

Утверждаю И.О. директора  
МБОУ «Средняя школа №1 г. Грязовца»  
Е.Ю. Левчук  
Приказ № 1 от 01.09.2021

**ПРОГРАММА**  
**по формированию культуры здорового питания**  
**на 2021-2024 года**  
**МБОУ «Средняя школа №1 г. Грязовца»**

**Введение**

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 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, о культуре питания разных народов и т.д.

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;

- 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 2021 по 2024 год.

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;

- 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;

- 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	Заместитель директора по АХЧ
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Бракеражная комиссия
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов	Бракеражная комиссия

	производственного окружения	
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 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 на 2021-2024 гг.

№	Мероприятия	Сроки	Периодичность	Ответственные	Планируемый результат и выполнение
1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение 2021-2022 гг.					
1.	Назначение ответственного за организацию питания в школе	Сентябрь	ежегодно	директор школы	приказ
2.	Совещание классных руководителей об организации горячего питания. Презентация горячего питания.	октябрь	ежегодно	зам. директора по ВР	протокол совещания
3.	Совещание при директоре по	сентябрь, май,	ежегодно	директор	протокол, план работы

	<p>вопросам организации и развития школьного питания</p>				
4.	<p>Заседание школьной комиссии по организации питания по вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- охват учащихся горячим питанием</li> <li>- соблюдение сан. гигиенических требований;</li> <li>- профилактика инфекционных заболеваний</li> </ul>	октябрь, февраль,	ежегодно	директор	<p>протокол, план работы</p>



	мониторинга охвата горячим питанием учащихся				ВР	информация
4.	Анкетирование учащихся по вопросам питания	1 раз в четверть	ежегодно		зам. директора по ВР	результаты анкетирования
5.	Работа по оздоровлению обучающихся в летний период	каникулярное время	ежегодно		Директор	план работы ДОЛ
6.	Проведение классных часов	1 раз в четверть	ежегодно		классные руководители	планы классных часов
7.	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	март, апрель	ежегодно		зам. директора по ВР, учителя - предметники	
8.	Проведение Дней	Сентябрь, апрель	ежегодно		учителя	отчёт о проведении

здоровья			физкультуры	Дня здоровья
3. Работа с педагогическим коллективом				
1. Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей	Августовский педагогический совет, раз в полугодие	ежегодно	директор школы	протоколы
2. Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего	1 раз в четверть	ежегодно	зам. директора по ВР, медицинский работник	отчёт о консультациях за год

	питания – залог сохранения здоровья					
3.	Организация бесплатного питания учащихся из малообеспеченных семей, многодетных семей, обучающихся.	ежегодно		директор, ответственный за питание	приказ	
4.	Ведение пропаганды здорового питания	ежедневно	ежегодно	классные руководители,	планы воспитательной работы	
5.	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	ежедневно	ежегодно	директор, ответственный за питание, классные руководители		
6.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам	Май, августовская конференция	ежегодно	зам. директора по ВР	отчёт за год	

	<p>организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся</p>				
4. Работа с родителями					
1.	<p>Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях</p>	1 раз в полугодие	ежегодно	<p>классные руководители, заместитель директора по ВР, медицинский работник</p>	<p>протоколы родительских собраний</p>
2.	<p>Изучение отношения родителей к организации</p>	Сентябрь, январь	ежегодно	<p>классные руководители, заместитель директора по ВР,</p>	<p>протоколы родительских собраний</p>

	горячего питания в школе			медицинский работник	
3.	Привлечение членов школьной комиссии для содействия повышения качества работы школьной столовой.	1 раз в квартал	ежегодно	директор школы	протоколы заседаний
4.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	1 раз в четверть	ежегодно	классные руководители	протоколы родительских собраний

5.	Индивидуальные консультации о правильном питании	по запросу	ежегодно	медицинская сестра	план воспитательной работы
6.	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	май	ежегодно	зам. директора по ВР	протоколы родительских собраний
<b>5. Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой</b>					
1.	Составление отчёта по проверке организации горячего питания в школе	ежемесячно	ежегодно	ответственный за горячее питание	отчёт
2.	Соблюдение	ежедневно	ежегодно	Классные	

	графика питания учащихся				руководители	
3.	Личная гигиена учащихся	ежедневно	ежегодно		Классные руководители	
6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей						
1.	Продолжение эстетического оформления зала столовой	По поступлению финансирования	ежегодно		заместитель директора по АХЧ	акт проверки
2.	Организация закупки технологического оборудования для столовой.	по поступлению финансирования	ежегодно		директор, заместитель директора по АХЧ	материалы о закупках, сметы
3.	Организация закупки мебели для зала питания.	по поступлению финансирования	ежегодного		директор, заместитель директора по АХЧ	материалы о закупках, сметы
7. Конкурсы, выставки, соревнования						

1.	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы)	декабрь 2021г.  январь 2022		классные руководители	материалы конкурсов
2.	Конкурс поделок из овощей и фруктов «Золотая осень».	Октябрь	ежегодно	зам. директора по ВР	отчёт о проведении праздника
3.	Викторина «О том, что вкусно и полезно» для младшего и среднего звена»	Октябрь 2021-2022 уч. г.		зам. директора по ВР	материалы викторины
4.	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	1 раз в четверть	ежегодно	библиотекарь	план выставок, список предложенной литературы



5.	День ходьбы	октябрь	ежегодно	Заместитель директора по ВР, учителя физической культуре	Протокол участия в мероприятии
6.	Лыжня «ДОСААФ»	февраль	ежегодно	Заместитель директора по ВР, учителя физической культуре	Протокол участия в мероприятии
7.	Конкурс видеороликов о здоровом питании	Апрель	ежегодно	Заместитель директора по ВР, учителя физической культуре	Протокол, грамоты

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»
Иностраный 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 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