



Программа
«Формирование культуры здорового питания обучающихся
МАОУ СШ № 21»
(2024 - 2025 учебный год)

Составители:
Шрамкова Ю.В.
Сергеева М.В.
Иваненко А.А.

Пояснительная записка.

Образовательная программа "Формирование культуры здорового питания» (далее – Программа) разработана в целях совершенствования системы питания детей в учреждении и организации работы по пропаганде здорового питания родителей и связана с сохранением здоровья подрастающего поколения. Полноценное, рациональное питание детей школьного возраста — необходимое условие, обеспечивающие нормальный процесс роста и развития организма, его устойчивости к инфекциям, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Особая роль в этом отношении принадлежит регулярному снабжению организма всеми незаменимыми витаминами и минеральными веществами. Недостаточное потребление витаминов и жизненно необходимых макро- и микроэлементов в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний, снижает сопротивляемость различным заболеваниям, усиливает отрицательное воздействие на организм нервно-эмоционального напряжения и стресса. Таким образом, если говорить об отношении к питанию с точки зрения здоровья, то необходимо говорить, прежде всего, о рациональном сбалансированном питании.

Актуальность программы обусловлена, прежде всего, ослаблением состояния здоровья и ростом хронической патологии у детей и подростков, обучающихся в школе. Среди многих причин ухудшения здоровья детей (несвоевременное питание учащихся, нерегулярное питание с перерывами более 3 —4 часов; несоблюдение режима дня; частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений; однообразное питание; еда всухомытку; употребление некачественных продуктов; малоподвижный образ жизни; вредные привычки, постоянный недостаток витаминов в наших природных условиях, отсутствие навыков здорового питания и образа жизни в целом у родителей, несерьезное отношение к здоровью своего ребенка со стороны родителей) можно отметить одну из главных: нерациональное, неполноценное питание. Часто родители относятся к этой проблеме несерьезно, между тем как питание оказывает самое непосредственное влияние на формирование растущего организма и сохранение его здоровья.

Цель и задачи программы:

Цель Программы:

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

- Сформировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- 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;

- 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;

- Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;
- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа разработана в соответствии нормативных актов:

- 1) Конвенция о правах ребенка.
- 2) Закона РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».
- 3) Закона Российской Федерации «Об образовании в РФ», № 273 ФЗ от 29.12.2012
- 4) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- 5) СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- 6) МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения». - МР 2.4.0179-20 «2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации обучающихся общеобразовательных организаций».
- 7) МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения». - МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией питания детей в общеобразовательных организациях»

Сроки реализации программы

Программа «Формирование культуры здорового питания» рассчитана на 1 год. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2024 по 2025 год учебный год. Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности.

Этапы реализации Программы

- 1.Подготовительный (август-сентябрь 2024 г.) - Выявление перспективных направлений в работе по пропаганде здорового питания с родителями учащихся, моделирование нового качественного состояния работы в данном направлении в современных условиях, разработка программы действий
2. Основной этап (октябрь 2024 – май 2025 гг.) - Реализация программных действий.
- 3.Обобщающий (июнь 2025г.) - Анализ достигнутых результатов и определение перспектив дальнейшего развития работы по пропаганде здорового питания

Участники программы:

- Родители
- Учащиеся 1-11 классов
- Классные руководители
- Ответственный за организацию питания
- Заместитель директора по воспитательной работе
- Педагог-организатор
- Совет общественного родительского контроля, дегустационная комиссия.

Ожидаемые конечные результаты программы:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- повышение приоритета здорового питания;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;

- повышение качества и безопасности питания учащихся;
- обеспечение всех обучающихся питанием;
- обеспечение льготным питанием детей из социально незащищенных семей.

