

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Погоженская основная общеобразовательная школа»
Тимского района Курской области

РАССМОТРЕНО

на заседании

педагогического совета

протокол № 1

от «27» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

школы № 37/1

от «27» августа 2021 г.

Погоженская
Директор школы

Василова В.А. / Васнова В.А./



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

МКОУ «Погоженская ООШ»

2021 г.

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, 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 - 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, 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

Цели:

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата 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 2021 по 2024 год.

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:

- Улучшено качество питания школьников и обеспечена его безопасность.
- Сформированы 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:
 - охвата учащихся школы горячим питанием до 100%;
 - укрепления материально-технической базы школьной столовой;
 - внедрения новых форм организации питания учащихся школы.
- Улучшено состояние здоровья учащихся школы за счёт:
 - организации качественного и сбалансированного питания школьников с учетом их возрастных особенностей;
 - осуществления витаминизации питания, использования в рационе питания продуктов, обогащённых микронутриентами.

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 контроль за организацией
питания:**

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, комиссия по контролю организации горячего питания
2.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	завхоз
3.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Бракеражная комиссия
4.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Бракеражная комиссия
5.	Контроль за приемом пищи	Дежурный администратор; классные руководители, ответственный за питание

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 из натуральных ягод;

Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;

Использование современных технологии 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	директор школы	приказ
2	Совещание классных руководителей,	октябрь	зам. директора по УВР	протокол совещания

	воспитателей об организации горячего питания. Презентация горячего питания.			
3	Заседание школьной комиссии по контролю за горячим питанием	1 раз в четверть	директор	план работы
4	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	в течение года	зам. директора по ВР	план работы, акты проверок
5	Осуществление контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	По плану комиссии	зам. директора по ВР	материалы отчётов
2.Работа с обучающимися.				
1	Проведение уроков–здоровья	ежегодно	классные руководители, воспитатели	планы уроков

2.	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (1-4 классы)	ноябрь		материалы конкурсов
	«Правильное питание» (5-7 классы)	декабрь	классные руководители	
	Выпуск видеоролика «Зачем нужна горячая еда?» (8-9 классы)	январь		
3	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	октябрь, ежегодно	зам. директора по ВР	отчёт о проведении праздника
4	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ежемесячно	Ответственный за питанием	аналитическая информация
5.	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	ежегодно	библиотекарь	план выставок, список предложенной литературы
6	Проведение классных часов		классные руководители	планы классных часов
7	Викторина «О том, что вкусно и полезно»	октябрь	библиотекарь	материалы викторины
8	Конкурс «Хозяюшка» (5-9классы)	март	зам. директора по ВР, учитель технологии, педагоги организаторы	отчёт о проведении конкурса
	Работа над проектами по	ежегодно	зам. директора по УВР, учителя –	

9	формированию здорового образа жизни		предметники	
10	Проведение Дней здоровья	ежегодно	учителя физкультуры	отчёт о проведении Дня здоровья
3. Работа с педагогическим коллективом				
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей, воспитателей	ежегодно	директор школы	протоколы
2	Организация консультаций для классных руководителей и воспитателей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно- гигиенических требований - организация горячего питания – залог	ежегодно	зам. директора по ВР, медицинский работник	отчёт о консультациях за год

	сохранения здоровья			
3.	Организация бесплатного питания учащихся	ежегодно	директор, ответственный за питание	распоряжения
4	Ведение пропаганды здорового питания	ежегодно	классные руководители	планы воспитательной работы
5	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	ежегодно	директор, зам. директора по ВР, ответственный за питание, классные руководители	
6	Анкетирование «Удовлетворенность школьным питанием»	Ноябрь, апрель	зам. директора по ВР, ответственный за питание, классные руководители	Анализ анкетирования
4. Работа с родителями				
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях	ежегодно	классные руководители, зам. директора по ВР, медицинский работник	протоколы родительских собраний
2	Изучение отношения родителей к	ежегодно	классные руководители,	протоколы родительских собраний

	организации горячего питания в школе		зам. директора по ВР, медицинский работник	
3.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	ежегодно	классные руководители	протоколы родительских собраний
4.	Индивидуальные консультации о правильном питании	ежегодно	медицинская сестра	план воспитательной работы
5.	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания	Ноябрь, апрель ежегодно	зам. директора по ВР	протоколы родительских собраний
5. Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой				
1	Оформление стенда «Питание-залог здоровья»	сентябрь, ежегодно	ответственный за горячее питание	материалы стенда
2	Составление отчёта по проверке организации горячего питания в школе	ежемесячно	ответственный за горячее питание	отчёт
3.	Расширение ассортимента продуктов питания.	постоянно	повар	меню
4	Соблюдение графика питания учащихся	ежедневно	Классные руководители	

