

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Грязовецкого
муниципального района Вологодской области «Сидоровская школа»

ПРИНЯТО

Протокол заседания педагогического совета
№ 1 от 25.08.2020



Директор МБОУ «Сидоровская школа»

Т.А.Зими́на

Приказ от 25.08.2020 № 111

ПРОГРАММА
«КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ»
НА 2020 – 2023 ГОД

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».*

В.А. Сухомлинский

Наименование	Программа «Формирование культуры здорового питания» МБОУ «Сидоровская школа»
Дата принятия	Протокол педсовета № 1 от 25.08.2020 г.
Кадровое обеспечение программы «Культура здорового питания»	Директор школы; Заместитель директора по УВР; Библиотекарь; Учителя ОБЖ; Классные руководители; Медработники ФАП; Работники школьной столовой.
Цели, задачи	<p>Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов; обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием, совершенствование системы организации питания в МБОУ «Сидоровская школа», способствующей формированию у школьников здорового образа жизни и навыков рационального здорового питания, формирование общей культуры правильного питания.</p> <p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечение всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием; - пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций); - формирование у детей и родителей потребности в правильном питании как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья; - формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями; - внедрение современных методов мониторинга состояния питания; - дальнейшее совершенствование материально-технического оборудования столовой.
Важнейшие целевые показатели и ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - Сохранить 100%-ое количество детей, питающихся в школьной столовой. - Организовать правильное сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей. - Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся. - Обеспечить обучающихся качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании. - Формировать навыки культуры здорового питания у обучающихся и их родителей. - Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность. - Отработать механизмы координации и контроля в

	<p>системе школьного питания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изменить имидж школьной столовой и качество обслуживания. - сохранить и укрепить здоровье при стабильных результатах обучения. - Повышение мотивации к здоровому образу жизни. - поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.
<p>Сроки и этапы реализации</p>	<p><u>1 этап Базовый – 2020 – 2021 год:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ текущего состояния; - планирование реализации основных направлений программы; - начало реализации программы. <p><u>2 этап Основной – 2021 – 2022 год:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами; - промежуточный мониторинг результатов; - корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами. <p><u>3 этап Заключительный – 2022 – 2023 год:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - завершение реализации программы; - мониторинг результатов; - анализ результатов.
<p>Управление программой</p>	<p>Управление осуществляется администрацией школы.</p>

ВВЕДЕНИЕ

Значительное число современных проблем в системе общего образования, связано с негативной динамикой здоровья детей и подростков. Особую тревогу вызывает сам характер нарушений, которые часто являются следствием перенапряжения детского организма в процессе адаптации к качеству образовательной среды. Такие нарушения получили название «школьной патологии». Специалисты отмечают, что «школьные патологии» проявляются в развитии опорно-двигательной, пищеварительной, сердечно-сосудистой систем, ростом нервно-психических заболеваний, болезней органов дыхания, зрения. Вследствие этого наблюдается общее снижение уровня психологической комфортности у детей и подростков. И как общее проявление – отрицательная динамика социальной активности, что проявляется в инертности в учебной и трудовой деятельности, а нередко ведет к неадекватному и даже агрессивному поведению.

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 начинается с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжается на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания в нашей школе включает три направления: рациональную организацию питания в школе; включение в учебный процесс образовательной программы формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами нашего образовательного учреждения. Такое сочетание направлений работы помогает создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов; обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием, совершенствование системы организации питания в образовательном учреждении, способствующей формированию у школьников здорового образа жизни и навыков рационального здорового питания, формирование общей культуры правильного питания.

Задачи:

- 1.Создание нормативной и методической базы для организации питания учащихся.
- 2.Проведение социометрических исследований отношения учащихся к организации и качеству питания.
- 3.Внесение дополнений, касающихся организации и качества питания учащихся, в программу мониторинга.
- 4.Расширение знаний учащихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
- 5.Формирование представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- 6.Обеспечение всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием.
- 7.Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций).
- 8.Формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.
- 9.Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями.
- 10.Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.
- 11.Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- 12.Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.
- 13.Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков.
- 14.Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания.
- 15.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.

16. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности.

17. Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания.

18. Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Актуальность программы обусловлена наличием следующих проблем:

- недостаточная просветительская работа среди учащихся и их родителей о здоровом питании школьников;
- увеличение детей, страдающих заболеваниями обмена веществ, желудочно-кишечного тракта;
- дети, страдающие различными заболеваниями, склонны часто пропускать учебные занятия, что способствует снижению качества образования;
- недостаточная работа по организации питания учащихся, воспитанию их культуры поведения в столовой;
- малоэффективный контроль за качеством и безопасностью питания.

Программа предусматривает проведение мониторинга и контроля за качеством питания учащихся. В ходе мониторинга планируется анкетирование родителей и учащихся.

Прогнозирование целевых показателей и ожидаемых результатов:

- 100% детей, питающихся в школьной столовой;
- организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
- оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;
- обеспечение обучающихся необходимым качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
- формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей;
- улучшение качества питания школьников и обеспечение его безопасности;

- дальнейшее укрепление материально-технической базы школьной столовой. Отработать механизмы координации и контроля в системе школьного питания;
- изменение имиджа школьной столовой и качества обслуживания.

Срок реализации:

1 этап Базовый – 2020 – 2021 год:

- анализ текущего состояния;
- планирование реализации основных направлений программы;
- начало реализации программы.

2 этап Основной – 2021 – 2022 год:

- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;
- промежуточный мониторинг результатов;
- корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами.

3 этап Заключительный – 2022 – 2023 год:

- завершение реализации программы;
- мониторинг результатов;
- анализ результатов.

1. ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

При разработке данной программы по совершенствованию организации школьного питания мы учитывали не только требования, предъявляемые ФГОС и СанПиН, но и реальную ситуацию в нашей школе.

В нашей школе работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям:

1. рациональная организация питания в школе, в школьной столовой, где всё, от внешнего вида школьной столовой до состава продуктов в школьной столовой, должно соответствовать принципам здорового питания и формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в школе соответствуют не только всем гигиеническим требованиям, но и служат примером здорового питания;

2. реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры здорового питания ведется комплексная 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. Например, комплексная программа, которая используется в начальной и в основной школе - «Разговор и правильном питании». Программа предусматривает различные формы организации занятий, наиболее эффективные в разном возрасте и предполагает тесное взаимодействие с родителями.

При реализации образовательной программы в нашей школе соблюдаются 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.

3. 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, нерациональное и несбалансированное, 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. Лишь малая часть родителей знакома с общими принципами организации здорового питания.

Работу по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в нашем образовательном учреждении планируется проводить системно, обеспечивая преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования; вести с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, регионального и этнокультурного компонентов.

Педагоги, психологи школы, реализующие образовательные программы формирования культуры здорового питания, знают основы современной государственной политики в сфере питания; федеральные законы, региональные нормативные правовые акты и СанПиН, регулирующие деятельность в сфере питания; основы возрастной физиологии и гигиены.

2. Сбалансированное питание (организация питания)

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период

роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребенок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе. Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы: 7-11 лет, 11-14 лет, 14-18 лет.

Организация питания осуществляется на основе принципов «щадящего питания». При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, тушение и т.д. При приготовлении блюд не применяется жарка. Исключены из меню копченые, маринованные, жареные, острые блюда, пряности и специи, жирные продукты, т.е. питание организовано с учетом особенностей детского организма.

В МБОУ «Сидоровская школа», в том числе структурных подразделениях, созданы следующие условия по организации питания учащихся.

Для общественного питания образовательного учреждения и для обслуживания учащихся в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.5.2409-08 в школах оборудованы столовые. Помещения столовых располагаются на первом этаже зданий образовательных учреждений и включают в себя производственные, бытовые помещения и складские помещения для пищевых продуктов. При входе в обеденный зал столовой установлены умывальники.

Оборудование, инвентарь, посуда, тара, являющиеся предметами производственного окружения, соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям, предъявляемым к организациям общественного питания, и выполнены из материалов, допущенных для контакта с пищевыми продуктами. Все установленное в производственных помещениях технологическое и холодильное, вентиляционное оборудование находится в исправном состоянии.

Производственные столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов, имеют покрытие, устойчивое к действию моющих и дезинфицирующих средств и отвечают требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами.

Столовые школы обеспечены достаточным количеством столовой посуды и приборами. В столовых используется фаянсовая посуда, отвечающая требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами. Столовые приборы (ложки, вилки), посуда для приготовления и хранения готовых блюд изготовлены из пищевого металла.

Залы столовой оснащены мебелью, позволяющей проводить ее обработку с применением моющих и дезинфицирующих средств.

В столовой разработана нормативно-правовая документация, обеспечивающая деятельность столовой и ее работников: инструкции и рекомендации для сотрудников, журналы бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, учета температурного режима холодильного оборудования и другие.

Помещения и оборудование столовой соответствуют нормам и требованиям СанПиНа, об этом свидетельствуют акты приемки школы к новому учебному году.

В школе обеспечиваются горячим питанием дети из малообеспеченных семей, также организовано питание за счет родительских средств. Школа работает в одну смену.

Учащиеся посещают столовую организованно в течение двух перемен, что позволяет обеспечить максимально комфортное питание. Кроме этого за родительские деньги все учащиеся могут приобрести в буфете столовой горячий чай, готовые кулинарные, мучные кондитерские и булочные изделия.

Режим питания школьников в нашем образовательном учреждении

№		ступень	режим питания
1	МБОУ «Сидоровская школа»	1-4	10.30-10.50 (завтрак)
		5-9	13.20-13.40 (обед)
2	СП «Баклановская школа»	1-4	10.30-10.50 (завтрак)
3	СП «Лежская школа»	1-4	10.00-10.20 (завтрак)
		5-9	13.05-13.25 (обед)

И на завтрак, и на обед обучающимся предоставляется горячее питание. Обучающиеся начальной школы питаются бесплатно.

Производственный и общественный контроль за организацией питания:

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, руководители структурных подразделений, работники ООО «Общепит».

2	Входной производственный контроль	Директор школы, фельдшер ФАП
3	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Бракеражная комиссия школы
4	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Бракеражная комиссия школы
5	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Бракеражная комиссия школы
6	Контроль за приемом пищи	Классные руководители

3.МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ)

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители	Результат
1.Организационное совещание – порядок приема учащимися завтраков, обедов; оформление льгот на питание	Август	Директор, классные руководители, соц. педагог	Справка, протокол, приказ
2.Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	сентябрь	Директор	Справка, протокол, приказ
3.Заседание бракеражной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей по вопросам: - охват учащихся горячим питанием; - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний;	сентябрь	Бракеражная комиссия, медработники	Справка, протокол, приказ
4.Осуществление контроля за работой столовой	ежедневно	Бракеражная комиссия, администрация школы	Справка, протокол, приказ

Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители	Результат
<p>1.Разговор о правильном питании:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1-4 классы; - 5-6 классы. <p>2.Организация консультации по реализации программы.</p> <p>3.Осуществление контроля за реализацией программы.</p>	В течение года	Директор, зам. директора по УВР, библиотекарь, классные руководители	Справка, приказ, протокол
<p>2.Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-9 классов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований; - организация горячего питания – залог сохранения здоровья. 	регулярно	Зам. директора по УВР; классные руководители	Справка, приказ, протокол
<p>3.Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся</p>	Каждое полугодие	Администрация, бракеражная комиссия	Справка, приказ, протокол
<p>4.Выставка в библиотеке или оформление стенда в рекреации «Культура питания – культура здоровья» (представленная литература, связанная с вопросами правильного питания, рецепты блюд и напитков)</p>	Сентябрь (ежегодно)	Библиотекарь, классные руководители	Организация посещения выставки (отчет классных руководителей)

Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой для учащихся и их родителей

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Косметический ремонт обеденного зала, пищеблока	ежегодно	Директор школы, заместитель по АХЧ
Замена плит, жарочных шкафов, посуды, фильтров для воды, обновление	По мере необходимости	Директор школы, заместитель по АХЧ

материально- технической базы пищеблока		
Обновление имиджа школьной столовой	ежегодно	Директор школы, заместитель по АХЧ

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, технология, биология, экология, химия)	Сентябрь-май	Учителя-предметники
Практические работы по приготовлению коктейлей, салатов, бутербродов; по выращиванию лука, зелени (уроки технологии, биологии)	май	Учителя технологии, биологии
Проведение классных часов по темам: «Подросток и питание», «Здоровое питание школьников», «Гигиена питания», «Здоровое питание – главный фактор режима дня школьника», «Здоровый образ жизни – что это?», «Вредная пятерка и полезная десятка», «Пищевые продукты и питательные вещества в них», «Формула правильного питания» и др.	В течение года	Классные руководители, медработники
1.Игра для учащихся начальной школы «Золотая осень». 2.Праздник урожая	Сентябрь-октябрь	Классные руководители
Конкурс газет среди учащихся 5-9 классов «Правильное питание». Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни.	В течение года	Учитель изо, классные руководители
Составление сказок на тему правильного питания	В течение года	Классные руководители, родители
Уроки-практикумы «Столовый этикет». Праздник «Широкая Масленица». Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, сказок, стихов о питании) Игры, соревнования.	В течение года	Зам. директора по ВР, учителя школы, учителя литературы. Учителя физкультуры

<p>Анкетирование учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Школьное питание: качество и разнообразие обедов; - За что скажем поварам спасибо? 	<p>В конце каждого полугодия</p>	<p>Зам.директора по УВР</p>
<p>Вопросы для обсуждения по проблеме «Здоровое питание»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В каком возрасте ребёнку следует прививать навыки гигиены питания? 2. Какие факторы способствуют закреплению навыков гигиены питания? 3. Почему необходимо ежедневно в меню включать первые блюда? 4. Ребёнок не может «жить» без шоколада. Стоит ли беспокоиться по этому поводу? 5. Следует ли родителям контролировать режим дня подростков? 6. Распределение ценности пищевых продуктов в зависимости от степени их обработки и сроков хранения. 7. Как меняется качество пищи при обработке высокой температурой? 8. Влияние поваренной соли и сахара на организм. 9. Гигиенические правила употребления в пищу овощей и фруктов. 10. Синтетическая пища, пищевые добавки. За и против. 11. Когда и кто должен научить ребёнка пользоваться информацией на упаковке продуктов? 12. Какой способ консервации пищи самый надёжный? 13. Вреден ли фаст-фуд? 14. Грозит ли избыточный вес тем людям, которые не соблюдают физиологические нормы питания? 15. Энергетическая ценность 1 грамма белков и углеводов одинакова и равна 4 ккал. Значит ли это, что в пищевом рационе углеводы могут заменить белки? 16. Избыточная масса тела – результат «качественного» питания? 17. Что порекомендовать девушке, которая, желая быть похожей на фотомоделю, снова «сидит на диете»? 18. Должен ли отличаться рацион юноши-спортсмена от рациона девушки-спортсменки? 19. Бытует мнение, что во время подготовки к экзаменам следует, как можно больше кормить детей шоколадом. Так ли это? 20. Какие продукты питания не следует привозить детям в летние оздоровительные лагеря? 21. Ребёнок едет на экскурсию. В дорогу он взял 	<p>2020-2023</p>	<p>Классные руководители</p>

<p>полный рюкзак чипсов, колы, солёных сухариков к пиву. Есть ли альтернатива?</p> <p>22. Известно, что витамин Д в организме вырабатывается под воздействием ультрафиолетовых лучей. Полезно ли в таком случае ребёнку посещать солярий?</p> <p>23. