

**Программа**  
**МОУ «СОШ с. Студенки**  
**Белинского района Пензенской**  
**области им. А. И. Бородина»**  
**по формированию культуры**  
**здорового питания**  
**на 2021-2023 уч. год**

### **Пояснительная записка.**

Во всех цивилизованных странах главным богатством человека считается его здоровье. По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов».

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. Обучающийся должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. Организм студента постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма. Очевидно, что процесс обучения в лицее не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

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.

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо,

крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Данная программа сориентирована на изучение наиболее важных проблем, связанных с организацией рационального питания.

**Цель:** Формирование у обучающихся и их родителей общей культуры правильного питания и ответственности за состояние своего здоровья, как благосостояние общества, и в первую очередь о важности правильного питания, как составляющей здорового образа жизни.

Для достижения этой цели были поставлены **следующие задачи:**

- Дать представление о негативных факторах риска здоровью обучающихся от недоброкачественной пищи, существовании и причинах возникновения заболеваний ЖКТ от неправильного питания;
- Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- Сформировать представление о правильном питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- Сформировать потребность обучающегося безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- Научить, обучающихся делать осознанный выбор блюд в столовой и повседневной жизни, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

**Участники программы:**

Семья:

- организация контроля над питанием обучающихся;
- родительский комитет группы;
- доленое участие в организации горячего питания обучающихся.

Администрация лицея:

- индивидуальные беседы;
- пропаганда санитарно-гигиенических знаний среди участников образовательного процесса, основ здорового образа жизни.

Медицинский работник:

- уроки здоровья;
- индивидуальные беседы;
- контроль за здоровьем обучающихся;
- контроль за состоянием столовой и пищеблока.

Педагогический коллектив:

- совещания, педагогические советы;
- родительские собрания, классные часы, беседы о ЗОЖ, рациональном питании;
- пропаганда здорового образа жизни.

Психолог:

- выявление неблагополучных семей, посещение на дому;
- санитарно-гигиеническое просвещение.

Работники столовой

- производство блюд школьного питания.

### **Программа включает в себя следующие основные направления:**

- Отношение всех участников образования к здоровому питанию как ценности.
- Формирование представлений о себе как о здоровом человеке.
- Способность использовать в поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья, причем энергия опасения должна преобразоваться в энергию действия.
- Конкретные привычки здорового питания.
- Установка образовательного процесса на здоровое питание осуществляется через деятельность всех участников образовательного процесса.
- Организация приёма пищи обучающимися.
- Профилактическая работа по предупреждению вредных привычек.
- Материально-техническая база.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Постепенное снижение уровня заболеваемости детей желудочно-кишечного тракта.
2. Повышение уровня профилактической и оздоровительной работы по питанию.
3. Формирование культуры здорового питания жизни в семье.
4. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья (курение, токсикомания, пивной алкоголизм)
5. Подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.
6. Иметь устойчивый навык читать информацию на этикетках продуктов и оценивать их пригодность для еды, уметь оценивать правильность и сроки хранения продуктов по упаковке, сознательно выбирая наиболее полезные, умение оценить соотношение цена/качество при покупке продуктов питания.
7. Уметь организовывать рациональное питание в семье с учетом индивидуальных особенностей и финансовых возможностей различных членов семьи.
8. Уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям питание в повседневной жизни, во время экзаменов, в походах и т.д.
9. Привлечение обучающихся, родителей, педагогов к культуре питания.
10. Объединение всех участников образовательного процесса в их активной деятельности по формированию здорового питания, отношению к здоровью и здоровому образу жизни как ценности, формирование культуры здоровья и чувства ответственности за своё здоровье.
11. Повышение уровня материально-технического оснащения столовой.
12. Привлечения к профилактической работе формированию культуры питания родительской общественности, работников здравоохранения, средств массовой информации.

## Основные принципы:

- Демократичность (свобода выбора обучающимися внеучебных занятий, планирование работы совместно с педагогами, обучающимися, родителями, социальными партнерами);
- Равенство (нет дискриминации, оскорблений друг друга, боязни неудач);
- Участие (вовлечение всех участников проекта во все стадии планирования, реализации и оценки своих действий);
- Целостность (проект направлен на укрепление физического, психологического, социального здоровья);
- Системность (физическое развитие происходит не хаотично, а по определенной системе);
- Наглядность;
- Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности;
- Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по здоровому питанию как ценности;
- Учёт возрастно – половых особенностей, обучающихся в содержании учебного материала.
- научная обоснованность и практическая целесообразность
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы.

