

Утверждена  
Приказ МАОУ СШ № 69  
от 02.11.23, № 431



Программа  
«Культура здорового питания»

г. Красноярск

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.

Актуальность программы обусловлена, прежде всего, общим 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 всухомятку; 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.

Влияние питания на формирование здоровья школьников:

- Пища единственный усвояемый источник энергии.
- Пища единственный источник пластического материала.
- Пища является поставщиком широкого круга экзогенных регуляторов метаболизма. Питание должно обеспечивать детей и подростков необходимой им энергией и всей суммой заменимых, условно-незаменимых и незаменимых пищевых веществ в соответствии с их возрастными физиологическими

потребностями, состоянием здоровья, физического и психического развития.

Цель и задачи программы:

Цель Программы: формирование у родителей(или лиц их заменяющих) основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления у родителей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять здоровье своих детей;

- формирование у родителей знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение родителями и детьми практических навыков рационального питания;

- развитие умения эффективно взаимодействовать родителям и детям в процессе решения проблемы;

Системная работа по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении включает три направления: рациональную организацию питания; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу 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.

Образовательная программа "Культура здорового питания» (далее - программа) разработана в целях совершенствования системы питания детей в

учреждении и организации работы по пропаганде здорового питания среди 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 так же укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте.

Данная программа, «Культура здорового питания», предназначена для учащихся 1-11 классов.

#### Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	«Культура здорового питания»
<b>Цель программы</b>	Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием.
<b>Основные задачи</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечить горячим питанием все категории учащихся.</li> <li>2. Создать благоприятные условия для организации рационального питания обучающихся с привлечением средств родителей (законных представителей);</li> <li>3. Укрепить и модернизировать материальную базу помещений пищеблока школы;</li> <li>4. Повысить культуру питания;</li> <li>5. Обеспечить санитарно-гигиеническую безопасность питания;</li> <li>6. Проводить систематическую разъяснительную работу среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.</li> </ol>
<b>Сроки реализации Программы</b>	2023-2026 год
<b>Участники Программы</b>	<p>Администрация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные беседы;</li> <li>- пропаганда санитарно-гигиенических знаний среди</li> </ul>

	<p>участников образовательного процесса, основ здорового образа жизни.</p> <p>Педагогический коллектив (учителя-предметники, классные руководители, воспитатели ГПД, старшие вожатые):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совещания;</li> <li>- родительские собрания, классные часы, беседы о ЗОЖ, рациональном питании;</li> <li>- пропаганда здорового образа жизни.</li> </ul> <p>Медицинские работники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные беседы;</li> <li>- контроль за здоровьем обучающихся</li> </ul> <p>Соцпедагог:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление неблагополучных семей, посещение на дому;</li> <li>- помощь в выборе занятий по интересам;</li> <li>- санитарно-гигиеническое просвещение.</li> </ul> <p>Заведующий библиотекой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-библиотечные уроки;</li> <li>-выставки книг;</li> <li>-творческие выставки учащихся;</li> </ul> <p>Преподаватель-организатор ОБЖ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-организация дней здоровья;</li> <li>- агитационно-разъяснительная работа с участием совета учащихся и волонтерского отряда;</li> <li>-подготовка буклетов, плакатов</li> </ul> <p>Родители учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация контроля за питанием: родительский комитет класса и школы.</li> </ul>
<p><b>Содержание программы</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Организация и регулирование школьного питания</li> <li>2 Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей</li> <li>3 Укрепление материально-технической базы школьной столовой</li> <li>4 Повышение квалификации работников столовой</li> <li>5 Мониторинг реализации программы</li> <li>6 Контрольная деятельность</li> <li>7 Примерное содержание тематических уроков по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов</li> <li>8 Подпрограмма «Разговор о правильном питании»</li> </ol>

