

# ПАСПОРТ программы

**на 2024-2025г.**

# Программа «Культура здорового питания»

1. **Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Наименование программы** | Программа «Культура здорового питания» на 2024-2025 год |
| **2. Основание для разработки****Программы** | -Конвенция о правах ребенка.-Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ-СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»-Письмо Министерства образования и науки РФ от 12апреля 2012 г. N 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» |
| **3. Основные исполнители программы** | Администрация, педагогический коллектив гимназии , работники школьной столовой, родители. |
| **4. Цель Программы** | Формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению здоровья. |
| **5. Основные задачи программы** | 1. Формировать у участников образовательного процесса потребности в здоровом образе жизни, в том числе навыков рационального питания.
2. Формировать готовность обучающихся заботиться и укреплять собственное физическое и духовное здоровье.
3. Способствовать повышению качества питания участников образовательного процесса.
4. Повышать гигиеническую грамотность детей и родителей в вопросах питания.
5. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.
6. Совершенствовать материальную базу, использовать современное технологическое оборудование.
7. Повышать долю участников (до 100%) образовательного процесса, получающих горячее питание.
 |
| **6. Этапы реализации** | 2024-2025 |

|  |  |
| --- | --- |
| **7. Ожидаемые результаты реализации****Программы** | -обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;-обеспечение доступности школьного питания-гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;-улучшение показателей здоровья детей, создание благоприятных условий для его сохранения и укрепления, нормального роста и развития детей;-предупреждение (профилактика) среди детей и подростков, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;-приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;- формирование у школьников культуры питания и чувства ответственности за свое здоровье;-пропаганда принципов здорового и полноценногопитания;-организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; |
| **8. Организация контроля за исполнением программы** | * Общественный контроль за организацией и качествомпитания школьников
* Информирование общественности через сайт гимнназии
* Информирование родителей на родительских собраниях
 |

# Пояснительная записка

Согласно Письму Министерства образования и науки РФ от 12 апреля 2012 г. N 06- 731 "О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников", одной из важнейших задач совершенствования организации школьного питания является формирование у детей культуры здорового питания, повышение квалификации руководящих и педагогических кадров, работников сферы школьного питания в части формирования культуры здорового питания, а также осуществление соответствующей просветительской работы среди детей, их родителей (законных представителей) и педагогического коллектива.

Программа по формированию культуры здорового питания необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

*Требования к результатам работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении:*

личностные - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;

метапредметные - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями; предметные - осознание целостности окружающего мира, освоение норм

здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

С учетом специфики работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении, предметом итоговой оценки должно быть достижение метапредметных и предметных результатов. Достижение личностных результатов обучающихся итоговой оценке не подлежит.

# Общая характеристика программы

Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). 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 включает три направления: рациональную организацию питания в образовательном учреждении; 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.

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. Все это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретѐнные на других уроках.

Программа разрабатывается для содействия учащимся в усвоении:

* знаний о питании, включая, но не ограничиваясь преимуществамиздорового питания;
* сведений о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ;
* принципах управления весом для здоровья;
* правильном и неправильном употребление диетических добавок;
* безопасном приготовлении, обработке и хранении еды;
* планирование здоровых завтраков, обедов и ужинов;
* понимание и использование ярлыков на продуктах;
* критическую оценку информации о питании, несоответствующихдействительности сведений, рекламы пищевых продуктов.

*Цель программы:*

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

*Задачи:*

1. Формировать у участников образовательного процесса потребности в здоровом образе жизни, в том числе навыков рационального питания.
2. Формировать готовность обучающихся заботиться и укреплять собственное физическое и духовное здоровье.
3. Способствовать повышению качества питания участников образовательного процесса.
4. Повышать гигиеническую грамотность детей и родителей в вопросах питания.
5. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.
6. Совершенствовать материальную базу, использовать современное технологическое оборудование.
7. Повышать долю участников (до 100%) образовательного процесса, получающих горячее питание.

В России структура питания детей, особенно школьного возраста, характеризуется продолжающимся снижением потребления наиболее ценных в биологическом отношении мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей. При этом существенно увеличивается потребление хлеба и мучныхпродуктов, а также картофеля.

Совершенствование системы школьного питания возможно только при условии комплексного решения в этой сфере, учитывающее здоровьесберегающие, медицинские, воспитательные, правовые, социальные, финансовые, технологические аспекты.

# Обязанности участников образовательного процесса

## Обязанности 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;

-Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовленияпищи;

-Использование современных технологий приготовления пищи длясохранения питательной ценности продуктов.

## Обязанности классных руководителей:

-Проведение занимательных часов 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 круглых столов с родителями о подходе к проблеме питанияв 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.

Программа предусматривает различные формы организации занятий, наиболее эффективные в разном возрасте и предполагает тесное взаимодействие с родителями. При реализации образовательных программ необходимо соблюдать принципы формирования культуры здорового питания:

**Принцип сознательности** - нацеливает на формирование у обучающихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающихпроблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

**Принцип систематичности и последовательности** проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно- воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постояннособлюдать оздоровительный режим.

**Принцип индивидуализации** осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог

всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

**Принцип непрерывности** выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

 **Принцип наглядности** – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

**Принцип наглядности** предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.

**Принцип активности** - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.

**Принцип оздоровительной** направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.

**Принцип формирования** ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

**Принцип связи теории с практикой** - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

# Способ организации питания

Работа по формированию культуры здорового питания строится в школе проводиться 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 толькосоответствовать 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.

**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 несбалансированно, 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.

Питание обучающихся организовано в соответствии с требованиями санитарных правил и норм устройства, содержания и организации образовательного процесса. Режим питания установлен приказом директора школы в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями к организации питания. Горячее питание предоставляется в учебные дни пять дней в неделю – с понедельника по пятницу включительно.

Организация обеспечения обучающихся горячим питанием осуществляется путем предварительного накрытия столов работниками столовой. Сопровождающие классные руководители, педагоги обеспечивают соблюдение режима посещения столовой, общественный порядок, содействуют работникам столовой в организации питания, контролируют личную гигиену обучающихся перед едой.

В целях совершенствования организации питания обучающихся администрация школы совместно с классными руководителями:

* организует постоянную информационно-просветительскую работу по повышению уровня культуры питания школьников в рамках учебной деятельности и внеучебных мероприятий;
* оформляет информационные стенды, посвященные вопросам формирования культуры питания;
* проводит с родителями беседы, лектории и другие мероприятия, посвященные вопросам роли питания в формировании здоровья человека, обеспечения ежедневного сбалансированного питания, развития культуры питания и пропаганды здорового образа жизни, правильного питания в домашних условиях;
* содействует созданию системы общественного информирования и общественной

экспертизы организации школьного питания с учетом широкого использования потенциала Управляющего совета и Совета родителей;

* проводит мониторинг организации питания и направляет в муниципальный орган управления образованием сведения о показателях эффективности реализации мероприятий по совершенствованию организациишкольного питания.

Текущий контроль над организацией питания осуществляют заведующий столовой и фельдшер школы. Проверку качества готовой кулинарной продукции осуществляет бракеражная комиссия. Состав комиссии утверждается приказом директора школы. Результаты проверок заносятся в бракеражные журналы (журнал бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, журнал бракеража готовой кулинарной продукции).

1. План мероприятий по формированию культуры здорового питания обучающихся. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.

План мероприятий по формированию культуры здорового питания обучающихся

 на 2024- 2025 учебный год

# Работа с обучающимися

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Основные мероприятия** | **Срок исполнения** | **Исполнители** |
| **1.** | Совещание классных руководителей об организации горячего питания. | Август | Директор Классные руководители |
| **2.** | Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания:* охват учащихся горячим питанием;
* соблюдение санитарно-гигиенических требований;
* профилактика инфекционных заболеваний.
 | Сентябрь | Директор |
| **3.** | Организация работы бракеражной комиссии по питанию. | В течение года | Ведущий юрисконсульт |
| **4.** | Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок. | В течение года | Директор  |
| **5.** | Актуализация информации на сайте гимназии | В течение года | Ответственный за питание |
| **Работа с классными руководителями** |
| **1.** | Проведение классных часов. | В течение года | Классные руководители |
| **2.** | * Классный час «Здоровое питание. Как яэто понимаю?» (5 кл);
* Классный час «Основы рациональногопитания» (6 кл.);
* Классный час «Мы – за здоровый образжизни» (7 кл.);
* Классный час «Роль режима вправильном питании» (9 кл.).
 | Октябрь 2024 г. | Классные руководители |
| **3.** | * Классный час «Правильный завтрак – этоважно» (5 кл.);
* Классный час «Витамины и их польза» (6кл.);
* Классный час «Что такое

гигиенапитания» (7 кл.); | Ноябрь 2024 г. | Классные руководители |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4.** | * Классный час «Где живут витамины?» (5кл.);
* Классный час «Еда живая и мертвая» (9кл.).
 | Декабрь 2024 г. | Классные руководители |
| **5.** | * Игра «Здоровый образ жизни.

