

Приложение № 1
к приказу по МБОУ «Суховская СОШ № 3»

Рассмотрено на ПС:
« 13 » января 2017г.
Протокол № 4
Председатель ПС:
И.В. Ватурина С.А.

Принято на заседании УС:
« 14 » января 2017г.
Протокол № 4
Председатель УС:
Л.И. Лушников А.В.

Утверждено
Директор МБОУ «Суховская СОШ № 3»
И.А. Суховская И.А.
Приказ № 6 от « 16 » января 2017 г.



Программа
по формированию культуры здорового
питания
на 2017-2021 г.

Сухово, 2017 г.

Паспорт программы

<i>Наименование программы</i>	Программа по формированию культуры здорового питания в МБОУ «Суховская СОШ № 3» Тасеевского района
<i>Нормативно-правовая база</i>	<p>ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12. 2012 г. № 273 (ч. I ст. 12, п. 9 ст. 2, п. 5 ст. 12, ч. 7 ст. 12).</p> <p>Письмо Министерства образования и науки РФ от 17.12.2013 г. №08-2053.</p> <p>Приказ Министерства образования науки России от 6 октября 2009 г. №1897 от 17 мая 2012 №413.</p> <p>Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;</p> <p>Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2. 2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов» №22 к СанПиН 2.3.2.1078-01.</p> <p>«Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения до 2020 года».</p>
<i>Разработчик программы</i>	Администрация МБОУ «Суховская СОШ № 3»
<i>Сроки реализации программы</i>	2017-2021 гг.
<i>Цель программы</i>	Формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению здоровья.
<i>Задачи программы</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать и развивать представления у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей. 2. Формировать готовность обучающихся заботиться и укреплять собственное физическое и духовное здоровье. 3. Расширять знания о правилах рационального питания и их роли в сохранении и укреплении здоровья и вести профилактику нерационального питания, связанных с риском для здоровья. 4. Повышать гигиеническую грамотность детей и родителей в вопросах питания. 5. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков. 6. Информировать обучающихся о национальных традициях своего народа и традициях других народов, развивая при этом творческие способности и расширяя кругозор.
<i>Основные направления программы</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение. 2. Укрепление материально-технической базы столовой, расширение сферы услуг для обучающихся и родителей. 3. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся. 4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей обучающихся.
<i>Ожидаемый результат</i>	<ul style="list-style-type: none"> - сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения; - повышение приоритета культуры здорового питания; - повышение мотивации к культуре здорового питания и здоровому образу жизни; - поддержка родителями деятельности школы по воспитанию

	здоровых детей; - улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи; - повышение качества питания обучающихся; - обеспечение всех обучающихся горячим питанием; - обеспечение всех обучающихся питьевым режимом; - обеспечение льготным питанием детей из социально - незащищенных семей.
<i>Участники программы</i>	<i>реализации</i> Обучающиеся, родители, классные руководители, учителя-предметники, врачи-специалисты.

Введение

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении включает три направления: рациональную организацию питания; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма наряду, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной, так и воспитательной деятельности, в том числе, и в летнем пришкольном оздоровительном лагере.

Основание для разработки программы

В последние годы в нашей стране, согласно данным Российской Академии Медицинских Наук было установлено, что ухудшение состояния здоровья и снижение функциональных возможностей современных детей по сравнению с их сверстниками 70-х годов XX века связано с вполне конкретными и четко выявленными причинами. В комплексе с увеличением объема образовательных нагрузок, интенсификацией процесса обучения, причиной менее адекватного реагирования и более выраженного утомления школьников на образовательные нагрузки является нарушение питания детей и подростков. В настоящее время как никогда актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с детства. Поэтому значительную помощь ученикам в решении этой задачи должна оказать школа.

Данная программа, «Культура здорового питания», предназначена для обучающихся 1-11 классов.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности

для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания. Многие обучающиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью или попустительством со стороны родителей.

Количество заболеваний, связанных с неправильным питанием постоянно возрастает. Обучающиеся смогут принимать решения, влияющие на их здоровье, если будут видеть взаимосвязь питания и здоровья. В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания и культуры питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретут умение научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни.

Рациональное питание - это, прежде всего, забота о себе, своей психике и своём интеллектуальном потенциале, которая помогает на долгие годы сохранить ясность мысли, быстроту реакции, прекрасную память, способность справляться со стрессами и преодолевать любые препятствия.

Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в образовательном учреждении должна носить системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования, вестись с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, регионального и этнокультурного компонентов.

