

**ПРОГРАММА**  
**мероприятий по воспитанию культуры**  
**правильного питания на основе принципов**  
**здорового питания**

## Введение

Согласно методическим рекомендациям "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников", разработанным «Институтом возрастной физиологии», администрацией МКОУ СШ № 3г. Дубовки была разработана программа по формированию культуры здорового питания.

Работа по формированию культуры здорового питания проводится 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, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и не сбалансировано, нарушен режим питания. Во многих семьях, даже живущих в сельской местности, в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям и т.п. Только 20% родителей знакомы с общими принципами организации здорового 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 2022 по 2025 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 100%;
  - укрепления материально-технической базы школьной столовой;
- 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.
- 7. 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
2.	Входной производственный контроль	Директор школы
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Директор школы
4.	Контроль сроков годности и условий	Директор школы

	хранения продуктов	
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Директор школы
6.	Контроль за приемом пищи	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, витаминизированных напитков из натуральных ягод и фруктов;

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
<b>1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение</b>			
1.	Назначение ответственного за организацию питания в школе	сентябрь	директор школы
2	Совещание классных руководителей об организации горячего питания. Презентация горячего питания.	октябрь	Зам.директора
3	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	сентябрь, май, ежегодно	директор
4	Заседание классных руководителей по вопросам: - охват учащихся горячим питанием	октябрь, февраль, ежегодно	директор

	- соблюдение сан. гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний		
5	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Директор школы
<b>2. Работа с обучающимися.</b>			
1	Проведение уроков – здоровья	ежегодно	классные руководители
2.	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы) - оформление обеденного стола (7-8 классы)  - выпуск стенгазеты «Зачем нужна горячая еда?» (9-11 классы)	январь.  ноябрь  декабрь	классные руководители
3	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	октябрь, ежегодно	Зам.директора, ответственный по питанию
5.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ежемесячно	Ответственный по питанию
6	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ежегодно	Классные руководители
7.	Работа по оздоровлению обучающихся в летний период (каникулярное время)	ежегодно	Директор, начальник летнего оздоровительного лагеря
8	Выставка книг по теме: «Правильное питание – основа здоровья», «Питаемся полезно»	ежегодно	библиотекарь
9	Проведение классных часов		классные руководители
10	Викторина «О том, что вкусно и полезно» для младшего и среднего звена»	октябрь	классные руководители
11	Конкурс на самый интересный проект оформления школьной столовой	октябрь,	Зам.директора
12	Масленица	март	Зам.директора
13.	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	ежегодно, апрель	Зам.директора, классные руководители
14.	Проведение Дней здоровья	ежегодно	учителя физкультуры
<b>3. Работа с педагогическим коллективом</b>			
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах	ежегодно	директор школы

	классных руководителей		
2	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания – залог сохранения здоровья	ежегодно	директор
3.	<b>Организация бесплатного питания учащихся из малообеспеченных семей.</b>	ежегодно	директор, ответственный за питание
4.	<b>Ведение пропаганды здорового питания</b>	ежегодно	<b>классные руководители,</b>
5.	<b>Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.</b>	ежегодно	директор, ответственный за питание, классные руководители
6.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	ежегодно	Ответственный по питанию
<b>4. Работа с родителями</b>			
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях	ежегодно	классные руководители, директор школы, ответственный за питание
2	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе	ежегодно	классные руководители
3.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	ежегодно	классные руководители
4	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания	май, ежегодно	классные руководители, ответственный за питание
<b>5. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой</b>			
1.	Продолжение эстетического оформления зала столовой	ежегодно	<b>Зам.директора</b>
2.	Организация закупки технологического оборудования для столовой.	по мере поступления финансирования	Зам.директора
3.	Организация закупки мебели для зала питания.	по мере поступления финансирования	Зам директора

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.).
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, 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  
(школьные отделения)**

№	мероприятие	ответственные
---	-------------	---------------

<b>сентябрь</b>		
1	Назначение ответственного за организацию питания в школе	директор
2	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	директор
3	Организация бесплатного питания учащихся из малообеспеченных семей.	директор, ответственная за ОГП
4	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	ответственная за ОГП
5	Проведение уроков–здоровья: 1-2 класс: «Если хочешь быть здоров» 3-4класс: «Из чего состоит наша пища»5-6 класс: «Здоровье - это здорово»	классные руководители
6	Проведение классных часов: 2 класс: «Осенний калейдоскоп» (о здоровой и полезной пище) 3 класс: «Цена ломтика»	классные руководители
7	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственная за ОГП
8	Анкетирование родителей «Питание наших детей»	ответственная за ОГП ,кл. руководители
9	Оформление стенда «Питание-залог здоровья»	ответственная за ОГП
10	Родительские собрания: «Режим и гигиена питания младших школьников» «Организация рационального питания подростков» «Организация рационального питания старшеклассников»	классные руководители
<b>октябрь</b>		
1	Совещание классных руководителей: - об организации горячего питания. Презентация горячего питания.	заместитель директора, ответственная за ОГП
2	Заседание школьной комиссии по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием, - соблюдение санитарно – гигиенических требований	директор школы, ответственная за ОГП



