

Утверждаю

Директор школы



Приказ № 235-ОД от 10 «сентября» 2024 года.

**ПРОГРАММА
«ФОРМИРОВАНИЕ
КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ»
на 2024-2027 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 ребенка 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. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2024 по 2027 год.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1 по 11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной, 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.
- 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, зам. директора по АХЧ, ответственный за питание
2.	Входной производственный контроль	Директор школы, медицинский работник
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	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 об организации 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	Октябрь	Заместитель директора школы по ВР	Протокол совещания
3	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	Сентябрь, май, ежегодно	Директор	Протокол, план работы
4	Заседание комиссии по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием; - соблюдение сан.-гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	Октябрь, февраль, ежегодно	Директор Заместитель директора школы по УВР	Протокол, план работы
5	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	В течение года	Заместитель директора школы по АХЧ	План работы, акты проверок
6	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	В течение года	Заместитель директора школы по АХЧ	Материалы отчётов
2. Работа с учащимися.				
1.	Проведение Уроков здоровья	Сентябрь, ежегодно	Классные руководители	Планы уроков
2.	Конкурс рисунков - «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы); - «Правильное питание» (5-6 классы)	Январь Ноябрь	Педагог-организатор, классные руководители	Материалы конкурсов

3.	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и Фруктов.	Октябрь, ежегодно	Педагог-организатор, классные руководители	Отчёт о проведении праздника
----	--	-------------------	--	------------------------------

4.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	Ежемесячно	Социальный педагог	Аналитическая информация
5.	Анкетирование учащихся по вопросам питания	Ежегодно	Заместитель директора школы по ВР, социальный педагог	Результаты анкетирования
6.	Работа по оздоровлению учащихся в летний период (каникулярное время)	Ежегодно	Директор, заместитель директора по ВР	План работы ДОЛ
7.	Выставка книг по теме: «Гигиена питания»	Ежегодно	Библиотекарь	План выставок, список предложенной литературы
8.	Проведение классных часов	В течение года	Классные руководители	Планы классных часов
9.	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	Ежегодно, апрель	Педагог-организатор, учителя - предметники	
10.	Проведение Недели здоровья	Ежегодно	Педагог-организатор, учителя физкультуры	Отчет о проведении Недели 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	Ежегодно	Заместитель директора школы по ВР, медицинский работник	Отчёт за год

3.	Организация бесплатного горячего питания, льготного питания.	Ежегодно	Директор школы, ответственный за питание	Приказ
4.	Ведение пропаганды здорового питания	Ежегодно	Классные руководители	Планы
5.	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания	Ежегодно	Директор школы, ответственный за питание, классные руководители	
6.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	Ежегодно	Заместитель директора школы по ВР	Отчёт за год
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 школы по ВР, медицинский работник	Протоколы родительских собраний
3.	Индивидуальные консультации о правильном питании	Ежегодно	Медицинский работник	План работы

5. Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой				
1	Оформление стенда «Питание – залог здоровья»	Сентябрь, ежегодно	Педагог-организатор	Материалы стенда
2	Составление отчёта по проверке организации горячего питания в школе	Ежемесячно	Заместитель директора школы по УВР	Отчёт
3.	Расширение ассортимента продуктов питания.	Постоянно	Шеф-повар	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	Заместитель директора по АХЧ	Акт проверки
2.	Организация закупки технологического оборудования для столовой	По мере поступления финансирования	Директор, заместитель директора по АХЧ	Материалы о закупках, сметы
3.	Организация закупки мебели для зала питания	По мере поступления финансирования	Директор, заместитель директора по АХЧ	Материалы о закупках, сметы
4.	Организация текущего и капитального ремонта школьной столовой	Июль-август по мере поступления финансирования	Директор, заместитель 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