Механизм реализации программы

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников

Принципы реализации программы:

1. Принцип социальной активности, который создает учащимся условия для самостоятельного выбора и принятия решений, формирует способность противостоять внешнему давлению и отстаивать свое мнение, свою жизненную позицию;
2. Принцип мотивированности – подготовки почвы к восприятию той информации, которую готовит для ребенка взрослый, принимать решение, ставить вопрос и самостоятельно давать на него ответ;
3. Принцип проблемности должен будить любознательность ученика, желание самостоятельно дойти до истины, обогатить себя новыми знаниями;
4. Принцип индивидуализации – воспитание учащихся с учетом их индивидуальных возможностей и способностей;
5. Принцип взаимодействия личности и коллектива, предусматривающий равноправные отношения в классном коллективе, право ребенка на собственное мнение и аргументацию своих поступков и действий;
6. Принцип единства образовательной и воспитательной среды, задача которой состоит в развитии основных потребностей ребенка в поддержании его здоровья и жизнеспособности.

Формы работы:

классные часы, беседы, лектории, мастер-классы, встречи, анкетирование, конкурс рисунков, выпуск газет, освещение на школьном сайте, в Telegram.

Обязанности ответственного за организацию питания, классных руководителей:

- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма; организация конкурсов 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 по питанию в семье.

Обязанности обучающихся:

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

План деятельности по реализации Программы

<i>№</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
<i>1.</i>	Проведение учебных занятий по здоровью: «Здоровое питание - отличная учёба»	<i>Сентябрь</i>	Ответственный за организацию питания Классные руководители 1-11 классов	Сформированная позиция признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение

				знаний и навыков культуры питания. Сокращение заболеваемости учащихся. Стремление к увеличению численности охвата учащихся горячим питанием до 100%
2.	Кулинарный поединок, посвященный Дню повара. Конкурс рисунков	Октябрь	Заместитель директора по ВР Педагог-организатор Классные руководители 1-11 классов Родительская общественность	
3.	Беседа с элементами игры «Каша – здоровье наше» с учащимися 1-4 классов	Октябрь	Ответственный за организацию питания	
4.	Неделя здорового питания: Беседы с презентациями и роликами: - 1-4 классы: «Здоровое питание школьника»; - 5-7 классы: «Правильное питание: меню для подростка»; - 8-11 классы: «Рациональное питание и здоровье»	Ноябрь	Ответственный за организацию питания Классные руководители 1-11 классов	
5.	Конкурс стенгазет, рисунков, плакатов «Правильное питание»: - Овощи и фрукты – полезные продукты» (1-4 классы); - «Еда- источник витаминов» (5- 8 классы); - «Секреты питания»	Январь	Ответственный за организацию питания Классные руководители 1-11 классов	

	(9-11 классы)			
6.	Кулинарные мастер-классы от родителей (отцов и матерей)	<i>Февраль Март</i>	Заместитель директора по ВР Педагог-организатор Родительская общественность Классные руководители 1-11 классов	
7.	Минутки воспитания культуры приема пищи, соблюдения санитарно-гигиенических норм, правил поведения за столом	В течение года, ежедневно	Классные руководители 1-11 классов Ответственный за организацию питания	
8.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	<i>Ежедневно</i>	Ответственный за организацию питания Классные руководители 1-11 классов	
9.	Анкетирование обучающихся 5-11 классов по вопросам организации школьного питания	<i>Декабрь Апрель</i>	Ответственный за организацию питания Классные руководители 5-11 классов Совет общественного родительского контроля	
10.	Кругосветка, посвященная Международному дню здоровья	<i>Апрель</i>	Заместитель директора по ВР Педагог-организатор Родительская 7 общественность Классные руководители 1-11 классов	
11.	Конкурс фотографий «Наша школьная столовая», «Вкусная профессия – повар»	<i>Апрель</i>	Заместитель директора по ВР Педагог-организатор Ответственный за организацию питания	
Работа с родителями				
12.	Родительский лекторий «Питание	Декабрь 2023	Ответственный за организацию	Улучшение осведомленности

	учащихся дома»		питания Совет общественного родительского контроля	родителей в области рационального питания школьников. Участие родительского актива в контроле качества питания и уровня организации школьного питания. Увеличение количества обучающихся, питающихся за счет средств родителей.
13.	Проведение дегустаций «Меню одного дня»	<i>В течение учебного года</i>	Ответственный за организацию питания	
14.	Анкетирование родителей по вопросам организации школьного питания	<i>Один раз в учебную четверть</i>	Ответственный за организацию питания Классные руководители 1-11 классов	
16.	Подготовка памяток для родителей «Организация правильного питания в семье», «Чтобы дети были здоровыми»	<i>ноябрь</i>	Ответственный за организацию питания Классные руководители 1-11 классов	
17.	Консультирование родителей по вопросам организации здорового питания	<i>В течение года</i>	Ответственный за организацию питания Классные руководители 1-11 классов	
18	Освещение проводимых мероприятий с учащимися, родителями на школьном сайте, в Telegram	<i>В течение года</i>	Заместитель директора по ВР Педагог-организатор Ответственный за организацию питания	