<p><b>Важнейшие целевые показатели и ожидаемые результаты</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой до 100 %.</li> <li>- Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей.</li> <li>- Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся.</li> <li>- Обеспечить обучающихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании.</li> <li>- Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.</li> <li>- Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность.</li> <li>- Укрепить материально-техническую базу школьной столовой. Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок.</li> <li>- Развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся.</li> <li>- Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания.</li> </ul>
<p><b>Сроки и этапы реализации</b></p>	<p>1 этап - Базовый - 2023 год:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование реализации основных направлений программы;</li> <li>- создание условий для реализации программы;</li> <li>- начало реализации программы;</li> <li>- просвещение родителей в вопросах культуры здорового питания детей с мониторингом оздоровительной работы в школе.</li> </ul> <p>2 этап - Основной - 2024-2025 годы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;</li> <li>- промежуточный мониторинг результатов;</li> <li>- корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами.</li> </ul> <p>3 этап - Заключительный - 2026 год:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- завершение реализации программы;</li> <li>- мониторинг результатов;</li> <li>- анализ результатов.</li> </ul>

<b>Формы представления результатов Программы</b>	Анализ результатов деятельности школы по реализации программы.
<b>Критерии оценки достижения результатов Программы</b>	<p>Оценка результативности реализации Программы осуществляется на основе использования системы объективных критериев, которые выступают в качестве обобщенных оценочных показателей (индикаторов):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Количественные показатели: <ul style="list-style-type: none"> <li>• количество учеников, получающих горячее питание в школе;</li> <li>• степень включенности всех субъектов образовательного процесса в реализацию программы;</li> <li>• степень оснащения пищеблока технологическим оборудованием;</li> <li>• количество авторских методических разработок по вопросам питания;</li> <li>• показатели здоровья учащихся.</li> </ul> </li> <li>2. Качественные показатели: <ul style="list-style-type: none"> <li>• наличие в школе программы по воспитанию культуры питания;</li> <li>• отсутствие замечаний со стороны Роспотребнадзора к качеству организации питания в школе;</li> <li>• сохранение процента охвата питанием школьников;</li> <li>• условия для предоставления качественного питания каждому участнику образовательного процесса;</li> <li>• уровень культуры питания учащихся;</li> <li>• степень удовлетворенности всех участников образовательного процесса организацией питания;</li> <li>• педагогическое и управленческое творчество;</li> <li>• наличие современной базы для организации здорового питания.</li> </ul> </li> </ol>
<b>Управление программой</b>	Управление осуществляется администрацией школы.

**ПЛАН**  
мероприятий по реализации программы  
на 2023-2024 учебный год

Цели:

1. Совершенствование системы питания.
2. Формирование у детей и подростков ценностного отношения к основам культуры питания.

Задачи:

1. Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила.
2. Формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
3. Предупреждение заболеваний и сохранение здоровья школьников.
4. Просвещение педагогов и родителей в вопросах организации правильного питания.

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1	Проведение бесед, классных часов на темы: - «Режим питания. Правила поведения за столом»»; - «Как следует питаться?» - «Здоровое питание и распорядок дня современного школьника»; - «Основы правильного питания»; - «Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Правила ухода за посудой»; - «Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья»; - «Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд».	1 раз в месяц по плану школы	Миргородская Ю.В., Кл. руководители
2	Оформление информационных стендов»: - «Мы – здоровое поколение»; - «Что необходимо знать, чтобы быть физически здоровым»;  Выставка книг по темам: - «О вкусной и здоровой пище»; - «Традиции питания»; - «Правильное питание – основа здоровья»;	1 раз в месяц  ноябрь январь март	Миргородская Ю.В., совет школы  Миргородская Ю.В., Видайкина Ю.В., совет школы
3	Формирование навыков здорового питания на уроках физической культуры и окружающего мира. (начальная школа)	1 раз в месяц	Миргородская Ю.В., Кл.руководители, учителя физической культуры, совет школы

4	Формирование навыков здорового питания на уроках биологии, химии, технологии, физической культуры.	1 раз в четверть	Миргородская Ю.В., Кл.руководители, учителя предметники, совет школы
5	Конкурсы: - Конкурс фотографий «Мой правильный завтрак» - Конкурс видеороликов «Мы - за здоровую пищу!» - Конкурс лучшая литературная композиция «Здоровое питание – здоровые школьники!» ( комиксы, коллажи, иллюстрированные рассказы, презентации).	декабрь  февраль  апрель	Миргородская Ю.В., Кл. руководители
6	Проведение игровых программ, квестов, викторин по пропаганде здорового питания.	1-2 раз в месяц по плану школы	Миргородская Ю.В., совет школы
7	Приглашение специалистов, родителей для проведения лекций по правильному питанию	в течение года по плану школы	Миргородская Ю.В., Кл. руководители