

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «ООШ № 11»  
Н.В. Кичакова  
«15» апреля 2021 г.

**ПРОГРАММА  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «ООШ № 11»  
2020 – 2021 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 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;

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 процессе 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 «ООШ № 11».

**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 – 9 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.**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
<b><i>1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение</i></b>			
1.	Назначение ответственного за организацию питания.	сентябрь	директор ОО
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
<b><i>2. Работа с обучающимися</i></b>			
1.	Проведение уроков Здоровья	в течение года	ответственный за питание, 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	октябрь	заместитель

	«Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.		директора
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» (7 – 9 классы).	ноябрь декабрь	заместитель директора, ответственный за питание, классные руководители
5.	В рамках ПИД экологической направленности работа над проектом, на выходе – проведение праздника «Здоровое питание».	январь	классный руководитель 3 класса
6.	«Масленица»	февраль	заместитель директора
7.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся.	в течение года	ответственный за питание
8.	Анкетирование учащихся по вопросам питания.	апрель	ответственный за питание, классные руководители
9.	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	май	библиотекарь
<b>3. Работа с родителями (законными представителями).</b>			
1.	Работа 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.**

<b>Предмет</b>	<b>Содержание занятия</b>
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 персонажа 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	Обсуждение 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.).