

**ПРОГРАММА**  
**по формированию культуры здорового питания**  
**«Совершенствование школьного питания»**

## Пояснительная записка

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. В период получения общего образования организм учащегося испытывает повышенные нагрузки как умственные, так и физические. Нарушение питания в этот период может привести к расстройствам жизнедеятельности организма, в том числе к возникновению и прогрессированию различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, органов кровообращения, изменениям со стороны эндокринной, костно-мышечной и центральной нервной систем.

Здоровое питание - важный фактор нормального развития и здоровья детей. Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим 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 наряду, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками.

Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся. 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.

В России структура питания детей, особенно школьного возраста, характеризуется продолжающимся снижением потребления наиболее ценных в биологическом отношении мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей. При этом существенно увеличивается потребление хлеба и мучных продуктов, а также картофеля. Вследствие этого на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса:

- дефицит животных белков, достигающий 15–20% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами;
- дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров;
- выраженный дефицит большинства витаминов: С — у 70–100% обследованных, витаминов группы В и фолиевой кислоты — у 60–80%, бета-каротина — у 40–60%.

Совершенствование системы питания в школе напрямую связано с сохранением здоровья нации и задачами улучшения демографической ситуации в стране. Здоровое, рациональное питание имеет первостепенное значение для предупреждения многих хронических заболеваний, определяющих в настоящее время в России преждевременную смертность и низкую ожидаемую продолжительность жизни.

Рациональное здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровьем. Нарушение питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и

обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Помимо организации горячего питания учащихся с использованием новых технологий в приготовлении пищи, одной из основных составляющих реализации программы по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и подростков и проведение информационно – просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления:

- рациональная организация питания в образовательном учреждении;
- включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания;
- просветительская работа с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений.

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.

**ЦЕЛЬ** программы организации и развития школьного питания: Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания и поиск новых форм организации горячего питания.

**ЗАДАЧИ** программы организации и развития школьного питания:

- Способствовать формированию здоровой личности.
- Добиться увеличения охвата обучающихся горячим питанием.
- Внедрить новые формы организации питания.
- Обеспечить благоприятные условия для качественного образовательного процесса.

**Участники реализации программы:**

**Семья:**

- организация контроля за питанием;
- родительский комитет класса
- Управляющий совет школы.

**Педагогический коллектив:**

- индивидуальные беседы;
- пропаганда санитарно-гигиенических знаний среди участников образовательного процесса, основ здорового образа жизни;
- совещания;
- родительские собрания, классные часы, беседы о ЗОЖ, рациональном питании;
- приобщение к занятиям в спортивных секциях;
- пропаганда здорового образа жизни

**Медицинский работник:**

- уроки здоровья
- индивидуальные беседы
- контроль за здоровьем обучающихся
- контроль за состоянием столовой и пищеблока

**Задачи и обязанности участников образовательного процесса****Задачи администрации школы:**

- составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;
- контроль качества питания;
- контроль обеспечения порядка в столовой;
- контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи.

**Обязанности классных руководителей:**

- проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
- проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
- организация конкурсов и викторин на тему правильного питания;
- контроль обеспечения порядка в столовой.

**Обязанности родителей:**

- прививать навыки культуры питания в семье;
- выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

**Обязанности учащихся:**

- соблюдать правила культуры приема пищи;
- дежурить по столовой.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

Основные мероприятия	Срок	Исполнители
<b>1-е направление</b> <b>Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение</b>		
Организационное совещание об организации горячего питания в образовательном учреждении.	Сентябрь, январь	Зам. директора по БЖ ответственный за организацию питания
Совещание классных руководителей об организации горячего питания.	Октябрь	Зам. директора по ВР
Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	Сентябрь, май	Директор школы
Заседание общешкольного родительского комитета по организации горячего питания в образовательном учреждении.	Октябрь, февраль	ответственный за организацию питания

Организация работы бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	В течение года	Директор школы
<b>2-е направление: Методическое обеспечение</b>		
Организация консультаций для классных руководителей по формированию культуры здорового питания.	В течение года	Зам. директора по ВР, ответственный за организацию питания
Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	В течение года	Зам. директора по БЖ, Зам. директора по ВР
<b>3-е направление: Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся</b>		
Проведение тематических классных часов по формированию культуры здорового питания	Сентябрь	Классные руководители, медицинский работник школы, учитель технологии, учитель биологии, зам. директора по ВР
Игры, праздники для учащихся начальной и основной школы по здоровому питанию	Октябрь	Зам. директора по ВР, классный руководитель
Презентация горячего питания.	Ноябрь	Учитель ИЗО, классные руководители
Беседы с учащимися 7-9 классов о культуре питания	В течение года	Классный руководитель
Конкурсы среди учащихся по пропаганде здорового питания	В течение года	Зам. директора по ВР, классный руководитель
Анкетирование учащихся по вопросам питания	Октябрь, февраль, апрель	Зам. директора по БЖ, классный руководитель
<b>4-е направление – Работа с родителями по вопросам организации школьного питания</b>		
Проведение тематических родительских собраний	В течение года	Зам. директора по ВР, классный руководитель
Индивидуальные консультации медсестры «Как кормить нуждающегося в диетпитании»	В течение года	медицинский работник школы
Анкетирование родителей	Октябрь, апрель	Зам. директора по БЖ, классный руководитель
<b>5-е направление: Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей</b>		
Эстетическое оформление зала столовой	Август, сентябрь	Зам. директора по АХЧ
Разработка новых блюд, изделий, их внедрение в систему школьного питания	В течение года	Зав. производством

## Ожидаемый результат:

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- повышение приоритета здорового питания;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- увеличение охвата учащихся горячим питанием;
- обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

Требования к результатам работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении:

**личностные** - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;

**метапредметные** - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями;

**предметные** - осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

С учетом специфики работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении, предметом итоговой оценки должно быть достижение метапредметных и предметных результатов. Достижение личностных результатов обучающихся итоговой оценке не подлежит.

