

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом ГБОУ СОШ с.Кротково

№ ~~104/2020~~ от 31.08. 2022 г.

Директор школы

 В. Клюшина/



**Программа по формированию культуры здорового питания**

**обучающихся ГБОУ СОШ с.Кротково**

**Паспорт программы.**

Образовательное учреждение	Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Кротково муниципального района Похвистневский Самарской области
Юридический адрес	с.Кротково ул. Ленина ,21
Контактный телефон	8(84656) 45-5-23
Директор школы	Клюшина Татьяна Викторовна
Сроки реализации	2022- 2027г.
Адресаты	обучающиеся школы, их родители
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 100 %; - 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).
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 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

## **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 хлебопродуктов, 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 иммунодифицитных 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 специальном 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.

### **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);
- 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, 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	Проведение совещаний классных руководителей 1-11 классов по вопросам: обеспечение учащихся 100% охватом горячим питанием учащихся, соблюдением санитарно-гигиенических требований, культура приема пищи и др.	Классные руководители	1 раз в четверть
2	Осуществление контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	Администрация, родительский комитет	Постоянно
3	Анкетирование педагогов и учащихся вопросам организации питания в школе и вне ее.	Зам. директора по ВР	1 раз в год
5	Разработка интегрированных уроков	Учителя - предметники	По плану
6	Эстетическое оформление зала столовой	Родительский комитет, администрация школы	

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

1	Классные часы		
	<b>1-4 классы</b> 1. «Как устроен человек». 2. «Личная гигиена». 3. «Чтобы зубы не болели. Состав пищи и здоровые зубы». 4. «Береги зрение смолоду. Влияние питания на сохранение зрения». 5. «Как правильно питаться. Все ли мы знаем оздоровой пище». 6. « Наше здоровье в наших руках. Создай свою пирамиду здоровья». 7. « В здоровом теле – здоровый дух». 8. « В гостях у молока». 9. «Плох обед, если хлеба нет». 10. «Режим питания и его значение». 11. «Витамины в нашем огороде». 12. «Инфекционные заболевания». <b>5-9 классы</b> 1. «Поговорим о правильной и здоровой	Классные руководители	По планам

	<p>пище».</p> <p>2. «Правильное питание- залог здоровья и красоты».</p> <p>3. «Здоровье человека и факторы».</p> <p>4. « Пирамида здоровья питания»</p> <p>5 .«Алиментарно-зависимые заболевания».</p> <p>6. «Санитария и гигиена питания».</p> <p>7. «Каждому продукту свое время».</p> <p><b>10-11 классы</b></p> <p>1.«Как быть красивым и здоровым».</p> <p>2.«Берегите свою жизнь».</p> <p>3.«Алиментарно-зависимые заболевания»</p> <p>4. «Санитария и гигиена питания»</p> <p>5. «Энергетическая и минеральная ценность продуктов».</p>		
2	Неделя здоровой кухни		
	Приготовление различных блюд: Конкурс среди учащихся 7-8 классов	Зам директора по ВР , учитель технологии	1 раз в полугодие
3	Презентация «Я - то, что я ем»	Кл. руководители	По плану
4	Выпуск информационных листовок, посвященных правильному питанию и профилактике инфекционных заболеваний	Зам. директора по ВР, кл.руководители	1 раз в четверть
5	Конкурс творческих работ «Правильное питание»	Классные руководители	По согласованию
6	Проведение цикла бесед с учащимися 5-9 классов по формированию ЗОЖ приглашением специалистов	Зам. директора по ВР, кл. руководители	По плану
7	Конкурс «Любимое блюдо моей семьи» с учащимися 5-7 классов	Учитель технологии	По плану
8	Творческий конкурс «Мое питание не только вкусное и полезное, но и... красивое»	Учитель технологии	По плану

### 3.Формы работы с родителями

1.	<p>Общешкольные родительские собрания с привлечением медицинского работника:</p> <p>«Значение режима дня и правильного питания».</p> <p>«Культура питания и профилактика инфекционных заболеваний».</p> <p>«Здоровье ребенка основа успешности в обучении».</p> <p>«Личная гигиена».</p> <p>«Профилактика простудных заболеваний.</p> <p>«Роль вакцинации».</p>	<p>Зам. директора по ВР,</p> <p>Классные руководители,</p> <p>приглашенный мед. работник</p>	По плану
----	---	--	----------

2	Анкетирование родителей: 1.«Удовлетворенность организацией школьного питания» 1-11 классы. 2. « Мои предложения по развитию школьногопитания».	Классные руководители	1 раз в год
3	Лекторий для родителей с приглашением специалистов на классные родительские собрания.	Классные руководители	По плану
4	Участие родительского комитета в контролекачества питания и уровня организации школьного питания	Администрация школы, родительский контроль	Постоянно
5	Индивидуальные консультации с мед. работниками приглашенными для бесед с родителями	Приглашенный мед. работник	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 100 %;
- 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).

#### **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).