

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета,  
протокол от 29.08.2023 № 2

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
от 01.09.2023 № 266

**ПРОГРАММА**  
**по формированию культуры здорового питания обучающихся МОУ «Малечкинская школа»**  
**на 2023-2024 учебный год**

## **Введение**

### **I. Обоснование актуальности программы**

Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего образования обусловлена рядом объективных причин:

- фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;
- в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проектируемой деятельности;
- школьный период в развитии наиболее интенсивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Их решению посвящена программа «Школьное питание». Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Поэтому администрация учебного заведения сегодня уделяет большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Особенно сейчас остро встал вопрос об организации правильного школьного питания. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в школе, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.

В Законе Российской Федерации "Об образовании" сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности (статья 51).

Значительное число современных проблем в системе общего образования связано с негативной динамикой здоровья детей и подростков. Особую тревогу вызывает сам характер нарушений, которые часто являются следствием перенапряжения детского организма в процессе адаптации к качеству образовательной среды. Такие нарушения получили название «школьной патологии». Специалисты отмечают, что «школьные патологии» проявляются в развитии опорно-двигательной, пищеварительной, сердечно – сосудистой систем, росте нервно – психических заболеваний, болезней органов дыхания, зрения.

### **II. Цели, задачи и сроки реализации Программы**

#### **Цель:**

1. Обеспечение качественным питанием обучающихся в школе.

#### **Задачи:**

1. Обеспечение обучающихся качественным, сбалансированным питанием.
2. Разработка и внедрение новых форм организации горячего питания.
3. Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.

4. Обеспечение бесплатным и льготным питанием категорий учащихся, установленных Постановлением Правительства Вологодской области.
5. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания.
6. Формирование культуры питания и навыков самообслуживания.
7. Пропаганда здорового питания (проведение конкурсов, лекториев, праздников).
8. Формирование у детей и родителей (законных представителей) потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.

### **Срок реализации Программы: 2023-2024 учебный год.**

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, курсы), так и воспитательной деятельности, в том числе и в летнем пришкольном оздоровительном лагере.

### **III. 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:
  - охвата учащихся школы горячим питанием до 100%;
  - 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.
- 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.

### **IV. Основные направления реализации Программы.**

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.
2. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся.
3. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся.

### **V. Механизм реализации программы**

#### **Производственный и общественный контроль за организацией питания:**

<b>№</b>	<b>Вид контроля</b>	<b>Структура, осуществляющая контроль</b>
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, ответственный за горячее питание, школьная комиссия
2.	Входной производственный контроль	Директор школы, бракеражная комиссия
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Заведующий хозяйством
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	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 организатора питания:**

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
1.	Назначение ответственного за организацию питания в школе	сентябрь	директор школы
2	Совещание классных руководителей об организации горячего питания. Презентация горячего питания.	сентябрь 2023 г.	зам. директора по ВР
3	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	Раз в четверть	директор
4	Заседание школьной комиссии по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	октябрь, февраль, ежегодно	директор
5	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	в течение года	Директор, зам. директора по ВР
6	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Директор. зам. директора по ВР
<b>2. Работа с обучающимися.</b>			
1.	Проведение уроков здоровья	ежегодно	классные руководители
2.	Реализация курса внеурочной деятельности «Формирование ЗОЖ»	В течение года	зам. директора по УВР

3.	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы) - выпуск видеоролика «Зачем нужна горячая еда?» (9-11 классы)	январь 2024 г. ноябрь 2023	классные руководители
4.	Игра - праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	октябрь, ежегодно	зам. директора по ВР
5.	«Масленица»	февраль, ежегодно	зам. директора по ВР
6.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ежемесячно	Социальный педагог
7.	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ежегодно	Социальный педагог
8.	Работа по оздоровлению обучающихся в летний период (каникулярное время)	ежегодно	Директор
9.	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	ежегодно	Педагог-библиотекарь
10.	Проведение классных часов	В соответствии с планом работы	классные руководители
11.	Викторина «О том, что вкусно и полезно» для младшего и среднего звена	октябрь 2023 г.	Социальный педагог
12.	Конкурс «Хозяюшка»	март 2024 г.	зам. директора по ВР, учитель технологи
13.	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	ежегодно, апрель	зам. директора по ВР, учителя - предметники
14.	Проведение Дней здоровья	ежегодно	учитель физкультуры. Социальный педагог
<b>3. Работа с педагогическим коллективом</b>			
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей	еженедельно	директор школы
2.	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания - залог сохранения здоровья	постоянно	зам. директора по ВР
3.	Организация бесплатного питания учащихся из малообеспеченных семей.	постоянно	директор, социальный педагог
4.	Ведение пропаганды здорового питания	постоянно	классные руководители
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	постоянно	зам. директора по ВР
<b>4. Работа с родителями</b>			
1.	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях	ежегодно	классные руководители, заместитель директора по УВР
2.	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе	ежегодно	классные руководители, социальный педагог
3.	Привлечение членов школьной комиссии для содействия повышения качества работы школьной столовой.	ежегодно	директор школы
4.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	ежегодно	классные руководители
5.	Индивидуальные консультации о правильном питании	ежегодно	Социальный педагог
6.	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	май, ежегодно	Социальный педагог
<b>5. Административная работа</b>			
1.	Оформление стенда (сайта) на тематику здорового питания	сентябрь, ежегодно	ответственный за горячее питание
2.	Расширение ассортимента продуктов питания.	постоянно	Заведующий производством
3.	Соблюдение графика питания учащихся	ежедневно	Классные руководители
4.	Личная гигиена учащихся	ежедневно	Классные руководители
5.	Продолжение эстетического оформления зала столовой	ежегодно	зам. директора по ВР
6.	Организация текущего ремонта школьной столовой	июль-август	директор, заведующий хозяйством
8.	Отчет об организации питания	июнь	Директор, социальный педагог

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»
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