. Подход с точки  зрения рационального питания. |
| ИЗО | Рисунок «Мое меню», «Витамины в жизни  человека» |
| Иностранный язык | Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным  нерациональным питанием. |
| История | Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с  позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены. |
| Технология | Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой  пищи. Обучение правилам этикета. |
| Литература | Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Пушкин "Евгений Онегин", А.Толстой "Война и мир", Н.Гоголь "Вечера на  хуторе близ Диканьки" и т.д.). |
| ОБЗР | Обсуждение продуктов питания, отрицательно  влияющих на состояние здоровья. |
| Обществознание | Обсуждения проблемы питания в обществе. |
| Русский язык | Диктант, изложение или сочинение на тему  рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием. |
| Физика | Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль  правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний. |
| Химия | Пищевые добавки и их отрицательное влияние на  здоровье. |

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

Календарный план реализации программы на 2023 - 2026 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | мероприятие | ответственные |
| сентябрь | | |
|  | Назначение ответственного за организацию  питания в школе | директор |
|  | Совещание при директоре по вопросам  организации и развития школьного питания | директор |
|  | Организация бесплатного питания  учащихся из малообеспеченных семей. | директор,  ответственный за питание |
|  | Организация работы бракеражной комиссии  по 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» | классные  руководители |
|  | Проведение классных часов:   1. класс: «Осенний калейдоскоп» (о здоровой и   полезной пище)   1. класс: «Цена ломтика» | классные  руководители |
|  | Ведение мониторинга охвата горячим  питанием учащихся | ответственный за  питание |
|  | Анкетирование родителей «Питание наших детей» | ответственный за питание,  классные  руководители |
|  | Оформление стенда «Здоровое питание» | ответственный за  питание |
|  | Родительские собрания:  «Режим и гигиена питания младших школьников»  «Организация рационального питания подростков»  «Организация рационального питания старшеклассников» | классные  руководители |
| октябрь | | |
|  | Совещание классных руководителей: | заместитель |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | столовой  (7-8 классы) | директора по ВР, классные  руководители |
|  | Ведение мониторинга охвата горячим  питанием учащихся | ответственный за  питание |
|  | Родительские собрания:  «Питание подростков вне дома» | классные  руководители |
|  | Ведение мониторинга охвата горячим  питанием учащихся | ответственный за  питание |
| декабрь | | |
|  | Работа бракеражной комиссии по питанию | ответственный за  питание |
|  | Проведение уроков–здоровья  1-2 класс: «Как сделать кашу вкусной»  3-4 класс: «Молоко и молочные продукты» 5-6 класс: «Энергия пищи» | классные  руководители |
|  | Проведение классных часов   1. 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, классные  руководители |
|  | Проведение уроков–здоровья  1 -2 класс: «Плох обед, если хлеба нет» 3-4 класс: «Блюда из зерна»  5-6 класс: «Где и как мы едим» | классные  руководители |
| февраль | | |
|  | Целевая проверка организации питания  учащихся на основе наблюдений | ответственный за  питание |
|  | Проведение уроков–здоровья  1-2 класс: «На вкус и цвет товарищей нет» 3-4 класс: «Дары моря»  5-6 класс: «Ты – покупатель» | классные  руководители |
|  | Проведение классных часов  2 класс: «Кулинарное путешествие по | классные  руководители |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 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, классные  руководители |
|  | Заседание школьной комиссии по вопросам:  - охват учащихся горячим питанием, профилактика инфекционных заболеваний | директор школы, ответственный за питание, заместитель  директора по ВР |
|  | Работа бракеражной комиссии по питанию  (учащиеся, педагоги, родители) | ответственный за  питание |
|  | Анкетирование учащихся по вопросам  питания ответственный за питание, | классные  руководители |
|  | Ведение мониторинга охвата горячим  питанием учащихся | ответственный за  питание |
|  | Выставка книг по теме: «Правильное  питание». | библиотекарь |
| март | | |
|  | Проведение уроков–здоровья  1-2 класс: «Где найти витамины весной» 3 -4 класс: «Кулинарное путешествие» по России.  5-6 класс: «Как питались на Руси и в России» | классные  руководители |
|  | Проведение классных часов   1. класс: «Поешь рыбки – будут ноги прытки» (игра – конкурс) 2. класс: «Где найти витамины весной» (игра – путешествие)   5 класс: «Что я – знаю о воде?» | классные  руководители |
|  | Работа бракеражной комиссии по питанию  (учащиеся, педагоги, родители) | ответственный за  питание |
|  | Конкурс: выпуск видеоролика «Зачем нужна горячая еда?» (9-11 классы) | заместитель директора по ВР, классные  руководители |
|  | Выставка книг по теме: «Простые истины о | библиотекарь |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | здоровье и питании». |  |
| апрель | | |
|  | Проведение уроков–здоровья  1 -2 класс: «Как утолить жажду»  3-4 класс: «Как правильно вести себя за столом»  5-6 класс: «Кухни разных народов» | классные  руководители |
|  | Проведение классных часов  1 класс: «Умеем ли мы правильно питаться?»3  класс: «День рождения Зелибобы» (герой улицы  Сезам – о правильном питании) | классные  руководители |
|  | Работа над проектами по формированию  здорового образа жизни | классные  руководители |
|  | Работы бракеражной комиссии по питанию  (учащиеся, педагоги, родители) | ответственный за  питание |
|  | Ведение мониторинга охвата горячим  питанием учащихся | ответственный за  питание |
|  | 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 учебных  нагрузках» | классные  руководители |
| май | | |
|  | Анкетирование учащихся по вопросам питания | ответственный за питание,  классные  руководители |
|  | 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» | классные  руководители |
|  | Проведение классных часов   1. класс: «Кулинарные традиции моей семьи» (проект) 2. класс: «Секреты поварёнка» (круглый стол - о последствиях неправильного | классные  руководители |

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