3	Работа бракеражной комиссии по питанию	ответственная за ОГП
4	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
5	Проведение классных часов 3 класс: «Правила поведения в столовой»(занятие – практикум) 5 класс: «Правильное питание – залог здоровья» 6 класс: «Здоровое питание»	классные руководители
6	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	заместитель директора, классные руководители
7	Выставка книг по теме: «Гигиена питания»	библиотекарь
<b>ноябрь</b>		
1	Работа бракеражной комиссии по питанию	ответственная за ОГП
2	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Как правильно есть» 3-4 класс: «Где и как готовят пищу» 5-6 класс: «Режим питания»	классные руководители
3	Проведение классных часов 3 класс: «Это удивительное молоко» (занятие – исследование) 4 класс: «Кулинарные обычаи» (игра – путешествие)	классные руководители
4	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственная за ОГП
5	Родительские собрания: «Питание подростков вне дома»	классные руководители
6	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственная за ОГП
<b>декабрь</b>		
1	ответственная за ОГП	ответственная за ОГП

2	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Как сделать кашу вкусной» 3-4 класс: «Молоко и молочные продукты»5-6класс: «Энергия пищи»	классные руководители
3	Проведение классных часов 3 класс: «Необычное путешествие в Странучипсов и сухариков» (игра) 4 класс: «Питание и красота (практикум)»6-7класс: «Правильное питание – залог здоровья» 9 класс: «Правильное питание – залог здоровья»	классные руководители
4	Выставка книг по теме: «Красиво! Вкусно! Полезно!».	библиотекарь
<b>январь</b>		
1	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы)	заместитель директора, классные руководители
2	Проведение уроков–здоровья 1 -2 класс: «Плох обед, если хлеба нет»3-4класс: «Блюда из зерна» 5-6 класс: «Где и как мы едим»	классные руководители
<b>февраль</b>		
1	Целевая проверка организации питанияучащихся на основе наблюдений	ответственная за ОГП
2	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «На вкус и цвет товарищей нет»3-4класс: «Дары моря» 5-6 класс: «Ты – покупатель»	классные руководители
3	Проведение классных часов 2 класс: «Кулинарное путешествие по Простоквашино» (инсценировка сказки) 3 класс: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее» класс: «Удивительные превращения колоска»8класс: «Правильное питание – залог здоровья»	классные руководители
4	«Масленица»	заместитель директора, классные руководители
5	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственная за ОГП

6	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ответственная за ОПП, классные руководители
7	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственная за ОПП
8	Выставка книг по теме: «Правильное питание».	библиотекарь
<b>март</b>		
1	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
2	Проведение классных часов 2 класс: «Поешь рыбки – будут ноги прытки»(игра – конкурс) 3 класс: «Где найти витамины весной» (игра – путешествие) 5 класс: «Что я – знаю о воде?»	классные руководители
4	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственная за ОПП
5	Конкурс: выпуск видеоролика «Зачем нужна горячая еда?» (9-11 классы)	заместитель директора, классные руководители
6	Выставка книг по теме: «Простые истины о здоровье и питании».	библиотекарь
<b>апрель</b>		
1	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
2	Проведение классных часов 1 класс: «Умеем ли мы правильно питаться?» 3 класс: «День рождения Зелибобы» (герой улицы Сезам – о правильном питании)	классные руководители
3	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	классные руководители

5	Работы бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственная за ОГП
6	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственная за ОГП
7	Родительские собрания: «Формирование основ культуры питания здорового образа жизни у младших школьников» «Воспитание культуры питания у подростков» «Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках»	классные руководители
<b>май</b>		
1	Анкетирование учащихся и родителей по вопросам питания	ответственная за ОГП, классные руководители
2	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
3	Проведение классных часов 2 класс: «Кулинарные традиции моей семьи» (проект) 3 класс: «Секреты поварёнка» (круглый стол - о последствиях неправильного питания)	классные руководители
5	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственная за ОГП
6	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	ответственная за ОГП, классные руководители
<b>июнь</b>		
1	Отчет об организации питания	ответственная за ОГП

