

муниципальное общеобразовательное учреждение Филипповская
основная общеобразовательная школа

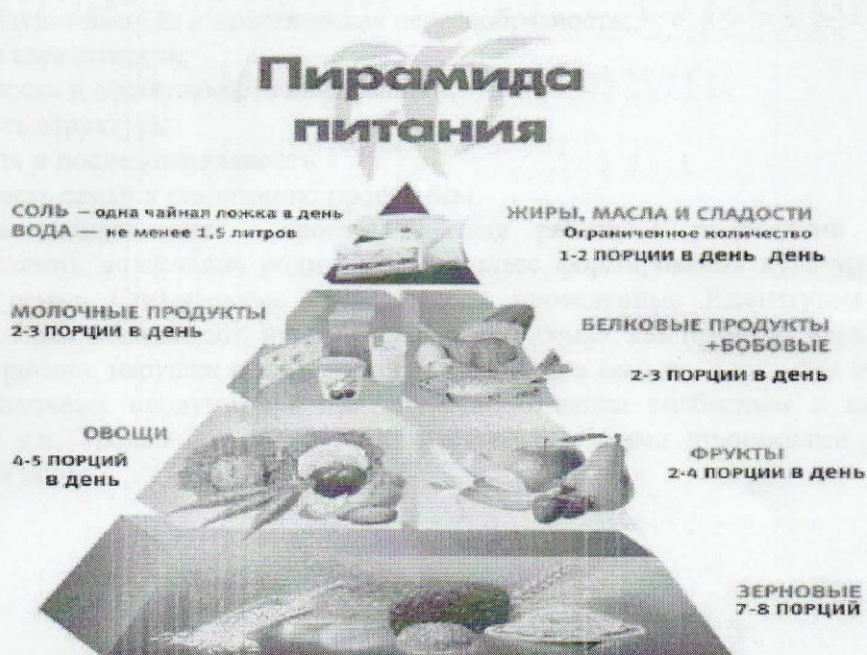
Утверждаю

Директор школы:

И.А.Железнякова

Приказ №26/26 от 31.08.2020 г.

ПРОГРАММА по формированию культуры здорового питания на 2020-2023 год



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", администрацией МОУ Филипповской оош 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 для приготовления пищи, должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в образовательном учреждении 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 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, 100 - процентный охват 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 01.09.2020 по 31.08.2023 год.

Программа затрагивает участников образовательного процесса (обучающиеся 1-9 классов, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

- Улучшение качества питания школьников и обеспечение его безопасности.
- Сформировать 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:
 - 100% охвата обучающихся 1-9 классов школы горячим питанием;
 - укрепления материально-технической базы школьной столовой;
 - внедрения новых форм организации питания учащихся школы.

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 (родительский) контроль за организацией питания:

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, ответственный за горячее питание; комиссия родительского контроля
2.	Входной производственный контроль	Директор школы, завхоз
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Завхоз
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	Дежурный учитель; 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, фруктов, витаминизированных напитков;
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 обучающихся:

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 Ежегодно	директор	приказ
3	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	сентябрь, май, ежегодно	директор	протокол, план работы
4	Заседание комиссии родительского контроля по организации питания по вопросам: - соблюдение сан. гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	Октябрь, февраль, ежегодно	председатель комиссии	отчет
5	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	в течение года	завхоз	журнал бракеража
6	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Директор школы, завхоз	материалы отчётов
2. Работа с обучающимися.				
1	Проведение уроков – здоровья	Ежегодно	классные руководители	планы воспитательной работы
4	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ежемесячно	завхоз	аналитическая информация
5.	Анкетирование учащихся по вопросам питания	Ежегодно	завхоз	результаты анкетирования

6	Работа по оздоровлению обучающихся в летний период (каникулярное время)	Ежегодно	Директор школы, начальник оздоровительного лагеря	Работа оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
7.	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	Ежегодно	Педагог-библиотекарь	Организация выставок, список предложенной литературы
8	Проведение классных часов	По плану	классные руководители	планы классных часов
11.	Проведение Дней здоровья	Ежегодно	учитель физкультуры	отчёт о проведении Дня здоровья
3. Работа с педагогическим коллективом				
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, педсоветах	ежегодно	директор школы	протоколы
2	Организация консультаций для классных руководителей: - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - организация горячего питания – залог сохранения здоровья	Ежегодно	медицинский работник	Аналитическая информация
3.	Организация бесплатного горячего питания учащихся из малообеспеченных семей, многодетных семей, детей с ОВЗ	Ежегодно	директор, ответственный за питание	приказ
4	Ведение пропаганды здорового питания	ежегодно	классные руководители,	планы воспитательной работы
5	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	Ежегодно	директор, ответственный за питание, завхоз	постоянный контроль
6.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и	ежегодно	завхоз	отчёт за год

	развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся			
4. Работа с родителями				
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях	Ежегодно	классные руководители, медицинский работник	протоколы родительских собраний
2	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе	Ежегодно	классные руководители	протоколы родительских собраний
3	Привлечение членов комиссии родительского контроля для содействия повышения качества работы школьной столовой.	Ежегодно	директор школы	протоколы
4.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	Ежегодно	классные руководители	Аналитическая информация
5.	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	май, ежегодно	зам. директора по ВР	протоколы родительских собраний
5. Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой				
2	Составление отчётов по проверке организации горячего питания в школе	Ежемесячно	Директор школы, ответственный за горячее питание	отчёты
3.	Расширение ассортимента продуктов питания.	Постоянно	Завхоз, повар	меню
4	Соблюдение графика питания учащихся	ежедневно	Классные руководители	контроль

5	Личная гигиена учащихся	Ежедневно	Классные руководители	постоянный контроль
6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей				
1.	Продолжение эстетического оформления зала столовой	Ежегодно	завхоз	
2.	Организация закупки технологического оборудования для столовой.	по мере поступления финансирования	директор, завхоз	материалы о закупках, сметы
5	Организация текущего ремонта школьной столовой	июль-август	завхоз	Сметы, приобретение материалов для ремонтных работ

Интегрирование в учебные предметы отдельных тем по формированию культуры здорового питания у детей и подростков имеет большое значение.

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 литературных произведений (А.Пушкин "Евгений Онегин", 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

ПРОГРАММА по формированию культуры здорового питания имеет подпрограмму: «Разговор о правильном питании»

Целью подпрограммы является формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Она рассчитана на школьников в возрасте от 6,6 до 14 лет и состоит из трех частей: «Разговор о правильном питании» - для дошкольников и младших школьников 6-8 лет;

«Организация летних оздоровительных лагерей» - для школьников 7-15 лет;

«Формула правильного питания» - для школьников 12-14 лет.

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 укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях 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;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Содержание программы "Разговор о правильном питании" отвечает следующим **принципам**:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

разнообразие питания:

- «Самые полезные продукты»,
- «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
- «Где найти витамины весной»,
- «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
- «Каждому овощу свое время»
- «Что нужно есть в разное время года»,

гигиена и режим питания:

- «Как правильно есть»
- «Из чего состоит наша пища»,
- «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»;

рацион питания:

- «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,
- «Плох обед, если хлеба нет»,
- «Полдник. Время есть булочки»,
- «Пора ужинать»,
- «Если хочется пить»
- «Молоко и молочные продукты»,
- «Блюда из зерна»,
- «Какую пищу можно найти в лесу»,
- «Что и как приготовить из рыбы»,
- «Дары моря»;

культура питания:

- «На вкус и цвет товарищей нет»,
- «Режим питания»
- «Энергия пищи»

гигиена питания и приготовление пищи:

- «Где и как мы едим»,
- «Ты готовишь себе и друзьям»
- «Где и как готовят пищу»,
- «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»;

этикет:

1. «Как правильно накрыть стол»,
2. «Как правильно вести себя за столом»;

традиции и культура питания:

- «Кухни разных народов»,

«Кулинарное путешествие. Как питались на Руси и в России»,
«Необычное кулинарное путешествие».

Реализация подпрограммы осуществляется в течение учебного периода и летней оздоровительной компании, а также часть вопросов программы рассматривается в рамках внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий согласно планов воспитательной работы 1-9 классов, внеурочных занятий), при изучении отдельных тем по предметам естественного цикла, в рамках внеурочной деятельности.

В ходе реализации Программы, используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности, распространенными при этом являются игровые методики, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Календарный план реализации программы на учебный год включает планы воспитательной работы классных руководителей, планирование классных часов, внеурочных занятий, план работы летнего оздоровительного лагеря.