

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 Г.БАКАСАНА ИМ.Н.И.НАГОЕВА»**

Принято  
на заседании  
Педагогического  
Совета школы  
Протокол № 8  
от 31.08 2021г.

Согласовано  
с Управляющим Советом  
Протокол № 5  
от 31.08 2021г.

Утверждено приказом  
директора школы

№ \_\_\_\_\_

от 02.09 2021г.

  
З.Х. Архагова

**ПРОГРАММА**  
**по формированию культуры**  
**здорового питания**  
**на 2021-2024 год**



## Введение

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 для приготовления пищи, должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в образовательном учреждении 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 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, 100 - процентный охват 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 со 02.09.2021 по 31.08.2024 года.

Программа затрагивает участников образовательного процесса (обучающиеся 1-11 классов, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности.

### **Ожидаемые результаты:**

- Улучшение качества питания школьников и обеспечение его безопасности.
- Сформировать 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:
  - 100% охвата обучающихся 1-4 классов школы горячим питанием;
  - укрепления материально-технической базы школьной столовой;
  - внедрения новых форм организации питания учащихся школы.

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 (родительский) контроль за организацией питания:

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, ответственный за горячее питание; комиссия родительского контроля
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	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 со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;

#### *Обязанности работников столовой:*

Составление рационального питания на день и перспективного меню;

Включение в меню овощей, фруктов.

Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;

#### *Обязанности классных руководителей:*

Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма.

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.



## 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 Ежегодно	директор	приказ
3	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	сентябрь, май, ежегодно	директор	протокол, план работы
4	Заседание комиссии родительского контроля по организации питания по вопросам: - соблюдение сан. гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	Октябрь, февраль, ежегодно	председатель комиссии	отчет
5	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	в течение года	завхоз	журнал бракеража
6	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Директор школы, завхоз	материалы отчётов
<b>2. Работа с обучающимися.</b>				
1	Проведение уроков-здоровья	Ежегодно	классные руководители	планы воспитательной работы
4	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ежемесячно	завхоз	аналитическая информация
5.	Анкетирование учащихся по вопросам питания	Ежегодно	завхоз	результаты анкетирования



6.	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	Ежегодно	Педагог-библиотекарь	Организация выставок, список предложенной литературы
7	Проведение классных часов	По плану	классные руководители	планы классных часов
<b>3. Работа с педагогическим коллективом</b>				
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, педсоветах	ежегодно	директор школы	протоколы
2	Организация консультаций для классных руководителей: - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - организация горячего питания – залог сохранения здоровья	Ежегодно	медицинский работник	Аналитическая информация
3.	Организация бесплатного горячего питания учащихся с ОВЗ	Ежегодно	директор, ответственный за питание	приказ
4	Ведение пропаганды здорового питания	ежегодно	классные руководители,	планы воспитательной работы
5	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	Ежегодно	директор, ответственный за питание, завхоз	постоянный контроль
<b>4. Работа с родителями</b>				
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях	Ежегодно	классные руководители, медицинский работник	протоколы родительских собраний
2	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе	Ежегодно	классные руководители	протоколы родительских собраний



3	Привлечение членов комиссии родительского контроля для содействия повышения качества работы школьной столовой.	Ежегодно	директор школы	протоколы
4.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	Ежегодно	классные руководители	Аналитическая информация
5.	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	май, ежегодно	зам. директора по ВР	протоколы родительских собраний

#### **5. Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой**

1.	Расширение ассортимента продуктов питания.	Постоянно	Завхоз, повар	меню
2	Соблюдение графика питания учащихся	ежедневно	Классные руководители	контроль
3	Личная гигиена учащихся	Ежедневно	Классные руководители	постоянный контроль

#### **6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей**

1.	Продолжение эстетического оформления зала столовой	Ежегодно	завхоз	
2	Организация текущего ремонта школьной столовой	июль-август	завхоз	Сметы, приобретение материалов для ремонтных работ



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

**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 литературных произведений (А.Пушкин "Евгений Онегин", 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.