

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Платошинская средняя школа»**

СОГЛАСОВАНО:  
заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_/Е.А. Нагуманова /  
протокол согласования № 1  
от «28» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МАОУ «Платошинская средняя школа»  
\_\_\_\_\_/Е.Л. Козлова/  
приказ № 280  
от «30» августа 2024 года

**ПРОГРАММА  
«Формирование культуры здорового питания»  
2024 -2025 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".

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 в школьном буфете, 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 1 год. Реализация будет осуществлена в период с 2023 по 2024 год.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 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;
  - 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.
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:**

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы Ответственный за горячее питание Школьная комиссия
2.	Входной производственный контроль	Директор школы Медсестра школы
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Заместитель директора по АХД
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Медсестра школы
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Комиссия по организации контроля за питанием Медсестра школы
6.	Контроль за приемом пищи	Дежурный администратор Классный руководитель

#### **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
<b>1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение</b>				
1.	Назначение ответственного за организацию питания в школе	Сентябрь	Директор школы	приказ
2	Совещание классных руководителей об организации горячего питания. Презентация горячего питания.	Октябрь	Зам. директора по ВР	протокол совещания
3	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	Сентябрь - май	Директор	протокол план работы
4	Заседание школьной комиссии по организации питания по вопросам:	Сентябрь Октябрь Декабрь - май	Председатель комиссии	протокол план работы

	- охват учащихся горячим питанием - соблюдение сан. гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний			
5	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	в течение года	Медицинская сестра	журнал
<b>2. Работа с обучающимися.</b>				
1	Проведение уроков – здоровья	Учебный год	Классные руководители	планы уроков
2.	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы) - оформление обеденного зала столовой (7-8 классы) - выпуск видеоролика «Зачем нужна горячая еда?» (9-11 классы)	Январь  Ноябрь  Декабрь	Классные руководители	материалы конкурсов
3	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	Октябрь	Зам. директора по ВР	отчёт о проведении праздника
4	«Масленица»	Февраль	Зам. директора по ВР	отчёт о проведении праздника
5.	Ведение мониторинга	Ежемесячно	Социальный педагог	аналитическая информация

	охвата горячим питанием учащихся			
6	Анкетирование учащихся по вопросам питания	Ноябрь –старшая школа Январь – обучающиеся 5-8 классов Декабрь Родительская общественность	Социальный педагог	результаты анкетирования
7.	Работа по оздоровлению обучающихся в летний период (каникулярное время)	Ежегодно	Директор	план работы
8	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	Ежегодно	библиотекарь	план выставок, список предложенной литературы
9	Проведение классных часов		классные руководители	планы классных часов
10	Викторина «О том, что вкусно и полезно» для младшего и среднего звена»	Декабрь	Зам. директора по ВР	материалы викторины
11	Конкурс «Хозяюшка»	Март	Зам. директора по ВР, учитель технологии	отчёт о проведении конкурса
12	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	Апрель	Зам. директора по УВР	Защита проектов
13	Проведение Дней здоровья	Сентябрь Май	Учителя физкультуры	отчёт о проведении Дня здоровья
<b>3. Работа с педагогическим коллективом</b>				
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях,	Сентябрь	Директор школы	протоколы

	семинарах классных руководителей			
2	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно- гигиенических требований - организация горячего питания – залог сохранения здоровья	Сентябрь-май	Зам. директора по ВР, медицинский работник	отчёт о консультациях за год
3.	Организация бесплатного питания учащихся из малообеспеченных семей.	Учебный год	Социальный педагог	приказ
4	Ведение пропаганды здорового питания	Учебный год	Классные руководители,	планы воспитательной работы
5	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	Учебный год	Комиссия	протоколы
6.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	Учебный год	зам. директора по ВР	отчёт за год
<b>4. Работа с родителями</b>				

1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях	Учебный год	Классные руководители, заместитель директора по ВР, медицинский работник	протоколы родительских собраний
2	Привлечение членов школьной комиссии для содействия повышения качества работы школьной столовой.	Учебный год	Директор школы	протоколы заседаний
3	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	Учебный год	Классные руководители	протоколы родительских собраний
4	Индивидуальные консультации о правильном питании	Учебный год	Медицинская сестра	план воспитательной работы
5	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Май	Зам. директора по ВР	протоколы родительских собраний

