



«Утверждаю»

Директор

МКОУ «Гиндовская ООШ»

Т.Ф. Румянцева

**Программа по организации
информационно-
просветительской работы
с обучающимися и родителями
по формированию культуры
здорового питания**



Введение

Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС).

Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребёнка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода. 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, 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 – информационно - просветительская работа с обучающимися и 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 несбалансированно, 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 программы

Цели:

- Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания.
- Формирование у детей основы культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления обучающихся 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 затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-9 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться, как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

- Улучшение качества питания школьников и обеспечение его безопасности.
- Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей.
- Улучшение состояния здоровья обучающихся за счёт:
- Организация качественного и сбалансированного питания школьников с учетом их возрастных особенностей;
- Осуществление витаминизации питания, использование в рационе питания продуктов, обогащённых микронутриентами.

Механизм реализации программы

Производственный и общественный контроль за организацией питания:

| Вид контроля | Структура, осуществляющая контроль |
|---|---|
| Контроль за формированием рациона питания | Директор школы, ответственный за питание. Родительский комитет |
| Входной производственный контроль | Директор школы, завхоз |
| Контроль санитарно-технического Состояния пищеблока | Завхоз |
| Контроль сроков годности и условий Хранения продуктов | Бракеражная комиссия |

| | |
|--|--|
| Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения | Бракеражная комиссия |
| Контроль за приемом пищи | Дежурный учитель; 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 с 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.

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 проблемах 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 |
|---|---|----------|----------------|------------------------------------|
| 1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение | | | | |
| 1. | Назначение ответственного за организацию питания В школе | сентябрь | Директор школы | приказ |

| | | | | |
|---------------------------------|--|-------------------------|--------------------------------------|---|
| 2 | Совещание классных руководителей об организации горячего питания. | сентябрь | зам.директора по ВР | протокол совещания |
| 3 | Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания | сентябрь, май, ежегодно | директор | протокол, план работы |
| 4 | Организация работы бракеражной комиссии по питанию | в течение года | зам.директора по ВР | План работы, акты проверок |
| 5 | Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок | в течение года | заместитель директора по УВР | материалы отчётов |
| 2.Работа с обучающимися. | | | | |
| 1 | Проведение уроков–здоровья | ежегодно | классные руководители | планы уроков |
| 2 | Конкурс стенгазет:«О питании»(5-бклассы) | ноябрь | классные руководители | материалы |
| 3 | Игра–праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов. | октябрь, ежегодно | заместитель директора по УВР | отчёт о проведении праздника |
| 4 | «Масленица» | февраль, ежегодно | Старшая вожатая | Отчёт о проведении праздника |
| 5. | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | ежемесячно | ответственный за питание обучающихся | аналитическая информация |
| 6 | Анкетирование учащихся по вопросам питания | ежегодно | ответственный за питание обучающихся | Результаты анкетирования |
| 7 | Выставка книг по теме:«Гигиена питания». | ежегодно | библиотекарь | План выставок, список предложенной литературы |
| 8 | Проведение классных часов | | классные руководители | Планы классных часов |
| 9 | Викторина«О том, что вкусно и полезно» для младшего и среднего звена» | январь | ответственный за питание обучающихся | Материалы викторины |
| 10 | Конкурс на самый Интересный проект оформления Школьной столовой | октябрь | Заместитель директора по УВР | материалы конкурса |

| | | | | |
|---|--|------------------|--|---------------------------------|
| 11 | Работа над проектами по формированию здорового образа жизни | ежегодно, апрель | ответственный за питание обучающихся, учителя-предметники | |
| 12 | Проведение Дней здоровья | ежегодно | учитель физкультуры | Отчёт о проведении Дня здоровья |
| 3.Работаспедагогическимколлективом | | | | |
| 1. | Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах-классных руководителей начальных классов | ежегодно | директор школы | протоколы |
| 2. | Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно- гигиенических требований организация горячего питания– залог сохранения здоровья | ежегодно | Заместитель директора по УВР, ответственный за питание обучающихся | отчёт о консультациях за год |
| 3. | Организация Бесплатного питания учащихся малообеспеченных семей. | ежегодно | директор, ответственный за питание обучающихся | приказ |
| 4. | Ведение пропаганды здорового питания | ежегодно | классные руководители, | Планы воспитательной работы |
| 5. | Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания. | ежегодно | директор, ответственный за питание, классные руководители | |
| 4.Работа с родителями | | | | |
| 1 | Информационно- просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях | ежегодно | классные руководители, заместитель директора по УВР | протоколы родительских собраний |
| 2 | Изучение отношения родителей учащихся начальных классов к организации горячего питания в школе | ежегодно | классные руководители, заместитель директора по ВР | протоколы родительских собраний |

| | | | | |
|----|--|---------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| 3 | Привлечение членов школьной комиссии для содействия повышению качества работы школьной столовой. | ежегодно | Директор школы | протоколы заседаний |
| 4. | Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ. | ежегодно | классные руководители | протоколы родительских собраний |
| 5 | Индивидуальные консультации о правильном питании | ежегодно | ответственный за питание обучающихся | план воспитательной работы |
| 6 | Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания» | май, ежегодно | ответственный за питание обучающихся | протоколы родительских собраний |

5. Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой

| | | | | |
|---|---|--------------------|--------------------------------------|------------------|
| 1 | Оформление стенда «Школьная еда – пища для ума» | сентябрь, ежегодно | ответственный за питание обучающихся | материалы стенда |
| 2 | Составление отчёта по проверке организации горячего питания в школе | ежемесячно | ответственный за питание обучающихся | Отчёт |
| 3 | Соблюдение графика питания учащихся | ежедневно | Классные руководители | |
| 4 | Личная гигиена учащихся | ежедневно | Классные руководители | |

Содержание программы отвечает следующим **принципам**:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям обучающимся;
- 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;
- 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» (примерные темы)

Разнообразие питания:

- «Самые полезные продукты»,
- «Что надоесть, 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 хлеб анет»,
- «Полдник. Время есть булочки»,
- «Пора ужинать»,
- «Если хочется пить»;

Культура питания:

«На вкус и цвет товарищей нет»,

- «Три 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:

- «Как правильно накрыть стол»,
- «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:

- «Здоровье-это здорово»;
- «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 программы осуществляется в течение учебного периода и летней оздоровительной кампании, а также часть вопросов программы рассматривается в рамках внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий согласно планов воспитательной работы 1-9 классов), в рамках внеурочной работы.

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

| № | Мероприятие | Ответственные |
|-----------------|--|--|
| Сентябрь | | |
| 1 | Назначение ответственного за организацию питания в школе | Директор школы |
| 2 | Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания | Директор школы |
| 3 | Организация бесплатного питания обучающихся из малообеспеченных семей. | Директор школы, ответственный за питание обучающихся |
| 4 | Организация работы бракеражной комиссии по питанию | ответственный за питание обучающихся |
| 5 | Проведение уроков-здоровья: 1-2класс: «Если хочешь быть здоров» 3-4класс: «Из чего состоит наша пища» 5-6 класс: «Здоровье - это здорово» | классные руководители |
| 6 | Проведение классных часов: 2 класс: «Осенний калейдоскоп» (о здоровой и полезной пище) 3 класс: «Цена ломтика» | классные руководители |
| 7 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием обучающихся | ответственный за питание обучающихся |
| 8 | Анкетирование родителей «Питание наших детей» | ответственный за питание обучающихся, классные руководители |
| 9 | Оформление стенда «Школьная еда – пища для ума» | ответственный за питание обучающихся |
| 10 | Родительские собрания: «Режим и гигиена питания младших школьников» | классные руководители |
| Октябрь | | |
| 1 | Совещание классных руководителей: -об организации горячего питания. Презентация горячего питания. | заместитель директора по УВР, ответственный за питание обучающихся |
| 2 | Заседание школьной комиссии по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием, - соблюдение санитарно-гигиенических требований | Директор школы, ответственный за питание обучающихся, заместитель директора по УВР |

| | | |
|----------------|---|--|
| 3 | Работа бракеражной комиссии по питанию | Ответственный за питание |
| 4 | Проведение уроков–здоровья 1-2класс:«Самые полезные продукты» 3-4класс: «Что нужно есть в разное время года» 5-6класс:«Продукты разные нужны, блюда разные важны» | классные руководители |
| 5 | Проведение классных часов 3класс:«Правила поведения в столовой»(занятие – практикум) | классные руководители |
| | 5класс: «Правильное питание–залог здоровья» 6 класс:«Здоровое питание» | |
| 6 | Игра–праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень».Конкурс поделок из овощей и фруктов. | заместитель директора по УВР, классные руководители |
| 7 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием обучающихся. | Ответственный за питание |
| 8 | Выставка книг по теме: «Гигиена питания» | библиотекарь |
| Ноябрь | | |
| 1 | Работа бракеражной комиссии по питанию | Ответственный за питание |
| 2 | Проведение уроков– здоровья 1-2класс: «Как правильно есть» 3-4класс: «Где и как готовят пищу» 5-6 класс: «Режим питания» | классные руководители |
| 3 | Проведение классных часов 3класс:«Это удивительное молоко»(занятие– исследование) 4 класс: «Кулинарные обычаи» (игра–путешествие) | классные руководители |
| 4 | Конкурс: оформление обеденного зала столовой(7-8 классы) | заместитель директора по УВР, классные руководители |
| 5 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | Ответственный за питание |
| 6 | Родительские собрания: «Питание детей вне дома» | классные руководители |
| Декабрь | | |
| 1 | Работа бракеражной комиссии по питанию | Ответственный за питание |
| 2 | Проведение уроков–здоровья 1-2класс: «Как сделать кашу вкусной» 3-4класс:«Молоко и молочные продукты» 5-6 класс: «Энергия пищи» | классные руководители |
| 3 | Проведение классных часов 3класс: «Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков»(игра) 4класс: «Питание и красота(практикум) 6-7класс: «Правильное питание–залог здоровья» 9 класс: «Правильное питание – залог здоровья» | классные руководители |

