

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СН № 13»  
И.И. Сидоров  
2018г

**ПРОГРАММА**  
**по формированию культуры**  
**здорового питания**  
**на 2018/2019 по 2021/2022 учебные годы**



## **Введение**

Согласно методическим рекомендациям по Программе курса "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников", разработанным согласно Письму Министерства образования и науки РФ от 12 апреля 2012 г. N 06-731 "О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников", администрацией МБОУ «СШ № 13 города Евпатории республики Крым» разработана программа по формированию культуры здорового питания.

Работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям.

Первое - рациональная организация питания в школе, в школьной столовой, где все, от внешнего вида школьной столовой до состава продуктов в школьном буфете, должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в образовательных учреждениях должны не только соответствовать всем гигиеническим требованиям, но и служить примером здорового питания.

Второе - реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п.

При реализации образовательных программ необходимо соблюдать принципы формирования культуры здорового питания, важнейшими из которых являются:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы.

Третье направление - просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и не сбалансировано, нарушен режим питания. Во многих семьях, даже живущих в сельской местности, в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям и т.п. Только 20% родителей знакомы с общими принципами организации здорового питания.

## **Цели и задачи**

### Цели:

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием.
- Сформировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

### Задачи:

- Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- 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;
- Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;
- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа «Формирование культуры здорового питания» рассчитана на 3 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2018/2019 учебного года по 2021/2022 учебный год.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться в воспитательной деятельности.

#### **Ожидаемые результаты:**

- Улучшено качество питания школьников и обеспечена его безопасность.
- Сформированы навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.
- Разработана и действует система мониторинга состояния здоровья учащихся.
- Постоянно оказывается социальная поддержка отдельным категориям учащихся.
- Повышена эффективность системы организации питания за счёт:
  - увеличения охвата учащихся школы горячим питанием до 100%;
  - укрепления материально-технической базы школьной столовой;
  - внедрения новых форм организации питания учащихся школы.
- Улучшено состояние здоровья учащихся школы за счёт:
  - организации качественного и сбалансированного питания школьников с учетом их возрастных особенностей;
  - осуществления витаминизации питания, использования в рационе питания продуктов, обогащённых микронутриентами.
- Отлажена просветительская работа по формированию культуры школьного питания за счёт:
  - реализации комплекса мероприятий образовательных программ по формированию культуры питания школьников;
  - привлечения к профилактической работе формированию культуры питания родительской общественности, работников здравоохранения, средств массовой информации.

#### **Механизм реализации программы**

##### **Производственный и общественный контроль за организацией питания:**

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Ответственный за горячее питание

2.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Бракеражная комиссия
3.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Бракеражная комиссия
4.	Контроль за приемом пищи	Дежурный администратор; классные руководители

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

#### ***Задачи администрации школы:***

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;

Контроль качества питания;

Контроль обеспечения порядка в столовой;

Контроль культуры принятия пищи;

Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;

#### ***Обязанности работников столовой:***

Составление рационального питания на день и перспективного меню;

Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;

Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;

Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

#### ***Обязанности классных руководителей:***

Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма; организация конкурсов и викторин 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 классных руководителей и медицинских работников по питанию в семье.

#### ***Обязанности обучающихся:***

Соблюдать правила культуры приема пищи;

Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

### **План деятельности по реализации Программы**

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Планируемый результат и выполнение
<b>1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение</b>				
1.	Назначение ответственного за организацию питания в школе	сентябрь	директор школы	приказ
2	Совещание классных руководителей об организации горячего питания.	ноябрь 2018г.	зам. директора по УВР	протокол совещания
3	Заседание комиссии по контролю за организацию и качество питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение сан. гигиенических	октябрь, февраль, ежегодно	директор	протокол

	требований; - профилактика инфекционных заболеваний			
4	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	в течение года	зам. директора по ВР	акты проверок
5	Осуществление контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	Ноябрь-март	зам. директора по УВР	материалы отчётов
<b>2. Работа с обучающимися.</b>				
1	Проведение уроков–здоровья	ежегодно	классные руководители	планы уроков
2.	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы)	декабрь 2018	классные руководители	материалы конкурсов
3	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	ноябрь, ежегодно	зам. директора по УВР педагог-организатор	отчёт о проведении праздника
4	«Масленица»	февраль, ежегодно	зам. директора по УВР, педагог-организатор	отчёт о проведении праздника
5.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ежемесячно	зам. директора по УВР	аналитическая информация
6	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ежегодно	зам. директора по УВР	результаты анкетирования
7.	Работа по оздоровлению обучающихся в летний период (каникулярное время)	ежегодно	Директор Начальник ДОЛ	план работы ДОЛ
8.	Проведение классных часов ( <b>Ведение пропаганды здорового питания</b> )	В течение года	классные руководители	планы классных часов
9.	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни (в рамках внеурочной деятельности)	ежегодно	зам. директора по ВР, учителя - предметники	проект
10.	Проведение Дней здоровья	ежегодно	учителя физической культуры	отчёт о проведении Дня здоровья
<b>3. Работа с педагогическим коллективом</b>				
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей	ежегодно	директор школы	протоколы
2.	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований	ежегодно	зам. директора по УВР, медицинский работник	отчёт о консультациях за год

