



**Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение  
«Средняя Общеобразовательная школа №26»**

**Программа по формированию культуры правильного питания**

Программу реализует  
Социальный педагог  
Ф.М.Ханова

г. Сургут, 2023 год

Образовательное учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 26»
Название Программы	Формирование культуры правильного питания
Сроки реализации	2023-2024 учебный год
Цель	Формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.
Задачи	1.Формирование и развитие представлений обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; 2.формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье; 3. профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся; 4. информационно-разъяснительной работы со школьниками и родителями по вопросам правильного и здорового питания 5.информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания; 6. формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; 7.укрепление физического и духовного здоровья обучающихся
Ожидаемый результат	- Рост удовлетворенности учащихся и родителей качеством организации школьного питания; - Увеличение количества детей и подростков, питающихся в школьной столовой до 98%; - Повышение культуры питания школьников, приобретение навыков здорового и правильного питания у обучающихся и их родителей; - Позитивная динамика состояния здоровья обучающихся (снижение уровня заболеваний, связанных с фактором питания); -Обеспечение льготным питанием детей из семей различных категорий
Основание для разработки программы	Конвенция о правах ребенка. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.37) Федеральным законом от 01.03.2020 N 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»

## **1. Пояснительная записка.**

Рациональное питание обучающихся – одно из условий сохранения здоровья и создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, снижение отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования.

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующие укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание.

Структура питания на сегодняшний день характеризуется недостаточным потреблением ценным в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо, мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебобулочных изделий, а также картофеля. Так же очень серьезной является проблема недостаточности в питании минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, селен, цинк. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, - к развитию иммунодефицитных состояний.

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки.

Необходимо помнить, что 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 возрасте закладываются основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проектируемой деятельности;
- школьный период в развитии наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья;
- формируется сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до преклонного возраста.

Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей; способствует профилактике заболеваний, продлению жизни людей, повышению работоспособности; создает условия для адекватной адаптации к окружающей среде. Школе принадлежит ведущая роль в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития. Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью, одной из составляющих которого является организация правильного питания. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

## **II. Общая характеристика программы.**

**Цель программы:** формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

**Основные задачи программы:**

1. формирование и развитие представлений обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
2. формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
3. профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;

4. информационно-разъяснительной работы со школьниками и родителями по вопросам правильного и здорового питания
5. информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
6. формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
7. укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

#### **Участники программы:**

Администрация школы, социальный педагог, медицинский работник, педагогический коллектив, родители обучающихся, зав. производством школьной столовой, учащиеся 1- 11 классов

#### **Этапы реализации Программы**

2022-2023 учебный год

### **III. Описание места программы в учебном плане.**

Реализация данной Программы направлена на формирование и повышение уровня знаний обучающихся и родителей о правильном питании и ЗОЖ.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы работы, обеспечивающие непосредственное участие детей и их родителей, стимулирующие их интерес и дающие возможность проявить свои творческие способности. Данная работа проводится с учетом возрастных особенностей детей и подростков.

#### **Формы реализации программы:**

- встреча - беседа с учащимися с приглашением специалистов;
- классный час;
- родительское собрание;
- Презентация «Я то, что я ем» (с использованием видеороликов и фильмов);
- День национальной кухни;
- конкурсы по приготовлению различных блюд;
- реализация программы «Школьное молоко»;
- выпуск газет, информационных листов.

Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и образовательный процесс, включающий уроки русского языка (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математики (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием), окружающего мира, литературного чтения, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологии (приготовление блюд, разработка меню, изготовление муляжей фруктов и овощей) и других. 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 детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведение лекций, бесед, занятий, конкурсы, встречи со специалистами, консультации и рекомендации для родителей помогают в интересной и увлекательной форме окунуться в историю, суть и актуальность вопроса о правильном питании.

### **IV. Содержание программы.**

Программа по формированию культуры здорового питания включает **3 модуля**:

для обучающихся 1-4 классов,

для обучающихся 5-9 классов,

для обучающихся 10-11 классов.

Состоит из **3 разделов**:

1. Организационная работа
2. Методы и формы работы по воспитанию культуры питания школьников
3. Формы работы с родителями

## 1. Организационная работа

	Основные мероприятия	Ответственные	Срок выполнения
1	Организационные совещания при директоре по вопросам составления графика приема учащихся завтраков и обедов, составление графика дежурств и обязанностей дежурного учителя и учащихся в столовой	Администрация школы	1 раз в полугодие
2	Проведение планерок классных руководителей 1-11 классов по вопросам: обеспечение учащихся льготных категорий горячим питанием, охват горячим питанием учащихся, соблюдением санитарно-гигиенических требований, культура приема пищи и др.	Администрация школы, мед. работник школы, социальный педагог	1 раз в четверть
3	Осуществление контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	Администрация, мед. работник школы, родительский комитет	Ежедневно
4	Анкетирование педагогов и учащихся по вопросам организации питания в школе и вне ее	соц. педагог	1 раз в год
5	Организация бесплатного питания учащихся льготных категорий	соц. педагог	Ежедневно
6	Разработка интегрированных уроков по различным предметам	Учителя - предметники	По плану учителя-предметника
7	Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей	Зав. производством	В течение года
8	Эстетическое оформление зала столовой	Зав. производством, администрация школы	

