



УТВЕРЖДАЮ:
ВрИО директора школы
Хусаинов В. М.

Программа
по формированию культуры здорового питания
на 2022-2024 учебные года
МКОУ «Щучье-Озерская СОШ»

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 горячим питанием обучающихся (родительский контроль);

- родительский комитет класса.

Администрация школы:

- 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.

Социальный педагог:

- 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: 2022-2023 годы

1. Подготовительный этап (2022 – 2023)

- 1.Проведение качественной оценки меню школьной столовой.
- 2.Проведение анализа уровня заболеваемости обучающихся алиментарно-зависимыми заболеваниями и его связи с качеством питания обучающихся в школе.
- 3.Разработка и утверждение в установленном порядке примерных меню для столовых с учетом возрастных физиологических потребностей обучающихся, а также климатических особенностей региона (индивидуальный предприниматель).
- 4.Детальный анализ оснащенности пищеблоков столовой торгово-технологическим и холодильным оборудованием.
- 5.Конкурсный отбор 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 I этапа.

2. Практический этап (2023-2024)

- 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 школе 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.Изучение и внедрение новых воспитательных технологий

3. Обобщающий этап – май-июнь 2024 года.

- 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; выделяются проблемные вопросы и перспективы дальнейшего развития школы.

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 школы 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Механизм реализации программы

Производственный и общественный (родительский) контроль за организацией питания

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, ответственный за горячее питание, родительский контроль (комиссия)
2.	Входной производственный контроль	Директор школы, фельдшер
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Завхоз
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Бракеражная комиссия
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Бракеражная комиссия
6.	Контроль за приемом пищи	Классные руководители

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**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.
География	Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания.
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.
Русский язык	Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием.
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.
Информатика	Чертеж пирамиды рационального питания