	- организация горячего питания – залог сохранения здоровья			
3.	<b>Организация бесплатного питания</b> учащихся из <b>малообеспеченных семей.</b>	ежегодно	директор, ответственный за питание	приказ
4.	<b>Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.</b>	ежегодно	директор, ответственный за питание, классные руководители	
<b>4. Работа с родителями</b>				
1.	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях	ежегодно	классные руководители, заместитель директора по УВР, медицинский работник	протоколы родительских собраний
2.	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе	ежегодно	классные руководители, заместитель директора по УВР, медицинский работник	протоколы родительских собраний
3.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	ежегодно	классные руководители	протоколы родительских собраний
4.	Индивидуальные консультации о правильном питании	ежегодно	Классные руководители медицинская сестра	план воспитательной работы
<b>5. Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой</b>				
1.	<b>Составление отчёта по проверке организации горячего питания в школе</b>	раз в полугодие	<b>ответственный за горячее питание</b>	<b>справка</b>
2.	Расширение ассортимента продуктов питания.	постоянно	<b>повар</b>	<b>меню</b>
3.	Соблюдение графика питания учащихся	ежедневно	Классные руководители	
4.	Личная гигиена учащихся	ежедневно	Классные руководители	
5.	Организация питания в ГПД	1 раз в полугодие	ответственный за организацию питания	<b>справка</b>

<b>6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей</b>				
1.	Продолжение эстетического оформления зала столовой	ежегодно	<b>заместитель директора по АХЧ</b>	<b>акт проверки</b>
2.	Организация закупки технологического оборудования для столовой.	по мере поступления финансирования	<b>директор, заместитель директора по АХЧ</b>	<b>материалы о закупках, сметы</b>
3.	Организация закупки мебели для зала питания.	по мере поступления финансирования	<b>директор, заместитель директора по АХЧ</b>	<b>материалы о закупках, сметы</b>
4.	Организация текущего и капитального ремонта школьной столовой	июль-август	<b>директор, заместитель директора по АХЧ</b>	<b>сметы</b>

Интегрирование в учебные предметы отдельных тем по формированию культуры здорового питания у детей и подростков имеет большое значение.

**Примерное содержание тематических уроков  
по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов**

Предмет	Содержание занятия
Биология	Основные компоненты пищи, их значение. Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта. Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека.
ИЗО	Рисунок «Мое меню», «Витамины в жизни человека»
Иностранный язык	Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием.
История	Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены.
Технология	Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи. Обучение правилам этикета.
Литература	Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Пушкин "Евгений Онегин", А.Толстой "Война и мир", Н.Гоголь "Вечера на хуторе близ Диканьки" и т.д.).
ОБЖ	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.
Обществознание	Обсуждения проблемы питания в обществе.
Физика	Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи

	(например, кипячения) для профилактики различных заболеваний.
Химия	Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма.

ПРОГРАММА по формированию культуры здорового питания имеет подпрограмму: **«Разговор о правильном питании».**

**Целью** подпрограммы является формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Она рассчитана на дошкольников и школьников в возрасте от 6 до 14 лет и состоит из трех частей:

«Разговор о правильном питании» - для дошкольников и младших школьников 6-8 лет;

«Организация летних оздоровительных лагерей» - для школьников 7-15 лет;

«Формула правильного питания» - для школьников 12-14 лет.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Содержание программы "Разговор о правильном питании" отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;



- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

- «Разговор о правильном питании»

***разнообразие питания:***

«Самые полезные продукты»,  
«Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,  
«Где найти витамины весной»,  
«Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,  
«Каждому овощу свое время»;

***гигиена питания:*** «Как правильно есть»;

***режим питания:*** «Удивительные превращения пирожка»;

***рацион питания:***

«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной», -  
«Плох обед, если хлеба нет»,  
«Полдник. Время есть булочки»,  
«Пора ужинать»,  
«Если хочется пить»;

***культура питания:***

«На вкус и цвет товарищей нет»,  
«День рождения .