5	Личная гигиена учащихся	ежедневно	Классные руководители, воспитатель ГПД	наблюдение
---	-------------------------	-----------	--	------------

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

**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", 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

**Примерный календарный план реализации программы
на 2021 – 2024 учебный год**

№	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 питания	директор школы, ответственный за питание
4	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	ответственный за питание
5	Проведение уроков–здоровья: 1-2 класс: «Если хочешь быть здоров» 3-4 класс: «Из чего состоит наша пища» 5-9 класс: «Здоровье - это здорово»	классные руководители
6	Проведение классных часов: 2 класс: «Цена ломтика»	классные руководители
7	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
8	Оформление стенда «Питание-залог здоровья»	ответственный за питание
9	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 ВР, ответственный за питание
2	Заседание школьной комиссии по организации питания по вопросам:	директор школы, ответственный за

	- охват учащихся горячим питанием, - соблюдение санитарно – гигиенических требований	питание, заместитель директора по ВР
3	Работа бракеражной комиссии по питанию	ответственный за питание
4	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Самые полезные продукты» 3-4 класс: «Что нужно есть в разное время года» 5-9 класс: «Продукты разные нужны, блюда разные важны»	классные руководители
5	Проведение классных часов 5 класс: «Правильное питание – залог здоровья» 6 класс: «Здоровое питание»	классные руководители
6	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	заместитель директора по ВР, классные руководители
7	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
8	Выставка книг по теме: «Гигиена питания»	библиотекарь
ноябрь		
1	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Как правильно есть» 3-4 класс: «Где и как готовят пищу» 5-9 класс: «Режим питания»	классные руководители
2	Проведение классных часов 1-2 класс: «Это удивительное молоко» (занятие – исследование)	классные руководители
3	Конкурс проектов: оформление обеденного зала столовой (8-9 классы)	заместитель директора по ВР, классные руководители
4	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся, анкетирование	ответственный за питание, классные руководители
5	Родительские собрания: «Питание подростков вне дома»	классные руководители
декабрь		
1	Работа бракеражной комиссии по питанию	ответственный за питание

2	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Как сделать кашу вкусной» 3-4 класс: «Молоко и молочные продукты» 5-9 класс: «Энергия пищи»	классные руководители
3	Проведение классных часов 1-3 класс: «Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков» (игра) 4-5 класс: «Питание и красота (практикум)» 6-9 класс: «Правильное питание – залог здоровья»	классные руководители
4	Конкурс: выпуск видеоролика «Зачем нужна горячая еда?» (8-9классы)	заместитель директора по ВР, классные руководители
6	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
8	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	библиотекарь
январь		
1	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы)	заместитель директора по ВР, классные руководители
2	Проведение уроков–здоровья 1 -2 класс: «Плох обед, если хлеба нет» 5-9 класс: «Где и как мы едим»	классные руководители
3	Проведение классных часов 7-9 класс: «Самые полезные продукты»	классные руководители
4	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
5	Родительские собрания: «Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника. Профилактика витаминной недостаточности»	классные руководители
февраль		
1	Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений	ответственный за питание
2	Проведение уроков–здоровья 3-4 класс: «Дары моря»	классные руководители

3	Проведение классных часов 3 класс: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее» 4 класс: «Удивительные превращения колоска»	классные руководители
4	Заседание школьной комиссии по вопросам: - охват учащихся горячим питанием, - профилактика инфекционных заболеваний	директор школы, ответственный за питание, заместитель директора по ВР
5	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
март		
1	Проведение уроков–здоровья 1-4класс: «Где найти витамины весной»	классные руководители
	5-9 класс: «Как питались на Руси и в России»	
2	Проведение классных часов 5 класс: «Что я – знаю о воде?»	классные руководители
4	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
5	Выставка книг по теме: «Гигиена питания»	библиотекарь
апрель		
1	Проведение уроков–здоровья 1 -2 класс: «Как утолить жажду» 5-9 класс: «Кухни разных народов»	классные руководители

2	Проведение классных часов 1 класс: «Умеем ли мы правильно питаться?»	классные руководители
3	Анкетирование учащихся и родителей по вопросам питания	ответственный за питание, классные руководители
4	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
5	Родительские собрания: «Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках»	классные руководители
май		
1	Проведение уроков–здоровья: 5-6 класс: «Какую пищу можно найти в лесу» 7-9 класс: «Кулинарное путешествие»	классные руководители
2	Проведение классных часов 5 класс: «Кулинарные традиции моей семьи» (проект) 4 класс: «Секреты поварёнка» (круглый стол - о последствиях неправильного питания	классные руководители
3	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
июнь		
1	Отчет об организации питания	ответственный за питание