****

Содержание

[Паспорт программы 3](#_Toc63014742)

[Пояснительная записка. 4](#_Toc63014743)

[Актуальность программы 5](#_Toc63014744)

[Основные принципы программы 6](#_Toc63014745)

[Календарный план реализации программы на 2020 - 2021 учебный год 8](#_Toc63014746)

# Паспорт программы

**«Формирование культуры здорового питания школьников»**

**МКОУ «Кропоткинская СОШ» п. Кропоткин**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы**  | **Формирование культуры здорового питания школьников** |
| **Основной разработчик программы** | Заместитель директора по ВР – Романова Евгения Александровна  |
| **Цель программы** | Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний. |
| **Задачи программы** | • обеспечение соответствия школьного питания детей установленным нормам и стандартам, региональным, экологическим, социальным особенностям; • обеспечение доступности школьного питания; • приведение материально-технической базы ОУ в соответствие с современными разработками и технологиями; • организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; • разработка системы оценок качества школьного питания, в том числе учитывая показатели снижения заболевания. |
| **Сроки реализации программы** | 2020 -2021 учебный год  |
| **Исполнители основных мероприятий программы** | Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, родители. |
| **Контроль за исполнением программы** | Координацию деятельности по реализации Программы осуществляет администрация общеобразовательного учреждения. Практическую работу осуществляет педагогический коллектив.  |
| **Ожидаемые результаты реализации 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;обеспечение всех обучающихся питанием;обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.Исполнители программы – администрация школы, педагоги, учащиеся, работники столовой, родительский комитет. |

# Пояснительная записка.

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", администрацией МКОУ «Кропоткинская СОШ», п. Кропоткин, Бодайбинского района, Иркутской области, была разработана программа по формированию культуры здорового питания.

Здоровое питание - один из важнейших факторов нормального развития и здоровья детей.

Полноценное, сбалансированное питание является необходимым условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма в то же время, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Недостаточное или несбалансированное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в физическом и психическом развитии, которое, по мнению специалистов, практически невозможно скорректировать в дальнейшем. Организация питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе. Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы - 7 -11 лет, 11 - 14 лет, 14-18 лет.

Одной из важнейших задач совершенствования организации школьного питания является формирование у детей культуры здорового питания, повышение квалификации руководящих и педагогических кадров, работников сферы школьного питания в части формирования культуры здорового питания, а также осуществление соответствующей просветительской работы среди детей, их родителей (законных представителей) и педагогического коллектива.

Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. 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;

третье направление - просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

# Актуальность программы

Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего образования обусловлена рядом объективных причин:

- фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;

- в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проецируемой деятельности;

школьный период в развитии наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Их решению посвящена программа «Школьное питание». Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Поэтому администрация школы сегодня уделяет большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Особенно сейчас остро встал вопрос об увеличении охвата учащихся горячим питанием. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же.

 Организация школьного питания, обеспечивающая охрану здоровья учащихся, является неотъемлемой частью здоровьесберегающей школьной среды.

Культура здорового питания подростков и детей в любом обществе в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации. Это связано, в первую очередь, с тем, что питание – один из факторов среды обитания, оказывающих непосредственное влияние на формирование здоровья детей и подростков. Нарушение качества и организации питания в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, становится причиной обменных нарушений и хронических патологий.

Проблема питания требует комплексного, системного подхода и должна решаться в рамках четко определенных задач при поддержке государства.

Задачи по сохранению и укреплению здоровья школьников, связанные с совершенствованием организации школьного питания, четко обозначены в Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа». Новая школа – это современная инфраструктура со столовой с вкусной и здоровой едой, новые санитарные правила и нормативы питания, сбалансированное горячее питание.

# Основные принципы программы

Оптимальный режим питания, физиологически обоснованное распределение количества и качества потребляемой пищи в течение дня.

Предоставление детям из многодетных и социально незащищенных семей, учащимся, детям-инвалидам полноценное, по возможности, двухразовое питание за счет местного бюджета.

Увеличение охвата учащихся, не относящихся к льготным категориям, горячим питанием за счет родительской платы.

Соответствие энергетической ценности рациона питания величинам энергозатрат организма.

Сбалансированность рационов по содержанию белков, углеводов, жиров, восполнение дефицита витаминов и других микро- и макроэлементов.

Профилактика йододефицитных состояний у школьников.