## 2. Методы и формы работы по воспитанию культуры питания школьников

	Классные часы		
1	<p><b>1-4 классы</b></p> <p>1. «Как устроен человек»</p> <p>2. «Личная гигиена» Кл. руководители, медработник школы По планам кл. руководителей</p> <p>3. «Чтобы зубы не болели. Состав пищи и здоровые зубы»</p> <p>4. «Береги зрение смолоду. Влияние питания на сохранение зрения.»</p> <p>5. «Как правильно питаться. Все ли мы знаем о здоровой пище»</p> <p>6. « Наше здоровье в наших руках. Создай свою пирамиду здоровья»</p> <p>7« В здоровом теле – здоровый дух»</p> <p>8. « В гостях у молока»</p>	Кл. руководители, медработник школы	По планам кл.рук-лей

	<p>9. «Плох обед, если хлеба нет»  10. «Режим питания и его значение».  11. «Витамины в нашем огороде»  12 «Инфекционные заболевания»</p> <p><b>5-9 классы</b>  1.«Поговорим о правильной и здоровой пище»  2. «Правильное питание- залог здоровья и красоты»  3. « Здоровье человека и факторы его определяющие»  4. « Пирамида здоровья питания»  5 «Алиментарно-зависимые заболевания»  6. «Санитария и гигиена питания»  7. «Каждому продукту свое время»</p> <p><b>10-11 классы</b>  1.«Как быть красивым и здоровым»  2.«Берегите свою жизнь»  3.«Алиментарно-зависимые заболевания»  4. «Санитария и гигиена питания»  5.«Энергетическая и минеральная ценность»</p>		
2	Неделя национальной кухни -приготовление национальных блюд: конкурс среди учащихся 7-8 классов	учитель технологии, соц. педагог	1 раз в полугодие
4	Презентация «Я - то, что я ем»	Кл. руководители, соц педагог	По плану классных руководителей
5	Выпуск информационных листовок, посвященных правильному питанию и профилактике инфекционных заболеваний	педагог-организатор, кл. руководители, соц. педагог	1 раз в четверть
6	Конкурс творческих работ «Правильное питание»	Кл. руководители, соц.педагог	Октябрь
7	Проведение цикла бесед с учащимися 5-9 классов по формированию ЗОЖ с приглашением специалистов	соц. педагог, кл. руководители	По плану классных руководителей
8	Конкурс «Любимое блюдо моей семьи» с учащимися 5-7 классов	Учитель технологии, соц.педагог	По плану учителя
9	Творческий конкурс «Мое питание не только вкусное и полезное, но и... красивое»	Учитель технологии, соц. педагог	По плану учителя

### 3.Формы работы с родителями

1	<p>Общешкольные родительские собрания с привлечением медицинского работника: « Значение режима дня и правильного питания».  «Культура питания и профилактика инфекционных заболеваний»  «Здоровье ребенка основа успешности в обучении»  «Личная гигиена». Итоги медицинских осмотров»  «Профилактика простудных заболеваний. Роль вакцинации»</p>	<p>Зам.директора по ВВРсоц. педагог, кл. руководитель, мед. работник школы</p>	По плану кл. руководителей
2	<p>Анкетирование родителей  1.«Удовлетворенность организацией школьного питания» 1-9 классы</p>	Соц. педагог, кл. руководители	1 раз в год

	2. « Мои предложения по развитию школьного питания»		
3	Лекторий для родителей с приглашением специалистов на классные родительские собрания	Классные руководители	По плану классных руководителей
4	Участие родительского комитета в контроле качества питания и уровня организации школьного питания	Администрация школы, родит. комитет	1 раз в четверть
5	Индивидуальные консультации мед. работника для родителей	Мед. работник школы	По мере необходимости

## **V. Ожидаемые результаты:**

- Рост удовлетворенности учащихся и родителей качеством организации школьного питания;
- Увеличение количества детей и подростков, питающихся в школьной столовой до 90%;
- Повышение культуры питания школьников, приобретение навыков здорового и правильного питания у обучающихся и их родителей;
- Позитивная динамика состояния здоровья обучающихся (снижение уровня заболеваний, связанных с фактором питания);
- Обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

## **VI. Учебно-методическое обеспечение:**

- информационная поддержка обучающихся и педагогов через сайт школы; - оформление выставок в читальном зале школьной библиотеки посвященных данной тематике;
- использование ресурсов Интернета по получению информации связанной с реализацией программы;
- Библиотечный фонд (книгопечатная продукция).