



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ гимназия № 37
Трухина С.Н.
«01» сентября 2023г.

**ПРОГРАММА
ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
НА 2023-2024 ГОД**

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 2019 по 2022 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:

- Улучшение качества питания школьников и обеспечение его безопасности.
- Формирование навыков 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 100%;
- укрепления материально-технической базы школьной столовой;
- внедрения новых форм организации питания учащихся школы.
- Улучшение состояния 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 питание Школьная комиссия
2.	Входной производственный контроль	Директор школы, медсестра школы
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Заместитель директора по АХЧ
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
1.	Назначение ответственного за организацию питания в школе	сентябрь	директор школы
2	Совещание классных руководителей об организации горячего питания.	сентябрь, январь	зам, директора по ВР

		ежегодно.	
3	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	сентябрь, май, ежегодно	директор
4	Заседание школьной комиссии по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение сан. гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	октябрь, февраль, ежегодно	комиссия по питанию
5	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	в течение года	зам. директора по ВР
6	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	комиссия по питанию

Работа с обучающимися.

1	Проведение уроков-здоровья	в течение года	классные руководители
2.	Конкурс рисунков: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы)	в течение года	учителя ИЗО
3	Выставка для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	октябрь, ежегодно	преподаватель биологии
4	«Масленица»	февраль, ежегодно	зам. директора по ВР
5	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	в течение года	ответственный по питанию
6	Анкетирование учащихся по вопросам питания	в течение года	ответственный по питанию
7.	Работа по оздоровлению обучающихся в летний период (каникулярное время)	в течение года	начальник ГОЛ
8.	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	в течение года	библиотекарь
9.	Проведение классных часов		классные руководители:
10.	«Вредные и полезные продукты»	в течение года	зам. директора по ВР. учитель технологии
11.	. Работа над проектами по формированию здорового образа жизни.	в течение года	зам. директора по ВР учителя - предметники
12	«Хлеб всему голова»	в течение года	зам. директора по ВР
13.	Проведение Дней здоровья	в течение года	учителя физкультуры

Работа с педагогическим коллективом

1	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях	в течение года	директор школы
---	--	----------------	----------------

2.	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований организация горячего питания - залог сохранения здоровья	в течение года	зам. директора по ВР, медицинский работник
3.	Организация бесплатного питания учащихся льготных категорий.	в течение года	директор, ответственны; за питание
4.	Ведение пропаганды здорового питания	в течение года	классные руководители
5.	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	в течение года	директор, ответственны за питание, классные руководители
6.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	в течение года	зам. директора по ВР

Работа с родителями

1.	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях	в течение года	классные руководители заместитель директора по ВР, медицинский работник
2.	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе ежегодно классные руководители	в течение года	заместитель директора по ВР, медицинский работник
3.	Привлечение членов школьной комиссии для содействия повышения качества работы школьной столовой.	в течение года	директор школы
4.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	в течение года	классные руководители
5.	Индивидуальные консультации о правильном питании	в течение года	медицинский работник
6.	Анкетирование родителей	в течение года	зам. директора по ВР

Контроль за организацией питания

1	Оформление информационного стенда	в течение года	ответственный за горячее питание
2	Составление отчёта по организации горячего питания в школе	в течение года	ответственный за горячее питание
3	Соблюдение графика питания учащихся	в течение года	классные руководители
4	Личная гигиена учащихся	в течение года	классные руководители

5	Организация питания в ПДОУ	в течение года	ответственный за горячее питание
---	----------------------------	----------------	----------------------------------

Улучшение материально-технической базы столовой

1	Организация закупки технологического оборудования для столовой	по мере поступления финансирования	директор, заместитель директора по АХЧ
2	Организация закупки мебели для зала	по мере поступления финансирования	директор, заместитель директора по АХЧ
3	Организация текущего и ремонта обеденного зала и пищеблока, мебели школьной столовой	в течение года	заместитель директора по АХЧ

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	Полезные продукты в рационе питания 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 литературных произведений
ОБЖ	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.
Обществознание	Обсуждения проблемы питания в обществе.
Русский язык	Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонента пищи или заболеваний, связанных с питанием.
Физика	Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) дл. обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) дл. профилактики различных заболеваний.
Химия	Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма.

ПРОГРАММА по формированию культуры здорового питания имеет подпрограмму:
«Разговор о правильном питании».

Целью подпрограммы является формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни. Она рассчитана на школьников в возрасте от 6 до 14 лет и состоит из трех частей:

- «Разговор о правильном питании» - для младших школьников 6-8 лет;
- «Организация летнего оздоровительного лагеря»- для школьников 7-15 лет;
- «Формула правильного питания» - для школьников 12-14 лет.

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 дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях 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;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Содержание программы "Разговор о правильном питании" отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Реализация подпрограммы осуществляется в течение учебного периода и летней оздоровительной компании, а также часть вопросов программы рассматривается в рамках внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий согласно планов воспитательной работы 1-9 классов), при изучении отдельных тем по предметам естественного цикла, в рамках реализации регионального компонента учебного плана, направленного на формирование у школьников здорового образа жизни.

В ходе реализации Программы, используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное

участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности, распространенными при этом являются игровые методики, ситуационные, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Опыт реализаций программы «Разговор о правильном питании» убедительно продемонстрировал ее эффективность. Как показывают опросы педагогов и родителей, программа «Разговор о правильном питании» позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети и подростки самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа «Разговор о правильном питании» оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.