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

1	Оформление стенда «Питание-залог здоровья»	Сентябрь	Ответственный за горячее питание	материалы стенда
2	Составление отчёта по проверке организации горячего питания в школе	Ежемесячно	Ответственный за горячее питание	отчёт
3.	Расширение	Постоянно	Повар	меню

	ассортимента продуктов питания.			
4	Соблюдение графика питания учащихся	Ежедневно	Классные руководители	
5	Личная гигиена учащихся	Ежедневно	Классные руководители	

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

<b>Предмет</b>	<b>Содержание занятия</b>
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", А.Толстой "Война и мир", 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

### Календарный план реализации программы на 2024-2025 учебный год

№	Мероприятие	Ответственные
<b>сентябрь</b>		
1	Назначение ответственного за организацию питания в школе	
2	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	
3	Организация бесплатного питания учащихся из малообеспеченных семей.	
4	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	
5	Проведение уроков–здоровья: 1-2 класс: «Если хочешь быть здоров» 3-4 класс: «Из чего состоит наша пицца» 5-11 класс: «Здоровье - это здорово»	
6	Проведение классных часов: «Осенний калейдоскоп» (о здоровой и полезной пище) «Цена ломтика»	
7	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	
8	Анкетирование родителей «Питание наших детей»	
9	Оформление стенда «Питание-залог здоровья»	
10	Организация питания	
11	Родительские собрания: «Режим и гигиена питания младших школьников» «Организация рационального питания подростков» «Организация рационального питания старшеклассников»	
<b>октябрь</b>		
1	Совещание классных руководителей: - об организации горячего питания. Презентация горячего питания.	
2	Заседание школьной комиссии по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием, - соблюдение санитарно – гигиенических требований	

3	Работа комиссии по питанию	
4	Проведение уроков–здоровья «Самые полезные продукты» «Что нужно есть в разное время года»  «Продукты разные нужны, блюда разные важны»	
5	Проведение классных часов «Правила поведения в столовой» (занятие – практикум) «Правильное питание – залог здоровья» «Здоровое питание»	
6	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	
7	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	
8	Выставка книг по теме: «Гигиена питания»	
Ноябрь		
1	Работа комиссии по питанию	
2	Проведение уроков–здоровья «Как правильно есть» «Где и как готовят пищу» «Режим питания»	
3	Проведение классных часов «Это удивительное молоко» (занятие – исследование) «Кулинарные обычаи» ( игра – путешествие)	
4	Конкурс: оформление обеденного зала столовой (7-8 классы)	
5	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	
6	Родительские собрания: «Питание подростков вне дома»	
декабрь		
1	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	
2	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	
январь		
1	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы)	
2	Проведение уроков–здоровья «Плох обед, если хлеба нет» «Блюда из зерна»	

	«Где и как мы едим»	
3	Проведение классных часов «Самые полезные продукты» «Составим кроссворд о здоровье «Весёлая минутка»	
4	Работа комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	
5	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	
февраль		
1	Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений	
2	«Масленица»	
3	Заседание школьной комиссии по вопросам: - охват учащихся горячим питанием, - профилактика инфекционных заболеваний	
4	Работа комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	
5	Анкетирование учащихся по вопросам питания	
6	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	
март		
1	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Где найти витамины весной» 3 -4 класс: «Кулинарное путешествие» по России. 5-1 класс: «Как питались на Руси и в России»	
2	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	
3	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	
апрель		
1	Проведение классных часов 1 класс: «Умеем ли мы правильно питаться?»	
2	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	
3	Работы комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	
4	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	
5	Родительские собрания: «Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников» «Воспитание культуры питания у подростков» «Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках»	

май		
1	Анкетирование учащихся по вопросам питания	
2	Проведение уроков–здоровья: 1 -2 класс: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее» 3-4 класс: «Какую пищу можно найти в лесу» 5-11 класс: «Кулинарное путешествие»	
3	Проведение классных часов 2 класс: «Кулинарные традиции моей семьи» (проект) 3 класс: «Секреты поварёнка» (круглый стол - о последствиях неправильного питания) 4-6 класс: Кафе «Здоровейка» ( проекты)	
5	Работа комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	
6	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	
7	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	
июнь		
1	Отчет об организации питания	