



Программа здорового питания обучающихся МБОУ «СОШ №34» на 2021-2022 учебный год

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.

Данная программа является неотъемлемой частью «Программы по организации питания обучающихся, реализуемой в МБОУ «СОШ №34»

Цель: 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 00
2	Совещание при директоре по вопросам организации школьного питания.	сентябрь	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 уроков 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» (данные темы рекомендованы, но классные руководители могут выбрать и другие)	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	В рамках экологической направленности работа над проектом, на выходе - проведение праздника «Здоровое питание»	январь	классные руководители 3 классов
6	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	в течение года	ответственный за питание
7	Анкетирование учащихся по вопросам питания	апрель	ответственный за
8	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	май	библиотекарь
3. Работа с родителями (законными представителями)			
1	Работа Приемочной комиссии, в состав которой вошли и представители родительской общественности	в течение года	председатель комиссии
2	Консультирование родителей по вопросам организации школьного питания	в течение года	ответственный за питание
3	Проведение родительских собраний по темам: «Совместная работа семьи и школы по формированию, здорового образа жизни учащихся»; «Профилактика желудочно-кишечных, простудных заболеваний» (данные темы рекомендованы, но классные руководители могут выбрать и другие)	Октябрь-декабрь	ответственный за питание, классные руководители
4.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	в течение года	классные руководители
5	Анкетирование родителей «Ваши предложения по организации питания учащихся»	май	ответственный за питание, 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	Рисунок «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.
Литература	Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Лушкин "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. ЗОЖ.
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	Создание компьютерных презентаций («Витамины», «ЗОЖ», «Здоровое питание», «Правила этикета за столом» и др.)