Заключение

Фактически дети и подростки первую половину дня находятся в школе, и питание в школе

должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, следовательно качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, мастер-классы, занятия, конкурсы, встречи с родителями помогут в интересной и увлекательной форме обратиться к сути и актуальности вопроса о правильном питании. Помимо организации горячего питания учащихся одной из основных составляющих 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. 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.

Образовательная программа «Формирование культуры здорового питания» показала свою объективность, дала положительные результаты, способствует систематической культурно - просветительской работе с родителями и активности родительской обществ

Литература

1. Иллюстрированная энциклопедия школьника – М.: АСТ: Астрель, 2011.
2. Справочник школьника. 1-4 «О здоровом питании.» – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2011.
3. Детское питание – М.: ЗАО Центрполиграф, 2010.
4. Книга о здоровом питании лучшие рецепты - М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2010-224с
5. М. Безруких, Т. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о правильном питании» методическое пособие для учителя - М: ОЛМА Медиа Групп, 2012.-80стр.
6. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011 – 384с

Приложение

Анкета для обучающихся 5-11 классов «Завтракал ли ты?»

№	Вопрос	Ответ
1.	Что ты ел сегодня на завтрак?	
2.	Считаешь ли ты завтрак необходимым?	
3.	Твои любимые овощи?	
4.	Какие овощи ты не ешь?	
5.	Сколько раз в день ты ешь овощи?	
6.	Любишь ли ты фрукты?	
7.	Твои любимые фрукты?	
8.	Сколько раз в день ты ешь фрукты?	
9.	Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?	
10.	Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?	
11.	Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?	

Анкетирование обучающихся 5-11 классов по организации питания в школе

«Ты питаешься в школьной столовой?»:

Да

Нет

Иногда

«Нравится ли тебе школьная еда?»:

Да

Нет

Иногда

«Считаешь ли ты полезным, здоровым школьное меню?»:

Да

Нет

Иногда

«Считаешь ли ты удовлетворительным санитарное состояние столовой?»

Да

Не всегда

Нет

Твои предложения по улучшению организации питания в школе:

Спасибо за участие!

Анкеты для родителей обучающихся 1-11 классов

Анкета №1

«Ваш ребенок питается в школьной столовой?»:

Да

Нет

Иногда

«Нравится ли Вашему ребенку школьная еда?»:

Да

Нет

Иногда

«Интересуетесь ли Вы школьным меню?»:

Да

Нет

Иногда

«Участвовали ли Вы в проверке качества питания в школе?»:

Да

Нет

Пытался (-ась) проверить, но в школьную столовую не пускают

«По итогам участия в проверках, удовлетворены ли Вы качеством приготовляемых блюд?»:

Да

Не всегда

Нет

«Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?»

Да

Не всегда

Нет

Ваши предложения по организации питания в школе:

Спасибо за сотрудничество!

Анкета для родителей №2

Уважаемые родители! Мы просим вас принять активное участие в опросе. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать содержание программы и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания).
- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания).
- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания).
- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка).
- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания).

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор - номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье.
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания.
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье.
- Сформированность традиций правильного питания в семье.
- Кулинарные умения и желание готовить у родителей.
- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка.
- Сформированность привычек в области питания у ребенка.
- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка.

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

- Нехватка времени для приготовления пищи дома.
- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка.
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня.
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка.
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня.
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.).
- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами.
- Ребенок не умеет вести себя за столом.
- Ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд.

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.
- Моет руки перед едой без напоминаний.
- Ест небольшими кусочками, не торопясь.
- Использует салфетку во время еды.

- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть
- Читает книгу во время еды.
- Смотрит телевизор во время еды.
- Ест быстро, глотает большие куски