

## ПРОГРАММА

### по формированию культуры здорового питания у обучающихся ГБОУ СОШ с. Старое Ермаково «Культура 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.

Цель Программы: формирование культуры здорового питания участников образовательного процесса.

Задачи:

1. Способствовать формированию ответственного отношения обучающихся к своему здоровью;
2. Повысить ответственность родителей за обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам сбалансированного питания;
3. Систематизировать работу педагогических коллективов по формированию культуры здорового питания.

Прогнозируемый результат: увеличение охвата горячим питанием школьников; улучшение состояние здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи; обеспечение благоприятных условий для организации учебно-воспитательного процесса.

Достижение поставленных целей, указанных в Программе «Формирование культуры здорового питания», возможно при включении в работу по ее реализации всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, администрации ОУ, педагогов).

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. Задачи 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.

Задачи родителей:

- прививать навыки культуры питания в семье;
- выполнять рекомендации классных руководителей и медицинских работников по питанию в семье.

Обучающимся необходимо:

- соблюдать правила культуры приема пищи;
- принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

Примерное меню для организации питания в образовательных учреждениях составлено с учетом соблюдения всех необходимых требований к рациональному и здоровому питанию детей; включает в себя много овощей, фруктов, молочных продуктов.

План работы по воспитанию культуры здорового питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся, а также их родителей.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение			
1.	Назначение ответственного за организацию питания	сентябрь	директор

2.	Совещание при директоре по вопросам организации школьного питания.	август, май,	директор
3.	Заседание школьной комиссии по контролю организации и качества питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение сан. гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	Ежемесячно	председатель комиссии
4.	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	в течение года	ответственный за питание
5.	Осуществление ежедневного контроля работы столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	ответственный за питание,
6.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	В течение года	ответственный за питание, администрация

## 2. Работа с обучающимися

1.	Проведение Дней Здоровья	в течение года	классные руководители
2.	Проведение классных часов по темам: «Режим дня и его значение»; «Культура приёма пищи»; «Хлеб - всему голова»; «Острые кишечные заболевания и их профилактика»	в течение года	ответственный за питание, классные руководители
3.	Праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	Октябрь	зам. директора по ВР
4.	Конкурсы: стенгазет - «Витамины - наши друзья» (3-4 классы), «Вкусно и полезно» (5-6 классы), компьютерных презентаций «ЗОЖ» (7-9 классы), проектов «Школьная столовая моей мечты» (10-11 класса)	Ноябрь декабрь	зам. директора по ВР, ответственный за питание, классные руководители
5.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ежемесячно	зам. директора по ВР
6.	Анкетирование учащихся по вопросам питания	Октябрь, март	зам. директора по ВР
7.	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	ноябрь	библиотекарь

## 4. Работа с родителями (Законными представителями)

1.	Консультирование родителей по вопросам организации школьного питания	в течение года	ответственный за питание
2.	Проведение родительских собраний по темам: «Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни учащихся»;	Октябрь декабрь	зам. директора по ВР, классные руководители

	«Профилактика желудочно-кишечных, простудных заболеваний»		
3.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	в течение года	классные руководители
4.	Анкетирование родителей «Ваши предложения по организации питания учащихся»	май	ответственный за питание, классные руководители
5	Обучение родителей по вопросам формирования культуры правильного питания у детей	ноябрь	классные руководители

Интегрирование в учебные предметы отдельных тем по формированию культуры здорового питания у детей и подростков так же имеет большое значение для формирования культуры здорового питания и ЗОЖ в целом.

### **Примерное содержание тематических уроков по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов**

Предмет	Содержание занятия
Окружающий мир	Организм человека, пищеварительная система; Гигиена питания «Мой руки перед едой», «Почему надо мыть фрукты и овощи» и др.
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	Тема «Мое меню», «Витамины в жизни человека»
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.
ОБЖ	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья. ЗОЖ.
Обществознание	Обсуждения проблемы питания в обществе.
Русский язык	Участие в конкурсах сочинений по тематике.
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	Создание компьютерных презентаций («Витамины», «ЗОЖ», «Здоровое питание», «Правила этикета за столом» и др.)