Развитие системы мониторинга за организацией питания и состояния здоровья обучающихся, обеспеченностью их необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона, ассортиментом продуктов, используемых в питании.

**Система программных мероприятий**

Программные мероприятия осуществляются по следующим разделам:

нормативно-правовой;

научно-методическое сопровождение;

формирование навыков здорового питания;

мониторинг состояния организации питания;

кадровое обеспечение;

контроль за реализацией программы.

**Оценка эффективности реализации программы.**

 Социально-экономический эффект по совершенствованию организации питания обучающихся состоит в следующем:

 улучшение состояния здоровья школьников по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи, на 10%;

создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья, нормального роста и развития детей (снижение показателей заболеваемости органов пищеварения, органов дыхания) за счет повышения уровня иммунизации;

обеспечить всех обучающихся здоровым питанием;

обеспечить льготным питанием детей из социально незащищенных семей;

обеспечение сбалансированности питания обучающихся;

улучшение качества питания и обеспечение его безопасности;

повышение доступности питания для более широкого контингента школьников;

развитие материально-технической базы питания в соответствии с современными требованиями технологии производства и организации обслуживания обучающихся;

увеличение процента охвата организованным горячим питанием обучающихся;

получение школьниками и их родителями основам знаний здорового питания;

сформированность культуры и навыков здорового питания;

