


«Утверждаю»

Директор МАОУ СОШ №51

  
М.О.В.Тропина  
приказ № 186-П от 01.09.2023

## ПРОГРАММА

### мероприятий по воспитанию культуры правильного питания на основе принципов здорового питания

#### 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", 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 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.

## 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 5 лет. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2023 по 2027 год.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (дошкольников, учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться в образовательной и воспитательной деятельности.

### Ожидаемые результаты:

- Улучшено качество питания детей и обеспечена его безопасность.
- Сформированы навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.
- Разработана и действует система мониторинга состояния здоровья обучающихся.
- Постоянно оказывается социальная поддержка отдельным категориям обучающихся.

Повышена эффективность системы организации питания за счёт:

- увеличения охвата обучающихся горячим питанием до 100%;
- укрепления материально-технической базы пищеблоков и столовых;
- внедрения новых форм организации питания обучающихся. Улучшено состояние здоровья обучающихся за счёт:
- организации качественного и сбалансированного питания детей с учетом их возрастных особенностей;

Отлажена просветительская работа по формированию культуры питания за счёт:

- реализации комплекса мероприятий образовательных программ по формированию культуры питания обучающихся;

- 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, медицинский работник
2.	Контроль санитарно -техни -ческого состояния пищеблока	Повар-раздатчица
3.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Бракеражная комиссия, медицинский работник
4.	Контроль за санитарным Контроль за содержанием и санитарной обработкой пред -метов производственного окружения	Бракеражная комиссия
5.	Контроль за приемом пищи	Дежурный администратор, классные руководители, воспитатели

### Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания обучающихся

#### Задачи администрации:

- составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания; контроль качества питания;
- контроль обеспечения порядка в столовой;
- контроль культуры принятия пищи обучающимися;
- контроль проведения воспитательной работы с обучающимися по привитию навыков культуры приема пищи.

#### 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 и привитие культурно- гигиенических навыков 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, воспитателей 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	сентябрь, ежегодно	директор	приказ
2	Совещание классных руководителей об организации горячего питания. Презентация горячего питания.	октябрь, ежегодно	зам. директора по ВР	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	август, январь, ежегодно	Совет по питанию	протокол, план работы

	заболеваний			
5.	Организация работы Бракеражной комиссии по питанию	в течение года	зам. директора по ВР	План работы, акты проверок
6.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Общественная комиссия, зам. директора	материалы отчетов
<b>2. Работа с обучающимися</b>				
1.	Проведение уроков - здоровья	ежегодно	классные руководители	планы уроков
2.	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы)	январь, ежегодно ноябрь, ежегодно декабрь	классные руководители	материалы конкурсов
3.	Игра - праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень»	октябрь	зам. директора по ВР	отчёт о проведении праздника
4.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	декабрь, май ежегодно	совет по питанию	аналитическая информация
5.	Анкетирование родителей по вопросам питания	май, ежегодно	Совет по питанию	результаты анкетирования
6.	Работа по оздоровлению обучающихся (каникулярное время)	ежегодно	Зам. директора по ВР	план работы
7.	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	апрель, ежегодно	библиотекарь	план выставок, список предложенной литературы
8.	Проведение классных часов		классные руководители	Планы классных часов
9.	Викторина «О том, что вкусно и полезно» для младшего и среднего звена»	октябрь, ежегодно	зам. директора по ВР	материалы викторины
10.	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	ежегодно, апрель	зам. директора по ВР, учителя - предметники	
11.	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	ежегодно, апрель	зам. директора по ВР, учителя - предметники	
<b>3. Работа с педагогическим коллективом</b>				



1.	Обсуждение вопросов горячегопитания на совещаниях, ШМО классных руководителей	ежегодно	директор	протоколы
2.	Организация консультаций для классныхруководителей: Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований организация горячего питания - залог сохранения здоровья	ежегодно	зам. директора поВР, медицинский работник	отчёт о консультациях за год
3.	Организация бесплатного питания обучающихся	ежегодно	директор, ответственный за ОГП	приказ
4.	Ведение пропаганды здорового питания	ежегодно	классные руководители	планы
5.	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	ежегодно	директор, ответственная заОГП, классные руководители	
6.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации развития питания, внедрению новых форм сохранения здоровья	ежегодно	Совет по питанию	отчёт за год

