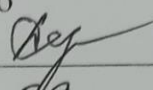


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Марий Эл «Русскошойская школа-интернат»

Рассмотрено
на Педагогическом Совете
Протокол № 3 от
« 11 » 09 2023г.

Утверждено
директор:  И.А.Деревянных
« 11 » 09 2023г.

**Программа мероприятий по воспитанию
культуры правильного питания на основе
принципов здорового питания**

с.Русские Шои
2023г.

Содержание

Введение	3
Целевой раздел Программы	4
Цели и задачи.....	4
Ожидаемые результаты:	5
Механизм реализации программы	5
Содержательный раздел Программы	7
План деятельности по реализации Программы	7
Примерное содержание тематических уроков по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов.....	9

Введение

Согласно методическим рекомендациям "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников", разработанным «Институтом возрастной физиологии», администрацией ГБОУ Республики Марий Эл «Русскошойская школа-интернат» 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, 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, 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.

Целевой раздел Программы

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 рассчитана на 3 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2023 по 2026 год.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (обучающихся 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:
 - увеличения охвата учащихся школы горячим питанием до 100%;
 - укрепления материально-технической базы школьной столовой;
 - 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.

7. 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:

<i>№</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>Структура, осущ. контроль</i>
1	Контроль за формированием рациона питания	директор школы, отв. за организ-ю питания
2	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Администрация, повара
3	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Бракеражная комиссия, медсестра
4	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Бракеражная комиссия
5	Контроль за приемом пищи	Дежурный по столовой Учителя, воспитатели

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 с обучающимися по привитию навыков культуры приема пищи;

Обязанности работников столовой:

Составление рационального питания на день и перспективного меню;

Включение в меню овощей, витаминизированных напитков из натуральных ягод и фруктов;

Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;

Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

Обязанности классных руководителей, воспитателей:

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.

Содержательный раздел Программы

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	ежегодно сентябрь	директор школы	приказ
2	Совещание классных руководителей, воспитателей об организации горячего питания.	октябрь ежегодно	Зам. дир по УВР	протокол совещания
3	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	сентябрь, май, ежегодно	директор	протокол, план работы
4	Заседание комиссии по организации питания по вопросам: охват учащихся горячим питанием соблюдение сан. гигиенических требований; профилактика инфекционных заболеваний	октябрь, февраль, ежегодно	Совет по питанию	протокол, план работы
5	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	В течение года	Отв. за орг-ию питания	План работы, акты проверок
6	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Общественная комиссия администрация	материалы отчётов, акты проверок
2. Работа с обучающимися.				
1	Проведение уроков здоровья	ежегодно	классные руководители, учителя физкультуры	планы уроков
2.	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 кл.) «Правильное питание» (5-6 классы) «Зачем нужна горячая еда?» (7-8 классы)	декабрь февраль апрель	Воспитатели	материалы конкурсов
3	Игра – праздник для обучающихся «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	октябрь, ежегодно	Воспитатели	Совещание при завуче
4	Масленичная неделя	Ежегодно	Ершова З.К. (рук-ль кружка) Администрация	Анализ проведения на совещании призавуче
5.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ежемесячно	Делопроизводитель	аналитическая информация
6	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ежегодно	кл. руководители воспитатели	результаты анкетирования
7.	Работа по оздоровлению обучающихся в каникулярное время	ежегодно	Соц. педагог	план работы
8	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	ежегодно	библиотекарь	план выставок, список предложенной литературы

9	Проведение классных часов, воспитательских бесед	По плану	кл.руководители воспитатели	Программы и планы ВР
10	Викторина «О том, что вкусно и полезно»	октябрь	Воспитатели	материалы викторины
11	Конкурс на самый интересный проект оформления школьной столовой	Январь	Завуч	Положение о конкурсе
12	Конкурс «Хозяюшка»	Апрель	Тимофеева А.А. Волкова А.Д.	отчёт о проведении конкурса
13	Проведение Дней здоровья	ежегодно	учителя физкультуры	отчёт о проведении Дня здоровья
3. Работа с педагогическим коллективом				
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях учителей, воспитателей	ежегодно	директор школы	протоколы
2	Организация консультаций для педагогов: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания – залог сохранения здоровья	ежегодно	администрация	отчёт о консультациях за год
3	Ведение пропаганды здорового питания	ежегодно	классные руководители, воспитатели	планы воспитательной работы
4	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	ежегодно	директор, ответственный за питание, дежурный воспитатель	Акты и журналы проверок
5	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания	ежегодно	Совет по питанию	отчёт за год
4. Работа с родителями				
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях	ежегодно	классные руководители, воспитатели администрация	протоколы родительских собраний
2	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе	ежегодно	классные руководители, воспитатели	протоколы родительских собраний
3.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	ежегодно	классные руководители, воспитатели	протоколы родительских собраний
4	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	май, ежегодно	Отв.за орган-ию питания в школе	протоколы родительских собраний
5.Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой				
1	Оформление стенда «Приятного аппетита»	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	Педагоги	
5	Личная гигиена учащихся	ежедневно	педагоги	
6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для обучающихся и родителей				
1.	Продолжение эстетического оформления зала столовой	ежегодно	Администрация	акт проверки
2.	Организация закупки технологического оборудования для столовой.	по мере поступления финансирования	директор, заведующий хозяйством	материалы о закупках, сметы
3.	Организация закупки мебели для зала питания.	по мере поступления финансирования	директор, заведующий хозяйством	материалы о закупках, сметы

Примерное содержание тематических уроков по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов

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

<i>Предмет</i>	<i>Содержание занятия</i>
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»
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.
Литературное чтение	Обсуждение меню персонажей литературных произведений
Основы социальной жизни	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья. Технология приготовления некоторых блюд. Составление домашнего меню, рациона питания.
Русский язык	Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием.
Физкультура	Обсуждение тем сочетания физических нагрузок и правильного питания для сохранения здоровья, похудения или укрепления мышц. Какие витамины и минеральные вещества влияют на рост и укрепление тела человека, для поддержания тонуса мышц и т.д. и в каких продуктах питания они находятся.
Математика	Решение задач на нахождение массы порций меню из различных составляющих продуктов