**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.

# 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,ответственный за питание |
| 4 | Организация работы бракеражной комиссии по питанию  | ответственный за питание |
| 5 | Проведение уроков–здоровья:1-4 классы: «Если хочешь быть здоров»5-9 классы: «Из чего состоит наша пища»10-11 классы: «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 | ответственный за питание |
| 8 | Анкетирование родителей «Питание наших детей» | ответственный за питание,классные руководители |
| 9 | Оформление стенда «Питание-залог здоровья» | ответственный за питание, оформитель |
| 10 | Родительские собрания:«Режим и гигиена питания младших школьников»«Организация рационального питания подростков»«Организация рационального питания старшеклассников» | классные руководители |
|  **октябрь** |
| 1 | Совещание классных руководителей: - об организации горячего питания. Презентация горячего питания.  | заместитель директора по ВР,ответственный за питание |
| 2 | Заседание школьной комиссии по организации питания по вопросам:- охват учащихся горячим питанием,- соблюдение санитарно – гигиенических требований | директор школы,ответственный за питание,заместитель директора по ВР |
| 3 | Работа бракеражной комиссии по питанию  | ответственный за питание |
| 4 | Проведение уроков–здоровья1-4 классы: «Самые полезные продукты»5-9 классы: «Что нужно есть в разное время года»10-11 классы: «Продукты разные нужны, блюда разные важны» | классные руководители |
| 5 | Проведение классных часов3 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. | организатор,классные руководители |
| 7 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | ответственный за питание |
| 8 | Выставка книг по теме: «Гигиена питания» | библиотекарь |
| 9 | Проверка столовой | родительский комитет- ответственный |
|  **ноябрь** |
| 1 | Работа бракеражной комиссии по питанию  | ответственный за питание |
| 2 | Проведение уроков–здоровья1-4 классы: «Как правильно есть»5-9 классы: «Где и как готовят пищу»10-11 классы: «Режим питания» | классные руководители |
| 3 | Проведение классных часов3 класс: «Это удивительное молоко» (занятие – исследование)4 класс: «Кулинарные обычаи» ( игра – путешествие) | классные руководители |
| 4 | Конкурс: оформление обеденного зала столовой (7-8 классы) | организатор,классные руководители |
| 5 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | ответственный за питание |
| 6 | Родительские собрания:«Питание подростков вне дома» | классные руководители |
| 7 | Проверка столовой | родительский комитет- ответственный |
|  **декабрь** |
| 1 | Работа бракеражной комиссии по питанию  | ответственный за питание |
| 2 | Проведение уроков–здоровья1-4 классы: «Как сделать кашу вкусной»5-9 классы: «Молоко и молочные продукты»10-11 классы: «Энергия пищи» | классные руководители |
| 3 | Проведение классных часов3 класс: «Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков» (игра)4 класс: «Питание и красота (практикум)6-7 класс: «Правильное питание – залог здоровья»9 класс: «Правильное питание – залог здоровья» | классные руководители |
| 4 | Конкурс: выпуск видеоролика «Зачем нужна горячая еда?» (9-11 классы) | организатор, заместитель директора по ВР,классные руководители |
| 5 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | ответственный за питание |
| 6 | Выставка книг по теме: «Гигиена питания». | библиотекарь |
|  **январь** |
| 1 | Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы) | организатор,заместитель директора по ВР,классные руководители |
| 2 | Проведение уроков–здоровья1 -4 классы: «Плох обед, если хлеба нет»5-9 классы: «Блюда из зерна»10-11 классы: «Где и как мы едим» | классные руководители |
| 3 | Проведение классных часов3 класс: «Самые полезные продукты» 7-8 классы: «Составим кроссворд о здоровье «Весёлая минутка» | классные руководители |
| 4 | Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители) | ответственный за питание |
| 5 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | ответственный за питание |
| 6 | Родительские собрания:«Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника. Профилактика витаминной недостаточности»«Продукты с особыми свойствами в рационе питания старшеклассников» | классные руководители |
|  **февраль** |
| 1 | Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений | ответственный за питание |
| 2 | Проведение уроков–здоровья1-4 классы: «На вкус и цвет товарищей нет»5-9 классы: « Дары моря»10-11 классы: «Ты – покупатель» | классные руководители |
| 3 | Проведение классных часов2 класс: «Кулинарное путешествие по Простоквашино» (инсценировка сказки)3 класс: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»4 класс: «Удивительные превращения колоска»6 класс: «Правильное питание – залог здоровья» | классные руководители |
| 4 | «Масленица» | оранизатор,заместитель директора по ВР,классные руководители |
| 5 | Заседание школьной комиссии по вопросам:- охват учащихся горячим питанием,- профилактика инфекционных заболеваний | директор школы,ответственный за питание,заместитель директора по ВР |
| 6 | Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители) | ответственный за питание |
| 7 | Анкетирование учащихся по вопросам питания | ответственный за питание,классные руководители |
| 8 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | ответственный за питание |
| 9 | Проверка столовой | родительский комитет- ответственный |
| **март** |
| 1 | Проведение уроков–здоровья1-4 классы: «Где найти витамины весной»5 -9 классы: «Кулинарное путешествие» по России.10-11 классы: «Как питались на Руси и в России» | классные руководители |
| 2 | Проведение классных часов2 класс: «Поешь рыбки – будут ноги прытки» (игра – конкурс)3 класс: «Где найти витамины весной» (игра – путешествие)10-11 классы: «Что я – знаю о воде?» | классные руководители |
| 3 | Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители) | ответственный за питание |
| 4 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | ответственный за питание |
| 5 | Выставка книг по теме: «Гигиена питания». | библиотекарь |
| 6 | Проверка столовой | родительский комитет- ответственный |
| **апрель** |
| 1 | Проведение уроков–здоровья1 -4 классы: «Как утолить жажду»5-9 классы: «Как правильно вести себя за столом»10-11 классы: «Кухни разных народов» | классные руководители |
| 2 | Проведение классных часов1 класс: «Умеем ли мы правильно питаться?»3 класс: «День рождения Зелибобы» (герой улицы Сезам – о правильном питании) | классные руководители |
| 3 | Работы бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители) | ответственный за питание |
| 4 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | ответственный за питание |
| 5 | Родительские собрания:«Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников»«Воспитание культуры питания у подростков»«Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках» | классные руководители |
| 6 | Проверка столовой | родительский комитет- ответственный |
| **май** |
| 1 | Анкетирование учащихся по вопросам питания | ответственный за питание,классные руководители |
| 2 | Проведение уроков–здоровья:1 -4 классы: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»5-9 классы: «Какую пищу можно найти в лесу»10-11 классы: «Кулинарное путешествие» | классные руководители |
| 3 | Проведение классных часов2 класс: «Кулинарные традиции моей семьи» (проект)3 класс: «Секреты поварёнка» (круглый стол - о последствиях неправильного питания4 класс: Кафе «Здоровейка» ( проекты) | классные руководители |
| 4 | Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители) | ответственный за питание |
| 5 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | ответственный за питание |
| 6 | Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания  | ответственный за питание,классные руководители |
| 7 | Проверка столовой | родительский комитет- ответственный |
|  **июнь** |
| 1 | Отчет об организации питания  | ответственный за питание |

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 |