**Прогнозируемая модель личности обучающегося** – это физически, нравственно, духовно здоровый человек, образованный и адаптированный к условиям нестабильного социума.

**Сроки и этапы реализации программы:** 2021-2023 годы

### *1. Подготовительный этап (2021 – 2022)*

1. Проведение качественной оценки меню лицейской столовой.
2. Проведение анализа уровня заболеваемости обучающихся алиментарно-зависимыми заболеваниями и его связи с качеством питания обучающихся в лицее.
3. Разработка и утверждение в установленном порядке примерных меню для столовых с учетом возрастных физиологических потребностей обучающихся, а также климатических особенностей региона.
4. Детальный анализ оснащенности пищеблоков столовой торгово-технологическим и холодильным оборудованием.
5. Разработка методических рекомендаций об осуществлении конкурсного отбора поставщиков продуктов для организации питания.
6. Разработка и внедрение мер, направленных на улучшение информированности детей и их родителей в вопросах здорового питания, а также популяризацию здорового питания и здорового образа жизни.

7. Разработка системы мер, направленных на повышение заинтересованности педагогов и классных руководителей в увеличении охвата учащихся горячим организованным питанием, в том числе за счет средств родителей.

8. Разработка системы показателей эффективности деятельности общеобразовательного учреждения и органов управления образованием в организации питания учащихся.

9. Анализ полученных результатов и подведение итогов 1 этапа.

## **2. Практический этап (2022-2023)**

1. Оснастить пищеблоки образовательных учреждений необходимым технологическим, холодильным оборудованием для внедрения современных технологий производства продуктов питания и современных форм обслуживания школьников.

2. Приступить к реализации разработанных на первом этапе Программы комплекса мер, направленных на повышение информированности детей, их родителей и педагогов в вопросах здорового питания, а также популяризацию здорового питания и здорового образа жизни.

3. Внедрение в лицее системы мер, направленных на повышение заинтересованности педагогов и классных руководителей в увеличении охвата обучающихся организованным горячим питанием, в том числе за счет средств родителей, а также осуществлять постоянный анализ эффективности принимаемых мер.

4. Выпуск стенгазеты «Правильное питание-залог здоровья».

5. Изучение и внедрение новых воспитательных технологий

## **3. Обобщающий этап – май-июнь 2023года.**

1. Анализ работы по программе.

2. Подведение итогов реализации программы.

3. Составление рекомендаций по работе в данном направлении исходя из полученных данных.

5. Обобщение опыта.

6. Подготавливается отчет по содержанию, технологиям и результатам работы; выделены проблемные вопросы и перспективы дальнейшего развития лицея.

### **Заключение:**

Данная программа рассчитана на 2 года и предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию.

В этом учебном году следует уделить особое внимание решению следующих задач:

- Отработка системы выявления уровня здоровья обучающихся лицея и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения;
- Контроль проведения воспитательной работы с обучающимися по привитию навыков культуры приема пищи;
- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма; организация конкурсов и викторин на тему правильного питания;

- Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
- Расширение участников в реализации программы;
- Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни.

**План мероприятий («Дорожная карта»)  
по совершенствованию организации питания учащихся  
МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района Пензенской области им. А. И.  
Бородина» в 2021-2023 годах**

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственные	
<b>1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение</b>				
1	Изучение нормативных документов о совершенствовании организации питания обучающихся в ОУ.	Сентябрь	Ответственный за питание	
2	Издание приказов по организации школьного питания.	Сентябрь	Директор	
3	Разработка и принятие локальных актов учреждений образования, регламентирующих организацию питания.	Сентябрь	Директор	
4	Анализ кадрового обеспечения пищеблока. Укомплектованность кадрами в соответствии со штатным расписанием	Сентябрь	Директор	
5	Проведение статистического анализа охвата горячим питанием учащихся	ежемесячно	Ответственный за питание	
6	Ступенчатое внедрение системы безналичного расчета за питание		Ответственный за питание	
7	Проведение совещаний по вопросам реализации мероприятий «Дорожной карты»	Один раз в квартал	Ответственный за питание	
<b>2. Укрепление материально-технической базы столовой гимназии</b>				
1	Поддержание в рабочем состоянии технологического оборудования пищеблока	Постоянно	Зав. производством	
2	Проведение инвентаризации	Ежегодно	Зав.	

