Муниципальное общеобразовательное учреждение

Филипповская основная общеобразовательная школа

Утверждаю

врио директора

МОУ Филипповской оош

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.В.Быстроумова/

Приказ № 25/2 от 27.08.2025

**Программа**

**«Формирование культуры здорового питания обучающихся»**

**МОУ Филипповская оош**

**в 2025-2026 учебном году**

**с. Филиппово 2025г.Пояснительная записка**

Образовательная программа «Формирование культуры здорового питания» (далее –программа) разработана в целях совершенствования системы питания детей в учреждении и организации работы по пропаганде здорового питания родителей и связана с сохранением здоровья подрастающего поколения. Полноценное, рациональное питание детей школьного возраста — необходимое условие, обеспечивающие нормальный процесс роста и развития организма, его устойчивости к инфекциям, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Особая роль в этом отношении принадлежит регулярному снабжению организма всеми незаменимыми витаминами и минеральными веществами. Недостаточное потребление витаминов и жизненно необходимых макро- и микроэлементов в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний, снижает сопротивляемость различным заболеваниям, усиливает отрицательное воздействие на организм нервно-эмоционального напряжения и стресса. Таким образом, если говорить об отношении к питанию с точки зрения здоровья, то необходимо говорить, прежде всего, о рациональном сбалансированном питании.

Актуальность программы обусловлена, прежде всего, ослаблением состояния здоровья и ростом хронической патологии у детей и подростков, обучающихся в школе. Среди многих причин ухудшения здоровья детей (несвоевременное питание учащихся, нерегулярное питание с перерывами более 3 –4 часов; несоблюдение режима дня; частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений; однообразное питание; еда всухомятку; употребление некачественных продуктов; малоподвижный образ жизни; вредные привычки, постоянный недостаток витаминов в наших природных условиях, отсутствие навыков здорового питания и образа жизни в целом у родителей, несерьезное отношение к здоровью своего ребенка со стороны родителей) можно отметить одну из главных: нерациональное, неполноценное питание. Часто родители относятся к этой проблеме несерьезно, между тем как питание оказывает самое непосредственное влияние на формирование растущего организма и сохранение его здоровья.

**Цель и задачи программы:**

**Цель Программы:**

- создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного

питания, увеличение охвата учащихся горячим питанием;

- сформировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи:**

- 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;

- повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Нормативные документы**

1) Конвенция о правах ребенка.

2) Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».

3) Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ», № 273 ФЗ от 29.12.2012

4) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организации

общественного питания населения».

5) СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и

обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6) СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и

организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

7) МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения». - МР 2.4.0179-20 «2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации

обучающихся общеобразовательных организаций».

8) МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания

населения». - МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией питания детей в

общеобразовательных организациях»

**Сроки реализации программы**

Программа «Формирование культуры здорового питания» рассчитана на 1 год. Ее поэтапная

реализация будет осуществлена в период с 2025 по 2026 учебный год.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся, родителей,

педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки), так и воспитательной

деятельности.

**Этапы реализации Программы**

Подготовительный (август-сентябрь 2025 г.)

- Выявление перспективных направлений в работе по пропаганде здорового питания с родителями

учащихся, моделирование нового качественного состояния работы в данном направлении в

современных условиях, разработка программы действий

Основной этап (октябрь 2025 – май 2026 гг.)

- Реализация программных действий.

Обобщающий (июнь 2026г.)

- Анализ достигнутых результатов и определение перспектив дальнейшего развития работы по пропаганде здорового питания

Участники программы:

- родители,

-учащиеся 1-9 классов,

-классные руководители,

-ответственный за организацию питания,

-совет общественного родительского контроля.

**Ожидаемые конечные результаты программы:**

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;

- 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 употребляемой пищи;

- повышение качества и безопасности питания учащихся;

- обеспечение всех обучающихся питанием;

- обеспечение льготным питанием детей из социально незащищенных семей.

Механизм реализации программы

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении

вопросов здорового питания школьников

**Принципы реализации программы:**

1. Принцип социальной активности, который создает учащимся условия для самостоятельного

выбора и принятия решений, формирует способность противостоять внешнему давлению и

отстаивать свое мнение, свою жизненную позицию;

2. Принцип мотивированности – подготовки почвы к восприятию той информации, которую готовит для ребенка взрослый, принимать решение, ставить вопрос и самостоятельно давать на него ответ;

3. Принцип проблемности должен будить любознательность ученика, желание самостоятельно дойти

до истины, обогатить себя новыми знаниями;

4. Принцип индивидуализации – воспитание учащихся с учетом их индивидуальных возможностей и

способностей;

5. Принцип взаимодействия личности и коллектива, предусматривающий равноправные отношения

в классном коллективе, право ребенка на собственное мнение и аргументацию своих поступков и

действий;

6. Принцип единства образовательной и воспитательной среды, задача которой состоит в развитии

основных потребностей ребенка в поддержании его здоровья и жизнеспособности.

**Формы работы**: классные часы, беседы с просмотром и обсуждением видеороликов и презентаций, лектории, мастер-классы, встречи, анкетирование, конкурс рисунков, выпуск газет, освещение на школьном сайте, в госпаблике.