#### 4. Работа с родителями

1.	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании обучающихся на родительских собраниях	ежегодно	классные руководители, медицинская сестра,	протоколы родительских собраний
2.	Изучение отношения родителей к Организации горячего питания	ежегодно	классные руководители, медицинская сестра	
3.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ	ежегодно	классные руководители	
4.	Индивидуальные консультации о Правильном питании	ежегодно	медицинская сестра	план воспитательной работы
5.	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию Школьного питания	май, ежегодно	Совет по питанию	протоколы родительских собраний

**5. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для обучающихся и родителей**

1.	Продолжение эстетического оформления зала столовой	ежегодно	Заместитель директора по АХР	акт проверки
2.	Организация текущего ремонта пищеблока	Июль - август	Заместитель директора по АХР	сметы

**Календарный план реализации программы**

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

2	Заседание школьной комиссии по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием, - соблюдение санитарно - гигиенических требований	Директор школы, ответственная за орг.питания
3	Работа бракеражной комиссии по питанию	ответственная за орг.питания
4	Проведение уроков-здоровья 1-2 класс: «Самые полезные продукты» 3-4 класс: «Что нужно есть в разное время года» 5-6 класс: «Продукты разные нужны, блюд разные важны»	классные руководители
5	Проведение классных часов 3 класс: «Правила поведения в столовой»(занятие - практикум) 4 класс: «Правильное питание - залог здоровья» 5 класс: «Здоровое питание»	классные руководители
6	Игра - праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	заместитель директора по ВР, классные руководители
7	Выставка книг по теме: «Гигиена питания»	библиотекарь
<b>ноябрь</b>		
1	Работа бракеражной комиссии по питанию	ответственная за орг.питания
2	Проведение уроков-здоровья 1-2 класс: «Как правильно есть» 3-4 класс: «Где и как готовят пищу» 5-6 класс: «Режим питания»	классные руководители
3	Проведение классных часов 2 класс: «Это удивительное молоко» (занятие - исследование) 3 класс: «Кулинарные обычаи» (игра - путешествие)	классные руководители
4	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственная за орг.питания
5	Родительские собрания: «Питание подростков вне дома»	классные руководители
6	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	
<b>декабрь</b>		
1	ответственная за ОГП	ответственная за орг.питания
2	Проведение уроков-здоровья 1-2 класс: «Как сделать кашу вкусной» 3-4 класс: «Молоко и молочные продукты» 5-6 класс: «Энергия пищи»	классные руководители
3	Проведение классных часов 2 класс: «Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков» (игра) 3 класс: «Питание и красота (практикум)» 6-7 класс: «Правильное питание - залог здоровья» 9 класс: «Правильное питание - залог здоровья»	классные руководители



4	Выставка книг по теме: «Красиво! Вкусно! Полезно!».	библиотекарь
<b>январь</b>		
1	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы)	заместитель директора по ВР, классные руководители
2	Проведение уроков-здоровья 1-2 класс: «Плох обед, если хлеба нет» 3-4 класс: «Блюда из зерна» 5-6 класс: «Где и как мы едим»	классные руководители
<b>февраль</b>		
1	Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений	ответственна я за организ. питания
2	Проведение уроков-здоровья 1-2 класс: «На вкус и цвет товарищей нет» 3-4 класс: «Дары моря» 5-6 класс: «Ты - покупатель»	классные руководители
3	Проведение классных часов 1. класс: «Кулинарное путешествие по Простоквашино» (инсценировка сказки) 2. класс: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее» класс: «Удивительные превращения колоска» 8 класс: «Правильное питание - залог здоровья»	классные руководители
4	«Масленица»	заместитель директора по ВР, классные руководители
5	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственна я за организ. питания
6	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ответственна я за организ. питания
7	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственна я за организ. питания
8	Выставка книг по теме: «Правильное питание».	библиотекарь
<b>март</b>		
1	Проведение уроков-здоровья 1-2 класс: «Где найти витамины весной» -4 класс: «Кулинарное путешествие» по России. 5-6 класс: «Как питались на Руси и в России»	классные руководители
2	Проведение классных часов 1. класс: «Поешь рыбки - будут ноги прытки» (игра - конкурс) 2. класс: «Где найти витамины весной» (игра - путешествие) 5 класс: «Что я - знаю о воде?»	классные руководители
3	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственна я за организ. питания

