1

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 Г.БАКАСАНА ИМ.Н.И.НАГОЕВА»**

Принято Согласовано Утверждено приказом

на заседании с Управляющим Советом директора школы

Педагогического Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Совета школы от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025г. от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025г.

Протокол № \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025г. \_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Л.Булатова

Программа

по формированию культуры

здорового питания

на 2025 – 2029 год

**Введение**

Согласно методическим рекомендациям "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников", разработанным Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование", администрацией МОУ Филипповской оош была 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 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:

**Цели и задачи**

* 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 с 01.09.2020 по 31.08.2023 год.

Программа затрагивает участников образовательного процесса (обучающиеся 1-9 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 1-9 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 |
| 2. | Входной производственный контроль | Директор школы, завхоз |
| 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, витаминизированных напитков;

Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи; Использование современных технологий 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 |  | |
| **1.** | **Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение** | | | | |
| 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 |
| **2.Работа с обучающимися.** | | | | |  |  |  |
| 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 | Работа по оздоровлению обучающихся в летний период  (каникулярное время) | Ежегодно | Директор школы, начальник оздоровительного лагеря | Работа оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей |  |
| 7. | Выставка книг по теме: «Гигиена питания». | Ежегодно | Педагог- библиотекарь | Организация выставок, список предложенной  литературы |
| 8 | Проведение  классных часов | По плану | классные  руководители | планы классных  часов |
| 11. | Проведение Дней  здоровья | Ежегодно | учитель  физкультуры | отчёт о проведении  Дня здоровья |
| **3. Работа с педагогическим коллективом** | | | |  |
| 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 из  малообеспеченных семей, многодетных семей, детей с ОВЗ | Ежегодно | директор, ответственный за питание | приказ |
| 4 | Ведение пропаганды здорового питания | ежегодно | классные руково- дители, | планы  воспитательной работы |
| 5 | Осуществление постоянного наблюдения за  состоянием питания. | Ежегодно | директор, ответственный за питание, завхоз | постоянный контроль |
| 6. | Обобщение и распространение положительного  опыта по вопросам организации и | ежегодно | завхоз | отчёт за год |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | развития школьного питания, внедрению новых форм  обслуживания учащихся |  |  |  |  |
| **4. Работа с родителями** | | | |  |
| 1 | Просветительская работа среди родите- лей о правильном и полноценном пита- нии учащихся на родительских собра-  ниях | 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 повыше- ния качества работы  школьной столовой. | Ежегодно | директор школы | протоколы |
| 4. | Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с  формированием  правильного отноше- ния 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** | | | | |  |
| 2 | Составление отчётов по проверке организации горячего питания в  школе | Ежемесячно | Директор школы, ответственный за горячее питание | отчёты |  |
| 3. | Расширение ассортимента  продуктов питания. | Постоянно | Завхоз, повар | меню |
| 4 | Соблюдение графика  питания учащихся | ежедневно | Классные  руководители | контроль |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| 5 | 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 закупки технологического оборудования для  столовой. | по мере поступления  финансирования | директор, завзоз | материалы о закупках, сметы |
| 5 | 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. |
| Информатика | Чертеж пирамиды рационального питания |

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 школьников в возрасте от 6,6 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 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:

## 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»

«Что нужно есть в разное время года»,

## гигиена и режим питания:

«Как правильно есть»

«Из чего состоит наша пища»,

«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»;

## 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»

«Молоко и молочные продукты»,

«Блюда из зерна»,

«Какую пищу можно найти в лесу»,

«Что и как приготовить из рыбы»,

«Дары моря»;

## культура питания:

«На вкус и цвет товарищей нет»,

«Режим питания»

«Энергия пищи»

## гигиена питания и приготовление пищи:

«Где и как мы едим»,

«Ты готовишь себе и друзьям»

«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»;

## 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, внеурочных занятий), при изучении отдельных тем по предметам естественного цикла, в рамках внеурочной деятельности.

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 учебный год включает планы воспитательной работы классных руководителей, планирование классных часов, внеурочных занятий, план работы летнего оздоровительного лагеря.