

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №2»**



«Утверждаю»

директор МБОУ «Гимназия №2»

О.О.Сафронова

Приказ № 91-ис от

30.08.24г

**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 РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование", 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 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.

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 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 (дошкольников, учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться в образовательной и воспитательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

- Улучшено качество питания детей и обеспечена его безопасность.
 - Сформированы навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.
 - Разработана и действует система мониторинга состояния здоровья обучающихся.
 - Постоянно оказывается социальная поддержка отдельным категориям обучающихся.
 - Повышена эффективность системы организации питания за счёт:
 - увеличения охвата обучающихся горячим питанием до 100%;
 - укрепления материально-технической базы пищеблоков и столовых;
 - внедрения новых форм организации питания обучающихся
 - Улучшено состояние здоровья обучающихся за счёт:
 - организации качественного и сбалансированного питания детей с учетом их возрастных особенностей;
- Отлажена просветительская работа по формированию культуры питания за счёт:
- реализации комплекса мероприятий образовательных программ по формированию культуры питания обучающихся;
 - привлечения к профилактической работе и 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 гимназии, ответственный за горячее питание, медсестра.
2.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Повар-раздатчица
3.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Бракеражная комиссия, медсестра.
4.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Бракеражная комиссия
5.	Контроль за приемом пищи	Дежурный администратор, классные руководители, воспитатели

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания обучающихся

Задачи администрации:

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания; контроль качества питания;

контроль обеспечения порядка в столовой; контроль культуры принятия пищи обучающимися;

Контроль проведения воспитательной работы с обучающимися по привитию навыков культуры приема пищи

Обязанности работников столовых:

- Составление рационального питания на день и перспективного меню;
- Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков;
- Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;
- Использование современных технологий приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

Обязанности классных руководителей, воспитателей:

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 и привитие культурно- гигиенических навыков 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, воспитателей 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

№ п/п	Основные мероприятия	Срок исполнения	Исполнители
1.	Совещание классных руководителей об организации горячего питания.	Август	Директор ОО Классные руководители
2.	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания: - охват учащихся горячим питанием; - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний.	Сентябрь	Директор ОО
3.	Организация работы бракеражной комиссии по питанию.	В течение года	Администрация школы
4.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок.	В течение года	Директор ОО
5.	Актуализация информации на школьном сайте	В течение года	Ответственный за работу на школьном сайте
Работа с обучающимися			
1.	Проведение классных часов.	В течение года	Классные руководители
2.	✓ Классный час «Здоровое питание. Как я это понимаю?» (5 кл.); ✓ Классный час «Основы рационального питания» (6 кл.); ✓ Классный час «Мы – за здоровый образ жизни» (7 кл.); ✓ Классный час «Роль режима в правильном питании» (9 кл.).	Октябрь 2024	Классные руководители
3.	Классный час «Правильный завтрак – это важно» (5 кл.); ✓ Классный час «Витамины и их польза» (6 кл.); ✓ Классный час «Что такое гигиена питания» (7 кл.);	Ноябрь 2024 г.	Классные руководители

4.	✓ Классный час «Где живут витамины?» (5 кл.); ✓ Классный час «Еда живая и мертвая» (9 кл.).	Декабрь 2024г.	Классные руководители
5.	Игра «Здоровый образ жизни. Правильное питание» (5 кл.);	Февраль 2025г.	Классные руководители
	✓ Классный час «Полезно ли голодание?» (6 кл.); ✓ Конкурс блюд «Еда без вреда» (7 кл.); ✓ Инфо-сеанс «Что можно узнать, прочитав состав блюд?» (9 кл.).		
6.	Классный час «Питание и здоровье» (5 кл.).	Март 2025 г.	Классные руководители
7.	✓ Видео-зарисовка «Секреты здорового питания» (5 кл.); ✓ Классный час «Быстрое питание – скорое заболевание» (6 кл.); ✓ Час общения «Правильный завтрак – что это такое?» (7 кл.); ✓ Классный час «Из чего делают молоко?» (9 кл.).	Апрель 2025 г.	Классные руководители
8.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	В течение года	Классные руководители
9.	Анкетирование учащихся по вопросам питания	Февраль	Зам. директора по ВР
10.	Работа по здоровлению обучающихся в каникулярное время (пришкольный лагерь)	В течение года	Директор ОО
11.	Проведение «Дня здоровья».	Сентябрь	Классные руководители Учителя физкультуры
12.	Конкурс газет, плакатов, поделок среди учащихся «Моя семья – за здоровый образ жизни!»	В течение года	Классные руководители Зам по ВР
13.	Выставка тематических рисунков: 1. «Здоровье на тарелке». 2. «Моя кулинарная семья!» 3. «Лесной маршрут».	В течение года	Классные руководители Зам по ВР
14.	Литературный круиз «О здоровом питании». (5-11 класс) Составление сказок на тему здорового питания. (1-4 класс)	Март	Классные руководители
15.	Выступление агитбригады «Здоровье в наших руках».	Апрель	Классные руководители

16.	Акция «Скажем поварам спасибо!»	Апрель	Классные руководители Зам. по ВР
17.	Конкурс домашних рецептов «Вкусная и здоровая пища».	Март	Классные руководители Зам.по ВР
18.	Интеллектуариум для учащихся начальной школы «Золотая осень».	Апрель	Зам.по ВР Классн.руководит.
19.	Социологический опрос «Режим дня и его значение».	Март-май	Зам. по ВР
20.	Веселые старты «Знатоки здорового питания»	Май	Зам. по ВР

Работа с педагогическим коллективом

1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей	Август, сентябрь	Директор ОО
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 учебного года	Заместитель директора по ВР
3.	Организация питания учащихся льготной категории.	В течение года	Директор школы, классные руководители
4.	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	В течение учебного года	Классные руководители
5.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	Май	Директор школы Ответственный за организацию горячего питания

Работа с родителями

1.	Общешкольное родительское собрание «Организация питания»	Сентябрь	Директор ОО, Ответственный за организацию горячего питания, Зам.директора по ВР
2.	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе	В течение учебного года	Классные руководители

3.	Привлечение родителей к проведению внеклассных формированием правильного отношения к ЗОЖ.	В течение учебного года	Классные руководители
4.	Родительские собрания о правильном питании по темам «Здоровый ребёнок – ребёнок со здоровой психикой», «Здоровая пища для всей семьи», «Формирование здорового образа жизни младших школьников», «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний».	По планам классных руководителей	Классные руководители
5.	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Май	Заместитель директора по ВР
6.	Информация для родителей на школьном сайте в разделе «Организация питания»	В течение года	ответственный за организацию горячего питания

Примерные варианты дискуссий 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

Ожидаемые конечные результаты программы

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

Ожидаемые конечные результаты программы:

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
- повышение приоритета здорового питания;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний,
зависящих от качества потребляемой пищи;
- повышение качества и безопасности питания учащихся.