- «Две недели в лагере с дневным пребыванием»

***разнообразие питания:***

«Из чего состоит наша пища»,  
«Что нужно есть в разное время года»,  
«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»;

***гигиена питания и приготовление пищи:***

«Где и как готовят пищу»,  
«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»;

***этикет:***

1. «Как правильно накрыть стол»,
2. «Как правильно вести себя за столом»;

***рацион питания:***

«Молоко и молочные продукты»,  
«Блюда из зерна»,  
«Какую пищу можно найти в лесу»,  
«Что и как приготовить из рыбы»,  
«Дары моря»;

***традиции и культура питания:*** «Кулинарное путешествие по России».

- «Формула правильного питания»

***рациональное питание как часть здорового образа жизни:***

1. «Здоровье - это здорово»;
2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»,

*режим питания:* «Режим питания»,  
*адекватность питания:* «Энергия пищи»,  
*гигиена питания и приготовление пищи:*  
«Где и как мы едим»,  
«Ты готовишь себе и друзьям»;  
*потребительская культура:* «Ты - покупатель»;  
*традиции и культура питания:*

«Кухни разных народов»,  
«Кулинарное путешествие»,  
«Как питались на Руси и в России»,  
«Необычное кулинарное путешествие».

Реализация подпрограммы осуществляется в течение учебного периода и летней оздоровительной компании, а также часть вопросов программы рассматривается в рамках внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий согласно планов воспитательной работы 1-9 классов), при изучении отдельных тем по предметам естественного цикла, в рамках факультативной и кружковой работы, в рамках реализации регионального компонента учебного плана, направленного на формирование у школьников здорового образа жизни.

Так, ряд тем первой части Программы «Разговор о правильном питании» может быть использован на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира и т.д.

Темы второй части Программы «Две недели в лагере с дневным пребыванием» могут также использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, ОБЖ, а также уроках обслуживающего труда.

Темы третьей части Программы «Формула правильного питания», могут быть включены в содержание уроков литературы, русского языка, математики, биологии, географии, истории, музыки, изобразительного искусства, ОБЖ.

В ходе реализации Программы, используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности, распространенными при этом являются игровые методики, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

#### Календарный план реализации программы на 2018 - 2019 учебный год

№	мероприятие	ответственные
<b>сентябрь</b>		
1	Назначение ответственного за организацию питания в школе	директор школы
2	Совещание при директоре по вопросам организации и	директор школы

	развития школьного питания	
3	<b>Организация бесплатного питания</b> учащихся из <b>малообеспеченных семей.</b>	директор школы, ответственный за питание
4	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	ответственный за питание
5	Проведение уроков–здоровья: 1-11 классы: «Если хочешь быть здоров», «Из чего состоит наша пища», «Здоровье - это здорово»	классные руководители
6	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
7	Организация питания в ГПД	ответственный за питание
8	Родительские собрания: «Режим и гигиена питания младших школьников» «Организация рационального питания подростков» «Организация рационального питания старшеклассников»	классные руководители
октябрь		
1	Работа бракеражной комиссии по питанию	ответственный за питание
2	Проведение уроков–здоровья 1-11 классы: «Самые полезные продукты», «Что нужно есть в разное время года», «Продукты разные нужны, блюда разные важны», «Правила поведения в столовой»	классные руководители
ноябрь		
1	Работа бракеражной комиссии по питанию	ответственный за питание
2	Проведение уроков–здоровья 1-11 класс: «Как правильно есть», «Где и как готовят пищу», «Режим питания»	классные руководители
3	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	заместитель директора по ВР, классные руководители
4	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
5	Родительские собрания: «Питание подростков вне дома»	классные руководители
декабрь		
1	Работа бракеражной комиссии по питанию	ответственный за питание
2	Проведение уроков–здоровья и классных часов: «Как сделать кашу вкусной», «Молоко и молочные продукты», «Энергия пищи», «Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков», «Питание и красота», «Правильное питание – залог здоровья», «Правильное питание – залог здоровья»	классные руководители
3	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
январь		
1	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы)	заместитель директора по УВР, классные руководители
2	Проведение уроков–здоровья «Плох обед, если хлеба нет», «Блюда из зерна», «Где и	классные руководители

	как мы едим»	
3	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственный за питание
4	Родительские собрания: «Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника. Профилактика витаминной недостаточности» «Продукты с особыми свойствами в рационе питания старшеклассников»	классные руководители
февраль		
1	«Масленица»	заместитель директора по ВР, классные руководители
2	Заседание школьной комиссии по вопросам: - охват учащихся горячим питанием, - профилактика инфекционных заболеваний	директор школы, ответственный за питание, заместитель директора по ВР
3	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ответственный за питание, классные руководители
4	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
март		
1	Проведение уроков–здоровья «Где найти витамины весной», «Кулинарное путешествие» по России, «Как питались на Руси и в России», «Поешь рыбки – будут ноги прытки» , «Где найти витамины весной», «Что я – знаю о воде?»	классные руководители
2	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственный за питание
3	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
апрель		
1	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	классные руководители
2	Работы бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственный за питание
3	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
май		
1	Проведение уроков–здоровья: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее», «Какую пищу можно найти в лесу», «Кулинарное путешествие», «Кулинарные традиции моей семьи»	классные руководители
2	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственный за питание
3	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание