



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Пермасская ООШ»

С. А. Горчакова

приказ № 58/01-02 от 22.09.2020 года

ПРОГРАММА
«ФОРМИРОВАНИЕ
КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ»
в МБОУ «Пермасская ООШ»
на 2020-2023 годы

Введение

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма. Очевидно, что процесс обучения в школе не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей. Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах. Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребёнка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода. Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления:

Первое - рациональная организация питания в школе, в школьной столовой, где все, от внешнего вида школьной столовой до состава продуктов в школьном буфете, 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. 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.
- 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.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1 по 9 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;
 - 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.

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	Повар
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Повар
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Повар, подсобный рабочий
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:

Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;

Использование современных технологий 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 учащихся:

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 работа, информационное обеспечение				
1.	Назначение ответственного за организацию питания в школе	сентябрь	директор школы	приказ
2	Совещание классных руководителей об организации горячего питания. Презентация горячего питания.	сентябрь	директор школы	протокол совещания
3	Заседание комиссии по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение сан. гигиенических требований; - профилактика инфекционных	сентябрь, февраль, ежегодно	Директор школы	протокол, план работы

	заболеваний			
4	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	в течение года	Директор школы	план работы, акты проверок
5	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Директор школы	материалы отчётов
2.Работа с учащимися.				
1	Проведение уроков– здоровья	ежегодно	классные руководители	планы уроков
2	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	октябрь, ежегодно	классные руководители 1-4классов	отчёт о проведении праздника
3	Проект «Масленица»	февраль, ежегодно	библиотекарь	отчёт о проведении праздника
4	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ежемесячно	директор	аналитическая информация
5	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ежегодно	классные руководители	результаты анкетирования
6	Работа по оздоровлению учащихся в летний период (каникулярное время)	ежегодно	начальник ЛОГ дневного пребывания	план работы ЛОГ
7	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	ежегодно	библиотекарь	список предложенной

				литературы
8	Проведение классных часов	В течение года	классные руководители	планы классных часов
9	Конкурс «Хозяюшка»	март	педагог дополнительного образования Т.В.Чербунина	отчёт о проведении конкурса
10	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	ежегодно, апрель	учитель биологии	Ученическая конференция по защите проектов
11.	Проведение Дней здоровья	ежегодно	учитель физической культуры	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 бесплатного горячего питания, льготного питания.	ежегодно	директор	приказ
3	Ведение пропаганды	ежегодно	классные	планы

	здорового питания		руководители,	воспитательной работы
4	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	ежегодно	директор, классные руководители	
4. Работа с родителями				
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях	ежегодно	классные руководители, медицинский работник по согласованию с ФАП дер.Пермас	протоколы родительских собраний
2	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе	ежегодно	классные руководители	протоколы родительских собраний
3.	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания	май, ежегодно	Директор школы	протоколы родительских собраний
5. Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой				

1	Составление отчёта по проверке организации горячего питания в школе	ежемесячно	директор школы	отчёт
2	Расширение ассортимента продуктов питания.	постоянно	повар	меню
3	Соблюдение графика питания учащихся	ежедневно	Классные руководители	
4	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	завхоз	акт проверки
2.	Организация закупки технологического оборудования для столовой.	по мере поступления финансирования	директор, завхоз	материалы о закупках, сметы
3	Организация текущего и капитального ремонта школьной столовой	июль-август по мере поступления финансирования	директор, завхоз	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
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
Начальные классы	Программа внеурочной деятельности «Формирование культуры здорового питания» (Лугинич Р.А.)

Календарный план реализации программы на 2020/2021 учебный год

№	мероприятие	ответственные
сентябрь		
1	Назначение ответственного за организацию питания в школе	директор школы
2	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	директор школы
3	Организация бесплатного питания учащихся из малообеспеченных семей.	директор школы, классные руководители
4	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	директор школы
5	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
6	Анкетирование родителей «Питание наших детей»	классные руководители

7	Родительские собрания: «Режим и гигиена питания младших школьников» «Организация рационального питания подростков»	Классные руководители
октябрь		
1	Совещание классных руководителей: - об организации горячего питания.	директор
2	Работа бракеражной комиссии по питанию	директора школы
3	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Самые полезные продукты» 3класс«Правила поведения в столовой» 4 класс: «Что нужно есть в разное время года» 5 класс: «Правильное питание – залог здоровья» 6 класс: «Здоровое питание»	классные руководители
4	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	классные руководители 1- 4 классов
5	Выставка книг по теме: «Гигиена питания»	библиотекарь
ноябрь		
1	Работа бракеражной комиссии по питанию	директор школы
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

		руководители
3	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	директор школы
декабрь		
1	Работа бракеражной комиссии по питанию	директор школы
2	Проведение классных часов 7-8 класс: «Правильное питание – залог здоровья» 9 класс: «Правильное питание – залог здоровья»	классные руководители
3	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	директор школы
январь		
1	Проведение классных часов 1-4 класс: «Самые полезные продукты» 5-6 класс: «Составим кроссворд о здоровье «Весёлая минутка»	классные руководители
2	Работа бракеражной комиссии по питанию (педагоги, родители)	директор школы
3	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	директор школы

февраль		
1	Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений	директор школы
2	Проведение классных часов 1-4класс: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее» 8 класс: «Правильное питание – залог здоровья»	классные руководители
3	«Масленица»	библиотекарь
4	Заседание школьной комиссии по вопросам: - охват учащихся горячим питанием, - профилактика инфекционных заболеваний	директор школы
5	Работа бракеражной комиссии по питанию	директор школы
6	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	директор школы
март		
1	Проведение классных часов 1-4 класс: «Где найти витамины весной» (игра – путешествие) 5 класс: «Что я – знаю о воде?»	классные руководители
2	Работа бракеражной комиссии по питанию	директор школы
3	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	директор школы
4	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	библиотекарь
апрель		
1	Проведение уроков–здоровья	классные

		руководители
2	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	учитель биологии
3	Работы бракеражной комиссии по питанию	директор школы
4	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	директор школы
май		
1	Анкетирование учащихся по вопросам питания	классные руководители
2	Проведение уроков–здоровья:	классные руководители
3	Работа бракеражной комиссии по питанию	директор школы
4	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	директор школы
5	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания	директор школы классные руководители
июнь		
1	Отчет об организации питания	директор школы

Ожидаемые результаты

Реализация Программы, позволит обеспечить сохранение и укрепление здоровья учащихся через:

- повышение эффективности системы организации школьного питания; – безопасность и сбалансированность питания учащихся в соответствии с требованиями СанПиН, возрастными и физиологическими потребностями школьников в пищевых веществах и энергии;
- формирование у участников образовательного процесса культуры здорового питания;
- укрепление материально-технической базы школьной столовой; – положительную динамику оценки качества организации питания в школе со стороны учащихся и родителей (законных представителей).