4	Конкурс: выпуск видеоролика «Зачем нужна горячая еда?» (9-11 классы)	заместитель директора по ВР, классные руководители
5	Выставка книг по теме: «Простые истины о здоровье и питании».	библиотекарь
<b>апрель</b>		
1	Проведение уроков-здоровья 1 -2 класс: «Как утолить жажду» 3-4 класс: «Как правильно вести себя за столом» 5-6 класс: «Кухни разных народов»	классные руководители
2	Проведение классных часов 1 класс: «Умеем ли мы правильно питаться?» 3 класс: «День рождения Зелибобы» (герой улицы Сезам - о правильном питании)	классные руководители
3	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	классные руководители
4	Работы бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственна я за организ. питания
5	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственна я за организ. питания
6	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»	классные руководители
<b>май</b>		
1	Анкетирование учащихся и родителей по вопросам питания	ответственна я за организ. питания, кл. руководители
2	Проведение уроков-здоровья: 1 -2 класс: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее» 3-4 класс: «Какую пищу можно найти в лесу» 5-6 класс: «Кулинарное путешествие»	классные руководители
3	Проведение классных часов - класс: «Кулинарные традиции моей семьи» (проект) - класс: «Секреты поварёнка» (круглый стол - о последствиях неправильного питания)	классные руководители
4	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственна я за организ. питания
5	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	ответственна я за организ. питания
<b>июнь</b>		
1	Отчет об организации питания	ответственная за

## РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:

Месяц	Формы работы
<b>Октябрь</b>	<p>Анкетирование родителей «Здоровое питание - здоровый ребенок»                      Выставка детского творчества «Что мы знаем о полезных продуктах»                      Рекомендации для родителей. «Как приучить ребенка есть овощи фрукты»                      Развлечение «Витаминиада». Совместное чаепитие.</p>
<b>Ноябрь</b>	<p>Конкурс фотографий «Мой домашний обед».                      Совместное творчество с дошкольником «Моя любимая каша».                      Методические рекомендации для родителей «Как уберечься от повышенных нитратов в овощах и фруктах?»</p>
<b>Декабрь</b>	<p>Развлечение с родителями «Путешествие на остров Здоровья»                      Совместная деятельность «Книга полезных рецептов»                      Беседа «Питание и здоровье дошкольника»</p>
<b>Январь</b>	<p>Конкурс пирогов для родителей «Моя домашняя выпечка»                      Приглашение родителей в «Детское кафе».                      Ярмарка хлебных изделий. Выпечка домашнего печенья</p>
<b>Февраль</b>	<p>1.Конкурс плакатов «Мы за правильное питание»</p>
<b>Март</b>	<p>1.Осторожно - Аллергия!!! Наглядная информация для родителей.2.Конкурс рецептов: «Любимый салат нашей семьи». Опрос среди родителей, умение воспитанников владеть столовыми приборами дома.</p>
<b>Апрель</b>	<p>Конкурс-соревнование «Пирамида здорового питания моего ребенка».                      Задание на дом : посадить, вырастить и сделать(зарисовать)вывод.</p>
<b>Консультации для родителей:</b>	<p>Организация питания в выходные дни                      Рецепты витаминных блюд                      Рекомендуемые нормы содержания витаминов в питании ребенка                      Правила поведения за столом                      Здоровье ребенка в руках взрослых                      Родителям на заметку                      Режим дня - залог здоровья дошкольника                      Физическое развитие дошкольника                      Активный отдых всей семьей                      Лечение соками                      Рекомендации для родителей «Как приучить ребенка есть овощи»</p>