Правильное питание» (5 кл.); | Февраль 2025 г. | Классные руководители |
| * Классный час «Полезно ли голодание?»(6 кл);
* Конкурс блюд «Еда без вреда» (7 кл.);
* Инфо-сеанс «Что можно узнать,

прочитав состав блюд?» (9 кл.). |
| **6.** | * Классный час «Питание и здоровье» (5 кл.).
 | Март 2025 г. | Классные руководители |
| **7.** | * Видео-зарисовка «Секреты

здоровогопитания» (5 кл.); * Классный час «Быстрое питание – скороезаболевание» (6 кл);
* Час общения «Правильный завтрак – чтоэто такое?» (7 кл.);
* Классный час «Из чего делают молоко?»(9 кл.)
 | Апрель 2025 г. | Классные руководители |
| **8.** | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | В течение года | Классные руководители |
| **9.** | Анкетирование учащихся по вопросам питания | Февраль | Зам. директора поВР |
| **10.** | Работа по оздоровлению обучающихся в каникулярное время (пришкольный лагерь)= | В течение года | Директор |
| **11.** | Проведение «Дня здоровья». | Сентябрь | Классные руководителиУчителя физкультуры |
| **12.** | Конкурс газет, плакатов, поделок среди учащихся «Моя семья – за здоровый образ жизни!» | В течение года | Классные руководители Педагог-организатор |
| **13.** | Выставка тематических рисунков:1. « Здоровье на тарелке».
2. «Моя кулинарная семья!»
3. «Лесной маршрут».
 | В течение года | Классные руководители  |
| **14.** | Литературный круиз «О здоровом питании». (5-11 класс). Составление сказок на тему здорового питания.(1-4 класс) | Март | Классные руководители |
| **15.** | Выступление агитбригады «Здоровье в наших руках». | Апрель | Классные руководители |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16.** | Акция «Скажем поварам спасибо!» | Апрель | Классные руководители Педагог - организатор |
| **17.** | Конкурс домашних рецептов «Вкусная и здоровая пища». | Март | Классные руководители Педагог - организатор |
| **18.** | Интеллектуариум для учащихсяНачальной школы «Золотая осень». | Апрель | Классные руководители |
| **19.** | Социологический опрос «Режим дня и егозначение». | Март-май | Зам. по ВР |
| **20.** | Веселые старты «Знатоки здорового питания» | Май | Педагог - организатор |
| **Работа с педагогическим коллективом** |
| 1. | Обсуждение вопросов горячего питанияна совещаниях, семинарах классныхруководителей | Август, сентябрь | Директор  |
| 2. | Организация консультаций дляКлассных руководителей:* культура поведения учащихся во время приемапищи,
* соблюдение санитарно- гигиеническихтребований
* организация горячего питания –

залогсохранения здоровья | В течение учебного года | Заместитель директора по ВР |
| 3. | Организация питания учащихсяльготной категории. | В течение года | классные руководителиОтветственный за организацию горячего питания |
| 4. | Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания. | В течение учебного года | Классные руководители |
| 5. | Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся | Май | Директор Ответственный за организацию горячего питания |
| **Работа с родителями** |
| 1. | Общешкольное родительское собрание «Организация питания» | Сентябрь | Директор Ответственный за организацию горячего питания,Зам.директора по ВР |
| 2. | Изучение отношения родителей к организациигорячего питания в гимназии | В течение учебногогода | Классные руководители |
| 3. | Привлечение родителей кпроведению внеклассных формированием правильного отношения к ЗОЖ. | В течениеучебного года | Классные руководители |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4. | Родительские собрания о правильном питании по темам «Здоровый ребѐнок – ребѐнок со здоровой психикой», «Здоровая пища для всей семьи»,«Формирование здорового образа жизни младших школьников», «Профилактикажелудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний». | По планам классных руководител ей | Классные руководители |
| 5. | Анкетирование родителей «Ваши предложенияна новый учебный год по развитию школьногопитания» | Май | Заместитель директора по ВР |
| 6. | Информация для родителей на школьном сайте в разделе «Организация питания» | В течение года | ответственный за организацию горячегопитания |

1. **Примерные варианты дискуссий по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет** | **Содержание занятия** |
| 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 хутореблиз 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 |

# Ожидаемые конечные результаты программы

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.

*Ожидаемые конечные результаты программы:*

* + - сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
		- повышение приоритета здорового питания;
		- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
		- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровыхдетей;
		- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи.