

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №9 имени П.И.Петренко  
муниципального образования Староминский район**

*УТВЕРЖДЕНО*

*решением педагогического совета*

*МБОУ СОШ №9 им. П.И.Петренко*

*протокол от «30» августа 2024 г. № 1*

*приказом от « 30 » августа 2024 г. № 227п.4*

*Директор школы*

*\_\_\_\_\_ /С.Г.Овдиенко/*

**ПРОГРАММА ПО  
ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ  
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

# ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## 1. Цель и задачи.

Все учащиеся должны обладать знаниями и умениями, необходимыми для выбора питательной и вкусной пищи на протяжении всей жизни. Кроме того, персоналу школы следует позиционировать здоровое питание в качестве ценности повседневной жизни. .

Программа школьного питания должна эффективно использовать школьные и общественные ресурсы и равно обслуживать нужды и интересы всех учащихся и персонала, принимая во внимание различия культурных норм.

## **ОБОСНОВАНИЕ**

Связь между питанием и обучением убедительно доказана. Здоровое питание необходимо учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Школы несут ответственность за содействие ученикам и персоналу в формировании и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни. Хорошо спланированные и успешно реализованные школьные программы здорового питания показали, что могут позитивно влиять на привычки учащихся в еде.

«Программа обучения здоровому питанию» обозначает спланированную последовательную программу обучения, обеспечивающую знания и формирующую навыки, которые помогут учащимся в принятии и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни.

## 2. Обучение правильному питанию

Темы программы образования по питанию следует интегрировать в последовательную, общеобразовательную программу обучения здоровому образу жизни, которая преподается в каждом классе, начиная с детского сада и вплоть до выпускного класса. В центре программы обучения здоровому питанию - обучение здоровому образу жизни. Программа обучения правильному питанию разрабатывается для содействия учащимся в усвоении:

знаний о питании, включая, но не ограничиваясь преимуществами здорового питания, сведений о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ, принципах управления весом для здоровья, правильном и неправильном употреблении диетических добавок, безопасном приготовлении, обработке и хранении еды;

умений, связанных с питанием, включая, но не ограничиваясь планирование здоровых завтраков, обедов и ужинов, понимание и использование ярлыков на продуктах, критическую оценку информации о питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов; а также

умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их.

Обучающие мероприятия программы обучения правильному питанию должны подчеркивать привлекательные черты здорового питания, привлекать к участию

всех учащихся, соответствовать развитию и быть увлекательными. Программа должна привлекать семьи в качестве партнёров в образовательном процессе их детей. Специалистов, приглашённых для бесед с учащимися, необходимо ориентировать на соответствующую программу школы. Работники школы должны служить образцом здорового питания. Школа должна предоставлять программы здорового образа жизни, включающего в себя индивидуальное обучение здоровому питанию и физической активности.

### **3. Программа обеспечения питанием**

**ЦЕЛЬ.** Совет школы признаёт, что в первую очередь семья несёт ответственность за питание детей. Для содействия их усилиям каждая школа должна осуществлять программу питания для обеспечения всех учащихся школы с учётом их достатка доступом к разнообразной и питательной еде, необходимой им для сохранения здоровья и успешной учебы.

#### ***ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ.***

В течение каждого учебного дня школьная программа питания должна обеспечивать завтрак для учащихся в соответствии с организованной программой внеклассного или дополнительного образования. Школа должна приложить усилия, чтобы убедиться, что все семьи знают о программах, основанных на потребности в бесплатном или недорогом питании, и что семей, подходящих под программу, побудили написать заявление. Программа должна поддерживать конфиденциальность сведений об учениках и семьях, подавших заявления на предоставление бесплатной или недорогой еды.

Школам необходимо предоставлять разнообразное и питательное меню, соответствующее рекомендациям по питанию. Меню планируется с учётом пожеланий учащихся, членов семьи и другого школьного персонала, при этом принимается во внимание культурные нормы и предпочтения учеников.

Информация об ингредиентах, используемых при приготовлении школьного питания, должна предоставляться родителям по их просьбе. Родители должны быть осведомлены о такой возможности.

***ПИТАНИЕ КАК ПОЗИТИВНЫЙ ОПЫТ.*** Учащимся и персоналу должно быть предоставлено достаточное пространство для приёма пищи в приятном окружении, а также достаточно времени, чтобы принять пищу. При этом необходимо обеспечить чистую питьевую воду и удобный доступ в помещения для мытья рук.

***ПОДБОР ПЕРСОНАЛА.*** Весь персонал, осуществляющий обеспечение питанием, должен пройти соответствующую допроизводственную подготовку и регулярно участвовать в программах профессионального развития, реализующих стратегии пропаганды здорового питания, безопасности обработки и хранения пищи и других тем, непосредственно относящимся к профессиональным обязанностям служащего

### **4. Другие продукты в школе**

**Выбор здоровой ПИЩИ.** Питательная и привлекательная пища, такая как фрукты, овощи, нежирные молочные продукты, и нежирные блюда из злаков. Школы должны стараться стимулировать учащихся делать выбор в пользу питательной пищи.

## **5. Пути решения проблем со здоровьем**

вызванных неправильным питанием является разработка и реализация программы «Культура здорового питания»

### **Программа организации и развития**

#### **культуры здорового питания**

##### **Цель:**

- Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием
- Формирование у детей основ 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 «Культура здорового питания» рассчитана на 3 года.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области

образовательной (уроки, факультативы), так и воспитательной деятельности в том числе и в летнем пришкольном оздоровительном лагере.

### **Основные задачи по организации питания:**

- Обеспечение бесплатным питанием категорий учащихся, установленных администрацией района;
- Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся с привлечением средств родителей (законных представителей);
- Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы (при наличии финансирования)
- Повышение культуры питания;
- Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
- Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.

#### **1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение**

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Организационное совещание — порядок приема учащимися завтраков; оформление бесплатного питания	Сентябрь	Классные руководители, директор школы
2. Совещание классных руководителей:  - О получении учащимися завтраков	Октябрь	Школьная комиссия
3. Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	Ноябрь	Директор школы
4. Заседание школьной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 1-11-х классов по вопросам:  - Охват учащихся горячим питанием  - Соблюдение сан. гигиенических требований  - Профилактика инфекционных заболеваний	Ноябрь  Февраль  в течение года	Школьная комиссия по питанию
5. Организация работы школьной комиссии по	В течение года	Школьная комиссия

питанию (педагоги, родители).		по питанию
6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок.	В течение года	Администрация, Бракеражная комиссия

## 2. Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
<p>1. Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-8, 9-11 классов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований;</li> <li>- Организация горячего питания - залог сохранения здоровья</li> </ul>	В течение года	<p>Медицинский работник</p> <p>Социальный педагог</p>
2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	В течение года	
<p>3. Выставка в библиотеке «Простые истины о здоровье и питании»,</p> <p>( представленная литература, связанная с вопросами правильного питания, рецепты блюд и напитков).</p>	В течение года	<p>Администрация, Школьная комиссия по питанию</p> <p>библиотекарь</p>

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

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Эстетическое оформление зала столовой	октябрь - ноябрь	Школьная комиссия по питанию, учащиеся 5 – 11 классов

2. Разработка новых блюд и в течение года, их внедрение в систему школьного питания	В течение года	В течение года Школьная комиссия по питанию, Старший повар
3. Разработка нового меню	В течение года	В течение года Школьная комиссия по питанию, Старший повар

**4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся**

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО).	В течение года В течение года Сентябрь Октябрь	Учителя –предметники Учитель технологии, повар Классные руководители
Практические работы по приготовлению коктейлей, салатов, бутербродов; по выращиванию лука, зелени.	Ноябрь	Волонтерский отряд Классные руководители
Проведение классных часов по темам: «Красиво! Вкусно! Полезно!» «Правильное питание – залог здоровья», «Здоровое питание - здоровая нация» , «Традиции чаепития»		
Акция «Мы за здоровое питание!»		
- Беседы по темам: «Режим дня и его значение»		
«Культура приема пищи»		
«Хлеб — всему голова»		
«Острые кишечные заболевания и их		

профилактика»		
Игра для учащихся начальной школы «Золотая осень»	Октябрь	Педагог-организатор
Конкурс газет среди учащихся 5-9 кл. «О вкусной и здоровой пище» Конкурс рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни.	Ноябрь	Педагог-организатор
Беседы с учащимися 10-11 кл. «Береги своё здоровье»	Декабрь	Кл. руководитель
Уроки-практикумы «Столовый этикет»  Конкурс четверостиший «Правильное питание – залог здоровья!»,  Праздник «Широкая Масленица»  Проекты: «Гигиена питания», «Меню на каждый день» «Пища на любой вкус», «Что помогает нам расти».  Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, сказок, стихов).  Игры, соревнования.	Январь, февраль	Администрация
Анкетирование учащихся:  Школьное питание: качество и разнообразие обедов  - За что скажем поварам спасибо?  Выступление агитбригады «Здоровье в наших руках	Октябрь  Февраль  Апрель	социальный педагог,  Кл. рук.

**5. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся**

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
----------------------	-------	-------------



<p>1 . Проведение родительских собраний по темам:</p> <p>- Совместная работа семьи и школы «Здоровый ребёнок – ребёнок со здоровой психикой».</p> <p>«Здоровая пища для всей семьи».</p> <p>«Учите детей быть здоровыми».</p> <p>«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».</p> <p>«Формирование здорового образа жизни младших школьников».</p> <p>Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний</p> <p>Итоги медицинских осмотров учащихся</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>декабрь</p> <p>февраль</p> <p>Май</p>	<p>Классные руководители</p>
<p>2. Индивидуальные консультации медсестры «Как кормить нуждающегося в диетпитании»</p>	<p>по необходимости</p>	<p>медработник</p>
<p>3. Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»</p>	<p>Февраль</p>	<p>Педагог-психолог</p>
<p>4. Встреча медработника с родителями «Личная гигиена ребенка»</p>	<p>Апрель</p>	<p>Медработник, классные руководители</p>
<p>5. Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по развитию школьного питания»</p>	<p>Май</p>	<p>Классные руководители</p>

## 5. Заключение

Содержание программы позволяет осуществить связь с другими предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания, использование тетради-помощницы «Учу слова из словаря»); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей). Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Помимо организации горячего питания учащихся одной из основных составляющих программы по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и подростков и проведение информационно – просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.

Рациональное здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровьем. Нарушение питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространённость которых значительно увеличилась за последние годы.