Цели и задачи программы

Цель программы:

Формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению здоровья.

Задачи программы:

1. Формировать и развивать представления у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.
2. Формировать готовность обучающихся заботиться и укреплять собственное физическое и духовное здоровье.
3. Расширять знания о правилах рационального питания и их роли в сохранении и укреплении здоровья и вести профилактику нерационального питания, связанных с риском для здоровья.
4. Повышать гигиеническую грамотность детей и родителей в вопросах питания;
5. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.
6. Информировать обучающихся о национальных традициях своего народа и традициях других народов, развивая при этом творческие способности и расширяя кругозор.

Основные направления реализации Программы.

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.
2. Укрепление материально-технической базы столовой, расширение сферы услуг для учащихся и родителей.
3. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся.
4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся.

Методическое обеспечение программы

1. Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-8, 9-11 классов:
 - Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований;
 - Организация горячего питания - залог сохранения здоровья.
2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся.
3. Выставка в библиотеке «Простые истины о здоровье и питании» (представленная литература, связанная с вопросами правильного питания, рецепты блюд и напитков).

Планируемые результаты формирования культуры здорового питания:

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
- повышение приоритета культуры здорового питания;
- повышение мотивации к культуре здорового питания и здоровому образу жизни;
- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
- повышение качества питания обучающихся;
- обеспечение всех обучающихся горячим питанием;
- обеспечение всех обучающихся питьевым режимом;
- обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

План деятельности по реализации программы

Направление	№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<i>Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение</i>				
	1	Проверка готовности столовой к новому учебному году	Август	Администрация школы
	2	Назначение ответственного за организацию питания в школе	Начало уч.года	Директор школы
	3	Круглый стол для классных руководителей об организации развития школьного питания, изучение нормативных документов и актов по вопросам питания.	Август	Зам. директора по ВР, ответственный по питанию
	4	Совещание при директоре по вопросам организации горячего питания: -охват учащихся горячим питанием; -составление списков школьников, имеющих право на льготное питание	Ежегодно	Директор Социальный педагог
	5	Формирование нормативно-правовой базы по организации питания в школы	По плану	Директор
	6	Организация контроля за ведением документации	В течение года	Директор Социальный педагог
	7	Оформление стендов по организации школьного питания, оформление страничек на сайте	В течение года	Зам. директора по ВР Социальный педагог
	8	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся, организация бесплатного питания обучающихся из малообеспеченных семей.	Ежемесячно, ежегодно	Соц.педагог, ответственный за питание
	9	Работа по оздоровлению обучающихся в летний период	Ежегодно	Нач.летнего оздор.лагеря
	10	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения обучающихся во время приема пищи; - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - организация горячего питания – залог сохранения здоровья.	Ежегодно	Зам. директора по ВР, медицинский работник
	11	Ведение пропаганды здорового питания	Ежегодно, по плану	Классные руководители,
	12	Прохождение медицинских осмотров сотрудниками столовой,	Ежегодно	Директор Мед.сестра

		педагогическими работниками		
	13	Привлечение членов Управляющего совета для содействия повышения качества работы школьной столовой	Ежегодно	Директор
<i>Укрепление материально-технической базы столовой, расширение сферы услуг для обучающихся и родителей</i>				
	1	Продолжение эстетического оформления зала столовой	Ежегодно	Заместитель директора по ХЧ
	2	Организация закупки технологического оборудования для столовой.	По мере необходимости и поступления финансирования	Директор, заместитель директора по ХЧ
	3	Организация закупки мебели для зала питания.	По мере необходимости и поступления финансирования	Директор, заместитель директора по ХЧ
	4	Организация текущего и капитального ремонта школьной столовой	Июль-август	Директор, заместитель директора по ХЧ
<i>Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся</i>				
Классные часы	1	“Уроки Мойдодыра”, “Культура питания”, “Сладкая жизнь: хорошо и плохо о сладостях”, “Лекарственные растения”, “Я и мое здоровье”, “Рациональное питание”, «Красиво! Вкусно! Полезно!», «Правильное питание – залог здоровья», «Здоровое питание - здоровая нация», “Питание во время подготовки к экзаменам”, “Как сохранить здоровье при подготовке к экзаменам”.	В течение года	Кл. руководители
Беседы	2	«Режим дня и его значение», «Культура приема пищи», «Хлеб — всему голова», «Острые кишечные заболевания и их профилактика».	В течение года	Кл. руководители
Интегрированное уроков по правильному питанию с другими предметами	3	Практические работы по приготовлению коктейлей, салатов, супов, бутербродов и др. блюд.	В течение года	Учитель технологии
Выставки	4	Выставка книг по теме: «Правильное питание », «Новогодний стол разных народов»	Ежегодно Декабрь	Библиотекарь
Мониторинговые исследования	5	Проведение анкетирования обучающихся и их родителей по вопросам организации питания в школе	Декабрь Апрель	Ответственный по питанию
Организация летнего отдыха	6	Организация полноценного питания, культура поведения в столовой	Июнь	Нач. оздор. пришк. л агеря

Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей обучающихся.