| | | |
|----------------|---|--|
| 4 | Конкурс: выпуск видеоролика «Зачем нужна горячая еда?»(5-9 классы) | заместитель директора по ВР, классные руководи- тели |
| 5 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | Ответственный за питание |
| 6 | Выставка книг по теме :«Гигиена питания». | библиотекарь |
| Январь | | |
| 1 | Конкурс стенгазет:«О вкусной и здоровой пище»(3-4 классы) «Правильное питание»(5-бклассы) | заместитель директора по УВР, классные руководи- тели |
| 2 | Проведение уроков–здоровья 1-2 класс:«Плох обед, если хлеба нет» 3-4 класс: «Блю- да из зерна» 5-6класс: «Где и как мы едим» | классные руководи- тели |
| 3 | Проведение классных часов 3класс:«Самые полезные продукты» 5класс:«Составим кроссворд о здоровье «Весёлая ми- нутка» | классные руководи- тели |
| 4 | Работа бракеражной комиссии по питанию(учащиеся, педагоги, родители) | Ответственный за питание |
| 5 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием Учащихся | Ответственный за питание |
| 6 | Родительские собрания: «Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника. Профилактика витаминовой недостаточности» «Продукты с особыми свойствами в рационе питания обучающихся 5-9 классов» | классные руководи- тели |
| Февраль | | |
| 1 | Целевая проверка организации питания обучающихся на основе наблюдений | Ответственный за питание |
| 2 | Проведение уроков–здоровья 1-2класс:«На вкус и цвет товарищей нет» 3-4 класс: «Дары моря» 5-6 класс:«Ты–покупатель» | классные руководи- тели |
| 3 | Проведение классных часов 2 класс:«Кулинарное путешествие по Простокваши- но» (инсценировка сказки) 3 класс:«Что надо есть, если хочешь стать сильнее» 4 класс: «Удивительные превращения колоска» 8класс: «Правильное питание–залог здоровья» | классные руководи- тели |
| 4 | «Масленица» | заместитель директора по УВР, классные руководители |
| 5 | Заседание школьной комиссии по вопросам: - охват учащихся горячим питанием, - профилактика инфекционных заболеваний | Директор школы, ответственный за питание, замести- тель Директора по УВР |

| | | |
|--------|--|---|
| 6 | Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители) | Ответственный за питание |
| 7 | Анкетирование учащихся по вопросам питания | Ответственный за питание, классные руководители |
| 7 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | Ответственный за питание |
| Март | | |
| 1 | Проведение уроков–здоровья 1-2класс: «Где найти витамины весной» | классные руководители |
| | 3-4класс:«Кулинарное путешествие» по России. 5-6класс: «Как питались на Руси и в России» | |
| 2 | Проведение классных часов 2класс:«Поешь рыбки –будут ноги прытки»(игра– конкурс) 3класс:«Где найти витамины весной»(игра – путешествие) 5 класс: «Что я знаю о воде?» | классные руководители |
| 3 | Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители) | Ответственный за питание |
| 4 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | Ответственный за питание |
| 5 | Выставка книг по теме:«Гигиена питания». | библиотекарь |
| Апрель | | |
| 1 | Проведение уроков–здоровья 1-2класс: «Как утолить жажду» 3-4класс: «Как правильно вести себя за столом» 5-6 класс: «Кухни разных народов» | классные руководители |
| 2 | Проведение классных часов 1класс:«Умеем ли мы правильно питаться?» 3класс:«День рождения Зелибобы»(герой улицы Сезам – о правильном питании) | классные руководители |
| 3 | Работа над проектами по формированию здорового образа жизни | классные руководители |
| 4 | Работа бракеражной комиссии по питанию(учащиеся, педагоги, родители) | Ответственный за питание |
| 5 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | Ответственный за питание |
| 6 | Родительские собрания: «Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников» «Воспитание культуры питания у подростков» «Особенности питания подростков в о время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках» | классные руководители |
| Май | | |
| 1 | Анкетирование учащихся по вопросам питания | Ответственный за питание, классные руководители |

| | | |
|------|---|--|
| 2 | Проведение уроков–здоровья: 1-2класс:«Что надо есть, если хочешь стать сильнее» 3- 4 класс: «Какую пищу можно найти в лесу» 5-6класс:«Кулинарное путешествие» | классные руководи- тели |
| 3 | Проведение классных часов класс: «Кулинарные традиции моей семьи»(проект) 3 класс:«Секреты поварёнка»(круглый стол -о послед- ствиях неправильного питания) класс: Кафе «Здоровей-ка» (проекты) | классные руководи- тели |
| 4 | Работа бракеражной комиссии по питанию | Ответственный за питание |
| 5 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием обучающихся | Ответственный за питание |
| 6 | Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного пита- ния» | Ответственный за питание, классные руководители |
| Июнь | | |
| 1 | Отчет об организации питания | Ответственный за питание |