	помещений пищеблока, инженерных коммуникаций.		производством	
3	Обновление технологического оборудования и мебели.	По мере надобности	Директор	
<b>3. Пропаганда здорового образа жизни, формирование культуры рационального здорового питания.</b>				
1	Размещение на сайте школы информации об организации школьного питания.	В течение года	Ответственный за питание Отв. за сайт	
2	Привлечение внимания родительской общественности к проблеме здорового питания	В течение года	Кл. рук-ли	
3	Планирование мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формирование культуры рационального здорового питания.	Сентябрь	Ответственный за питание  Кл. рук-ли	
4	Введение в систему воспитательной работы мероприятий, направленных на формирование у обучающихся осознанной ответственности за своё здоровье, увеличение охвата обучающихся школьным питанием	Сентябрь	Ответственный за питание	
5	<p>Проведение для обучающихся: - бесед, лекций, лекториев по повышению культуры питания;</p> <p>5-6 классы Режим дня. Культура питания Хорошие пищевые привычки</p> <p>7 классы Способы укрепления здоровья. Еда как друг и враг</p> <p>8 классы Любимые чипсы, все ли полезно? Игра-конференция «питание».</p> <p>9 классы - Система питания старшеклассника. «Анализ «модных» диет»</p> <p>- учебных занятий, формирующих модели поведения, обеспечивающие здоровый образ жизни</p> <p>6 классы - Подросток и никотин. Ваше здоровье в ваших руках.</p> <p>7 классы - Вредные привычки – модно ли их иметь и нужно ли?»</p>	В течение года	Кл. рук-ли Мед. работники	



	8-11 классы - «Питание и алкоголь»			
6	Обсуждение на родительских собраниях, заседаниях родительских комитетов вопросов организации питания детей. Темы: «Здоровье и правильное питание» «Правильное питание – залог успешного развития ребенка»	Сентябрь Декабрь Март	Кл. рук-ли	
7	Благотворительная ярмарка «Домашняя кухня»	Апрель	Зам. Директора по воспит. работе	
8	Организация консультативных встреч для родителей по актуальным проблемам детского питания	В течение года	Ответственный за питание	
9	Оформление информационных стендов и уголков здорового питания	Сентябрь Февраль	Ответственный за питание	
10	Проведение недели по пропаганде здорового питания: - акция «Мы за здоровый образ жизни»; - конкурс презентаций «Режим питания» - 5-11 классы; - викторина «Правильное питание»; - игра «Всем, кто хочет быть здоров»		Учителя по технологии Кл. рук-ли	
11	Совещание классных руководителей «Организация работы с классом по пропаганде правильного питания»	Сентябрь	Ответственный за питание	
<b>4. Мероприятия, направленные на создания целостной и комплексной системы мониторинга, руководства и контроля над организацией полноценного питания.</b>				
1	Создание бракеражной комиссии по проверке организации питания	Сентябрь	Директор	
2	Мониторинг охвата учащихся горячим питанием	ежемесячно	Ответственный за питание	
3	Проведение социологических исследований по вопросам: -удовлетворённости обучающихся и родителей существующей системой питания школьников	Март	Психолог. служба	
4	Организация контроля за качеством и безопасностью питьевой воды, приготовляемых блюд в общеобразовательных организациях.	В течение года	Ответственный за питание Мед. работники Бракеражная комиссия	

5	Обеспечение соответствия фактического рациона питания учащихся рекомендуемым наборам пищевых продуктов и калорийности, примерному двухнедельному меню.	В течение года	Ответственный за питание Мед. работники Бракеражная комиссия	
6	Организация дополнительного питания обучающихся через буфеты.	В течение года	Кл. рук-ли	
7	Мониторинг состояния здоровья обучающихся	ежегодно	Мед. работники	