

9

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22
ИМЕНИ С. Е. Войтенко
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ УСТЬ – ЛАБИНСКИЙ РАЙОН**



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №22

Н. М. Аксенов

31.08.2023 г.

ПРОГРАММА

**Мероприятий по воспитанию культуры правильного питания
на основе принципов здорового питания**

**х. Александровский
2023г.**

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 МБОУ СОШ № 22 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 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. Во многих семьях, даже живущих в сельской местности, 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, 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 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 затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

- Улучшено качество питания школьников и обеспечена его безопасность.
- Сформированы 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:
 - увеличения охвата учащихся школы горячим питанием до 100%;
 - укрепления материально-технической базы школьной столовой;

- внедрения новых форм организации питания учащихся школы.
- Улучшено состояние здоровья учащихся школы за счёт:
 - организации качественного и сбалансированного питания школьников с учетом их возрастных особенностей;
 - осуществления витаминизации питания, использования в рационе питания продуктов, обогащённых микронутриентами.
- 7. 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 контроль за организацией
питания:**

| № | Вид контроля | Структура, осуществляющая контроль |
|----|--|--|
| 1. | Контроль за формированием рациона питания | Директор школы, ответственный за горячее питание Школьная комиссия |
| 2. | Входной производственный контроль | Директор школы, медсестра школы |
| 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 администратор; 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 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.

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 | директор школы | приказ |
| 2 | Совещание классных руководителей об организации горячего питания. Презентация горячего питания. | октябрь | зам. директора по ВР | протокол совещания |
| 3 | Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания | сентябрь, май, ежегодно | директор | протокол, план работы |
| 4 | Заседание школьной комиссии по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение сан. гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний | октябрь, февраль, ежегодно | директор | протокол, план работы |

| | | | | |
|----------------------------------|---|-----------------------------|-----------------------|---|
| 5 | Организация работы бракеражной комиссии по питанию | в течение года | зам. директора по ВР | план работы, акты проверок |
| 6 | Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок | в течение года | зам. директора по ВР | материалы отчётов |
| 2. Работа с обучающимися. | | | | |
| 1 | Проведение уроков-здоровья | ежегодно | классные руководители | планы уроков |
| 2. | Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы) - оформление обеденного зала столовой (7-8 классы) - выпуск видеоролика «Зачем нужна горячая еда?» (9-11 классы) | январь ноябрь декабрь | классные руководители | материалы конкурсов |
| 3 | Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов. | октябрь, ежегодно | зам. директора по ВР | отчёт о проведении праздника |
| 4 | «Масленица» | февраль, ежегодно | зам. директора по ВР | отчёт о проведении праздника |
| 5. | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | ежемесячно | зам. директора по ВР | аналитическая информация |
| 6 | Анкетирование учащихся по вопросам питания | ежегодно | зам. директора по ВР | результаты анкетирования |
| 7. | Работа по оздоровлению обучающихся в летний период (каникулярное время) | ежегодно | Директор | план работы ДОЛ |
| 8 | Выставка книг по теме: «Гигиена питания». | ежегодно | библиотекарь | план выставок, список предложенной литературы |

| | | | | |
|---|--|------------------|---|---------------------------------|
| 9 | Проведение классных часов | | классные руководители | планы классных часов |
| 10 | Викторина «О том, что вкусно и полезно» для младшего и среднего звена» | октябрь | зам. директора по ВР | материалы викторины |
| 11 | Конкурс на самый интересный проект оформления школьной столовой | октябрь | зам. директора по ВР | материалы конкурса |
| 12 | Конкурс «Хозяюшка» | март | зам. директора по ВР, учитель технологии | отчёт о проведении конкурса |
| 13 | Работа над проектами по формированию здорового образа жизни | ежегодно, апрель | зам. директора по ВР, учителя - предметники | |
| 14 | Проведение Дней здоровья | ежегодно | учителя физкультур | отчёт о проведении Дня здоровья |
| 3. Работа с педагогическим коллективом | | | | |
| 1. | Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей | ежегодно | директор школы | протоколы |
| 2 | Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания – залог сохранения здоровья | ежегодно | зам. директора по ВР, медицинский работник | отчёт о консультациях за год |
| 3. | Организация бесплатного питания учащихся из малообеспеченных семей. | 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, классные руководители | |
| 6. | Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся | ежегодно | зам. директора по ВР | отчёт за год |
| 4. Работа с родителями | | | | |
| 1 | Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях | ежегодно | классные руководители, заместитель директора по ВР, медицинский работник | протоколы родительских собраний |
| 2 | Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе | ежегодно | классные руководители, заместитель директора по ВР, медицинский работник | протоколы родительских собраний |
| 3 | Привлечение членов школьной комиссии для содействия повышения качества работы школьной столовой. | ежегодно | директор школы | протоколы заседаний |
| 4. | Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ. | ежегодно | классные руководители | протоколы родительских собраний |
| | Индивидуальные консультации о правильном питании | ежегодно | медицинская сестра | план воспитательной работы |

