

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №15 города Соликамска»

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

О.А. Бирюкова

09 09 2014

## Программа по формированию культуры здорового питания школьников

2014 год

## **Актуальность программы**

Необходимость серьезно заниматься вопросами формирования культуры правильного питания в школе обусловлена рядом объективных причин:

- фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;
- в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проектируемой деятельности;
- школьный период в развитии наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

## **Пояснительная записка**

В соответствии с Законом «Об образовании» забота о здоровье человека отнесена к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Проблема формирования здорового образа жизни, бережение и укрепление здоровья школьников требует усилий врачей, учителей, а также родителей.

Главная цель всей работы по здоровьесбережению детей - воспитывать потребность вести здоровый образ жизни, выполнять правила сохранения и укрепления здоровья: отказаться от вредных привычек, сочетать труд и отдых, содержать в чистоте свое тело, одежду, жилище, правильно питаться.

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма, особое значение это имеет в детском возрасте. Для растущего организма очень важно рациональное питание. Включение учащихся в процесс формирования здорового образа жизни помогает накопить необходимый опыт и знания по укреплению своего здоровья; быть внимательным к себе, своему самочувствию, настроению; развивать навыки общения, речь; расширять кругозор, познавательные интересы, творческие способности; обратить внимание родителей на связь состояния здоровья с гигиеной питания.

### **Цель программы:**

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием.
- Формировать 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 «Культура здорового питания» рассчитана на 3 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2014 по 2016 год.**

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:**

1. Обеспечение бесплатным питанием категорий учащихся, установленных администрацией района;
2. Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся с привлечением средств родителей (законных представителей);
3. Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы (при наличии финансирования)
4. Повышение культуры питания;
5. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
6. 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 по питанию
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 питанию (педагоги, родители).	В течение года	Школьная комиссия 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
1. Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-8, 9-11 классов: - Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований;	В течение года	Медицинский работник Соц. педагог

- Организация горячего питания - залог сохранения здоровья		
2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	В течение года	Администрация, школьная комиссия по питанию
3. Выставка в библиотеке «Простые истины о здоровье и питании», (представленная литература, связанная с вопросами правильного питания, рецепты блюд и напитков).	Декабрь – март	библиотекарь

### 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	Школьная комиссия по питанию, повар
3. Разработка нового меню		

### 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). Проведение классных часов по темам: <b>«Красиво! Вкусно! Полезно!» «Правильное питание – залог здоровья», «Здоровое питание - здоровая нация», «Традиции чаепития»</b> Акция <b>«Мы за здоровое питание!»</b> - Беседы по темам: <b>«Режим дня и его значение»</b> <b>«Культура приема пищи»</b> <b>«Хлеб — всему голова»</b> <b>«Острые кишечные заболевания и их профилактика»</b>	в течение года  Октябрь  Ноябрь Декабрь	учителя - предметники  Классные руководители, Классные руководители, медработники
Игра для учащихся начальной школы <b>«Золотая осень»</b>	Октябрь	Учителя начальной школы
Конкурс газет среди учащихся 5-9 кл. <b>«О вкусной и здоровой пище»</b> Конкурс рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни.	Ноябрь	учитель изо
Беседы с учащимися 10-11 кл. <b>«Береги своё здоровье»</b>	Декабрь	Кл. рук., медработник
Уроки-практикумы <b>«Столовый этикет»</b> Конкурс четверостиший <b>«Правильное питание – залог здоровья!»</b> , Праздник <b>«Широкая Масленица»</b> Проекты: <b>«Гигиена питания», «Меню на каждый день»</b> <b>«Пища на любой вкус», «Что помогает нам расти».</b> Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, сказок, стихов).	Февраль Март	зам. дир. по ВР учитель ИЗО зам. дир. по ВР ответственный за питание библиотекарь учителя физкультуры

Игры, соревнования.		Кл. руководители
Выпуск газет	Март	Кл. руководители
Анкетирование учащихся: - Школьное питание: качество и разнообразие обедов - За что скажем поварам спасибо?	Октябрь Февраль Апрель	социальный педагог, Кл. рук.
Создание альбома «Интересное о полезном».	Май	Кл. руководители

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

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Проведение родительских собраний по темам: <ul style="list-style-type: none"> <li>• - Совместная работа семьи и школы по «Здоровый ребёнок – ребёнок со здоровой психикой».</li> <li>• «Здоровая пища для всей семьи».</li> <li>• «Учите детей быть здоровыми».</li> <li>• «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».</li> <li>• «Формирование здорового образа жизни младших школьников».</li> <li>• Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний</li> <li>• Итоги медицинских осмотров учащихся</li> </ul>	Сентябрь  Октябрь апрель  декабрь февраль  (по мере необходимости) сентябрь (ежегодно)	классные руководители медработник, зам. дир. по УВР, Кл. руководители медработник
2. Индивидуальные консультации медсестры «Как кормить нуждающегося в диетпитании»	по необходимости	медработник
3. Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	Февраль	Социальный педагог
4. Встреча медработника с родителями «Личная гигиена ребенка»	Апрель	Медработник, классные руководители
5. Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по развитию школьного питания»	Май (ежегодно)	Классные руководители

### 6. Организация деятельности бракеражной комиссии по контролю за организацией и качеством питания обучающихся

Школьная комиссия по контролю за организацией и качеством питания обучающихся существует с 2009 года. В своей деятельности комиссия руководствуется законодательными и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, приказами и распоряжениями органов управления образованием, уставом и локальными актами образовательного учреждения.

Состав школьной комиссии утверждается приказом директора школы на каждый учебный год. Работа комиссии осуществляется в соответствии с планом, согласованным с администрацией школы.

Результаты проверок и меры, принятые по устранению недостатков оформляются актами и рассматриваются на заседаниях комиссии с приглашением заинтересованных лиц.

#### Основные направления деятельности комиссии:

- Оказывает содействие администрации школы в организации питания обучающихся.

- Осуществляет контроль:

1. За рациональным использованием финансовых средств, выделенных на питание обучающихся;
2. За целевым использованием продуктов питания и готовой продукции;
3. За соответствием рационов питания согласно утвержденному меню;
4. За качеством готовой продукции;
5. За санитарным состоянием пищеблока;
6. За выполнением графика поставок продуктов и готовой продукции, сроками их хранения и использования;
7. За организацией приема пищи обучающихся;

#### 7. План работы школьной комиссии по контролю и качеством питания школы

Мероприятия	Сроки
1. Проверка двухнедельного меню.	Сентябрь
2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.	Ежемесячно
3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно
4. Использование финансовых средств на питание учащихся.	Октябрь, январь
5. Организация просветительской работы.	Октябрь, апрель
6. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию.	Ноябрь
7. Контроль за качеством питания.	Ежедневно
8. Проверка табелей питания.	Ежемесячно
9. Разработка буклетов по здоровому питанию	февраль, март

#### 8. 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, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.