Внеклассные мероприятия	1	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	Ежегодно	Классные руководители
Родительские собрания, анкетирование	2	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях, Анкетирование (Изучения отношения родителей к организации горячего питания в школы)	Ежегодно	Классные руководители, заместитель директора по ВР, медицинский работник
Родительский лекторий	3	Участие в тематических лекциях для родителей обучающихся в рамках общешкольных районных родительских собраний по темам: «Пищевые добавки», «Формы организации питания в процессе досуга», «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым», «Формирование здорового образа жизни младших школьников», «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний», «Путь к здоровью», «Осознанный подход к питанию. Экология питания», «Полноценное питание- важнейшее условие развития детей», «Формирование ценностного отношения к здоровью».	В течение года	Заместитель директора по ВР, медицинский работник

Календарный план реализации программы

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Проверка готовности столовой к новому учебному году	Август	Администрация школы
2	Круглый стол для классных руководителей об организации развития школьного питания, изучение нормативных документов и актов по вопросам питания.	Август	Зам. директора по ВР, ответственный по питанию
3	Совещание при директоре по вопросам организации горячего питания: -охват учащихся горячим питанием; -составление списков школьников, имеющих право на льготное питание	Август	Директор Социальный педагог
4	Оформление стендов по организации школьного питания, оформление страничек на сайте	В течение года	Зам. директора по ВР Социальный педагог
5	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся, организация бесплатного питания обучающихся из малообеспеченных семей.	В течение года	Соц.педагог, ответственный за питание
6	Работа по оздоровлению обучающихся в летний период	Июнь	Нач.летнего оздор.лагеря
7	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения обучающихся во время приема пищи; - организация горячего питания – залог сохранения здоровья.	Декабрь Апрель	Зам. директора по ВР, медицинский работник
8	Прохождение медицинских осмотров сотрудниками столовой, педагогическими работниками	Июнь-Август	Директор Мед.сестра
9	Классные часы: 1-4 классы “Уроки Мойдодыра”, “Культура питания”, “Сладкая жизнь: хорошо и плохо о сладостях”, 5-8 классы “Лекарственные растения”, “Я и мое здоровье”, “Рациональное питание”, «Красиво! Вкусно! Полезно!», «Правильное питание – залог здоровья», 9-11 классы «Здоровое питание - здоровая нация», “Питание во время подготовки к экзаменам”, “Как сохранить здоровье при подготовке к экзаменам”.	1 раз в четверть	Кл. руководители
10	Беседы (пятиминутки) «Режим дня и его значение»,	В течение года	Кл. руководители

	«Культура приема пищи», «Хлеб — всему голова», «Острые кишечные заболевания и их профилактика».		
11	Интегрированные уроки культуры здорового питания и учебных предметов: Практические работы по приготовлению коктейлей, салатов, супов, бутербродов и др. блюд.	В течение года	Учитель технологии
12	Выставка книг по теме: «Правильное питание », «Новогодний стол разных народов»	Декабрь Март	Библиотекарь
13	Проведение анкетирования обучающихся и их родителей по вопросам организации питания в школе	Ноябрь Май	Ответственный по питанию
14	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	В течение года	Классные руководители
15	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях, Анкетирование (Изучения отношения родителей к организации горячего питания в школы)	1 раз в четверть	Классные руководители, заместитель директора по ВР, медицинский работник
16	Участие в тематических лекциях для родителей обучающихся в рамках общешкольных районных родительских собраний по темам: «Пищевые добавки», «Формы организации питания в процессе досуга», «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым», «Формирование здорового образа жизни младших школьников», «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний», «Путь к здоровью», «Осознанный подход к питанию. Экология питания», «Полноценное питание- важнейшее условие развития детей», «Формирование ценностного отношения к здоровью».	В течение года	Заместитель директора по ВР, медицинский работник