| | | | | |
|--|---|------------------------------------|-----------------------|---------------------------------|
| | 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 | | | | |
| 1. | Расширение ассортимента продуктов питания. | постоянно | повар | меню |
| 2 | Соблюдение графика питания учащихся | ежедневно | Классные руководители | |
| 3 | Личная гигиена учащихся | ежедневно | Классные руководители | |
| 6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей | | | | |
| 1. | Продолжение эстетического оформления зала столовой | ежегодно | завхоз | акт проверки |
| 2. | Организация закупки технологического оборудования для столовой. | по мере поступления финансирования | директор, завхоз | материалы о закупках, сметы |
| 3. | Организация закупки мебели для зала питания. | по мере поступления финансирования | директор, завхоз | материалы о закупках, сметы |
| 5 | Организация текущего и капитального ремонта школьной столовой | июль-август | директор, завхоз | сметы |

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 | <p>Основные компоненты пищи, их значение.</p> <p>Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта.</p> <p>Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.</p> <p>Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека.</p> |

| | |
|------------------|--|
| 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 |

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 дошкольников и школьников в возрасте от 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 дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении 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:

- «Разговор о правильном питании»

разнообразии 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»;
гигиена питания: «Как правильно есть»;
режим питания: «Удивительные превращения пирожка»;
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»;

культура питания:

«На вкус и цвет товарищей нет»,
«День рождения .

• «Две недели в лагере с дневным пребыванием»
разнообразие питания:

«Из чего состоит наша пища»,
«Что нужно есть в разное время года»,
«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»;

гигиена питания и приготовление пищи:

«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»;

рацион питания:

«Молоко и молочные продукты»,
«Блюда из зерна»,
«Какую пищу можно найти в лесу»,
«Что и как приготовить из рыбы»,
«Дары моря»;

традиции и культура питания: «Кулинарное путешествие по России».

• «Формула правильного питания»

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. «Здоровье - это здорово»;
2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»,

режим питания: «Режим питания»,

адекватность питания: «Энергия пищи»,

гигиена питания и приготовление пищи:

«Где и как мы едим»,
«Ты готовишь себе и друзьям»;

потребительская культура: «Ты - покупатель»;

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), при изучении отдельных тем по предметам естественного цикла, в рамках факультативной и кружковой работы, в рамках реализации регионального компонента учебного плана, направленного на формирование у школьников здорового образа жизни.

Так, ряд тем первой части Программы «Разговор о правильном питании» может быть использован на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира и т.д.

Темы второй части Программы «Две недели в лагере с дневным пребыванием» могут также использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, ОБЖ, а также уроках обслуживающего труда.

Темы третьей части Программы «Формула правильного питания», могут быть включены в содержание уроков литературы, русского языка, математики, биологии, географии, истории, музыки, изобразительного искусства, ОБЖ.

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.

Опыт реализации программы «Разговор о правильном питании» убедительно продемонстрировал ее эффективность. Как показывают опросы педагогов и родителей, программа «Разговор о правильном питании» позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети и подростки самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа «Разговор о правильном питании» оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.

Календарный план реализации программы на 2022 - 2023 учебный год

| № п/п | Основные мероприятия | Сроки | Исполнители |
|----------|--|--|--|
| 1 | «День вежливости» | сентябрь | замдиректора по ВР |
| 3 | Конкурс бутербродов среди учащихся 5-9 кл. «О вкусной и здоровой пище» | октябрь | Мартыненко С.Н., в рамках недели технологии |
| 4 | Цикл классных часов: «Азбука здорового питания» 1.«Режим дня и его значение». 1. «Дары природы» 2. «Культура приема пищи» 3. «Хлеб — всему голова» 4. «Острые кишечные заболевания и их профилактика» 5. «За что скажем поварам спасибо?» | Сентябрь Октябрь Ноябрь Январь Март Май | Зам.директора по ВР классные руководители |
| 5 | День Этикета. | Декабрь | Зам.директора по ВР Классные руководители. |
| 6 | «Масленица» | Март | Зам.директора по ВР классные руководители |
| 7 | День дружбы народов. Конкурс блюд национальной кухни. | Апрель | Зам.директора по ВР классные руководители |