Содержание программы позволяет осуществить связь со всеми предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей) и других. Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии, ОБЖ.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у учащихся основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогают в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

**План  
работы по формированию культуры здорового питания  
на 2016-2017 учебный год**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Категория участников</b>	<b>Срок проведения</b>	<b>Ответственный</b>
<b><i>1-е направление</i></b> <b><i>Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение</i></b>				
1	Организационное совещание: – порядок приема учащимися завтраков; - оформление дотации на питание; - график дежурств и обязанности дежурного учителя и учащихся в столовой	Педагогический коллектив школы	Сентябрь, январь	Вишнякова Л.К., зам. директора по БЖ Чакина О.В., ответственная за организацию питания
2	Совещание классных руководителей «Презентация горячего питания».	Педагогический коллектив школы	Октябрь	Антонова В.В., зам директора по ВР
3	Совещание при директоре «Результат организации и развития школьного питания»	Педагогический коллектив школы	Май	Гарбарт О.Н., директор школы
4	Заседание общешкольного родительского комитета по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение санитарных гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	Общешкольный родительский комитет	Октябрь, февраль	Чакина О.В., ответственная за организацию питания
5	Совещание при директоре «Результат работы бракеражной комиссии по питанию»	Педагогический коллектив школы, зав производством	Один раз в четверть	Чакина О.В., ответственная за организацию питания
<b><i>2-е направление:</i></b> <b><i>Методическое обеспечение</i></b>				
1	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания – залог сохранения	Классные руководители	В течение года	Антонова В.В., зам. директора по ВР Чакина О.В., ответственная за организацию питания

	здоровья			
2	Педагогический совет школы «Роль классного руководителя в формировании культуры здорового питания»	Классные руководители	Ноябрь	Антонова В.В., зам. директора по ВР Чакина О.В., ответственная за организацию питания
<b>3-е направление:</b> <b>Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся</b>				
1	Проведение классных часов по темам: - Режим питания и его значение; - Культура приема пищи; - Острые кишечные заболевания и их профилактика	Учащиеся 1-11 классов: 1-4 классы  5-8 классы 9-11 классы	Сентябрь	Антонова В.В., зам. директора по ВР, классные руководители 1-11 классов
2	Игра – праздник для учащихся начальной «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	1-4 классы	Октябрь	Чакина О.В., руководитель ШМО начальных классов
3	Презентация горячего питания: <ul style="list-style-type: none"> <li>• - конкурс газет «О вкусной и здоровой пище»;</li> <li>• выпуск видеоролика «Зачем нужна горячая еда?»</li> <li>• выпуск рекламных плакатов «Новое поколение выбирает правильное питание»</li> </ul>	5—8 классы  10 классы  9 классы	Ноябрь	Антонова В.В., зам. директора по ВР, Флегонтова Г.С., руководитель ШМО классных руководителей 5-11 классов
4	Выступление отряда ЗОЖ «Праздничный стол. «За» и «против»	8-11 классы	Декабрь	Ионичева О.В., руководитель отряда ЗОЖ
5	Профилактические беседы по культуре здорового питания «Берегите свою жизнь»	7-9 классы	Январь	Антонова В.В., зам. директора по ВР, Смирнова Ю. В. медицинский работник школы
6	Анкетирование учащихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценка школьного питания учащимися</li> </ul>	4-11 кл	Октябрь, февраль, апрель	Вишнякова Л.К., зам. директора по БЖ
7	Цикл бесед «Азбука здорового питания»	1-11 классы	Май	Классные руководители 1-11 классов
<b>4-е направление –</b> <b>Работа с родителями по вопросам организации школьного питания</b>				
1	Проведение классных родительских собраний по темам:	Родители 1-11 классов		Антонова В.В., зам. директора по ВР, Смирнова Ю.В.,



	<ul style="list-style-type: none"> <li>совместная работа семьи и школы по формированию культуры здорового питания.</li> <li>профилактика желудочно-кишечных заболеваний и инфекционных, простудных заболеваний.</li> </ul>		<p>Сентябрь</p> <p>Март</p>	<p>медицинский работник школы, Классные руководители 1-11 классов</p>
2	Консультации родителей «Как кормить нуждающегося в диетпитании»	Родители 1-11 классов	В течение года	Смирнова Ю.В., медицинский работник школы
3	Анкетирование родителей: <ul style="list-style-type: none"> <li>Оценка школьного питания родителями</li> </ul>	Родители 1-3 классов	Октябрь, февраль, апрель	Вишнякова Л.К., зам. директора по БЖ
<p><b>5-е направление:</b>  <b>Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей</b></p>				
1	Эстетическое оформление зала столовой	Совет старшеклассников	Август, сентябрь, май	Антонова В.В., зам. директора по ВР Чакина О.В., ответственная за организацию питания
2	Разработка новых блюд, изделий, их внедрение в систему школьного питания	1-11 классы	В течение года	Зав. производством