**Обязанности ответственного за организацию питания, классных руководителей:**

-проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для

развития организма; организация конкурсов 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 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** | **Мероприятия**  | **Сроки**  | **Ответственный**  | **Ожидаемый результат** |
| **Работа с обучающимися** |
| 1 | Проведение уроков здоровья «Здоровое питание - отличная учеба» | сентябрь | Классные руководители | Сформированная позиция признания ценности здоровья,Чувства ответственности за сохранение и укрепление своегоздоровья, расширение знанийи навыков культуры питания.Сокращение заболеваемостиучащихся. Стремление кувеличению численности охватаучащихся горячим питанием до 100%. |
| 2 | Беседа с элементами игры «Каша-здоровье наше» | октябрь | Учитель начальных классов |
| 3 | Неделя здорового питания:Беседы с презентациями и видеороликами-1-4 классы: «Здоровое питание школьника»5-9 классы; «Правильное питание: меню для подростка» | ноябрь | Классные руководители |
| 4 | Кулинарный мастер-класс «Новогодний стол» с привлечением родителей | декабрь | Классные руководители, родители |
| 5 | Конкурс рисунков «Овощи и фрукты – полезные продукты» | январь | Классные руководители |
| 6 | Беседы:1-4 классы «Мой режим питания»5-9 классы «Рациональное питание и здоровье» | Февраль-март | Классные руководители |
| 7 | Минутки воспитания культуры приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических норм, привил поведения за столом | В течение года, ежедневно | Классные руководители,Ответственный за организацией питания, дежурные учителя |
| 8 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | ежедневно | Ответственный за организацией питания |
| 9 | Анкетирование обучающихся 1-9 классов по вопросам организации питания | Декабрь 2025г.Апрель 2026 г. | Ответственный за организацией питания, классные руководители |
| **Работа с родителями** |
| 1 | Родительское собрание «Питание учащихся дома» | Декабрь 2025 г. | Ответственный за организацию питания | Улучшение осведомленностиродителей в области рационального питанияшкольников.Участие родительского актива в контроле качества питания и уровня организации школьного питания.Увеличение количестваобучающихся, питающихся за счет средств родителей. |
| 2 | Родительский контроль за организацией горячего питания | Ежемесячно  | Ответственный за организацию питания. Родительский актив |
| 3 | Анкетирование родителей по вопросам организации школьного питания | Октябрь 2025Декабрь 2025Февраль 2026Апрель 2026 | Ответственный за организацию питания |
| 4 | Консультированиеродителей повопросам организациипитания и пропагандездорового питанияшкольников | В течениегода | Ответственный за организацию питания.Совет общественногородительскогоконтроля.Классныеруководители 1-9 классов |
| 5 | Освещение проводимыхмероприятий с учащимися,родителями на школьном сайте и госпаблике | В течениегода | Ответственный за школьный сайт |

**Заключение**

Фактически дети и подростки первую половину дня находятся в школе, и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, следовательно качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

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

правильное питание. Проведѐнные беседы, мастер-классы, занятия, конкурсы, встречи с родителями помогут в интересной и увлекательной форме обратиться к сути и актуальности вопроса о правильном питании. Помимо организации горячего питания учащихся одной из основных составляющих программы по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и подростков и проведение информационно – просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании. Рациональное здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровьем. Нарушение питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.

Образовательная программа «Формирование культуры здорового питания» показала свою объективность, дала положительные результаты, способствует систематической культурно-просветительской работе с родителями и активности родительской общественности.

**Литература**

1. Иллюстрированная энциклопедия школьника – М.:АСТ: Астрель, 2011.

2. Справочник школьника. 1-4 «О здоровом питании.» –М.:АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2011.

3. Детское питание – М.: ЗАО Центрполиграф, 2010.

4. Книга о здоровом питании лучшие рецепты -М.:ООО ТД «Издательство Мир книги», 2010-224с

5. М.Безруких, Т.Филиппова, А.Г.Макеева «Разговор о правильном питании» методическое

пособие для учителя - М: ОЛМА Медиа Групп, 2012.-80стр.

6. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011 – 384с.

**Анкета для родителей**

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять активное участие в опросе. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем

усовершенствовать содержание программы и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания).

- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания).

- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания).

- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка).

- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания).

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания

ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее

важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее,наименее важный фактор - номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье.

- Наличие достаточных средств для организации правильного питания.

- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье.

- Сформированность традиций правильного питания в семье.

- Кулинарные умения и желание готовить у родителей.

- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка.

- Сформированность привычек в области питания у ребенка.

- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка.

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

- Нехватка времени для приготовления пищи дома.

- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка.

- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня.

- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка.

- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня.

- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, каким должно быть правильное питание у ребенка

(кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.).

- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет

основные приемы пищи перекусами.

- Ребенок не умеет вести себя за столом.

- Ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий:

сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.

- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд.

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они

проявляются?

- Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.

- Моет руки перед едой без напоминаний.

- Ест небольшими кусочками, не торопясь.

- Использует салфетку во время еды.

- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть

-Читает книгу во время еды.

- Смотрит телевизор во время еды.

-Ест быстро, глотает большие куски.

Спасибо за участие!

**Анкетирование обучающихся 1-9 классов по организации питания в школе**

**«Ты питаешься в школьной столовой?»:**

Да

Нет

Иногда

«Нравится ли тебе школьная еда?»:

Да

Нет

Иногда

«Считаешь ли ты полезным, здоровым школьное меню?»:

Да

Нет

Иногда

«Считаешь ли ты удовлетворительным санитарное состояние столовой?»

Да

Не всегда

Нет

Твои предложения по улучшению организации питания в школе: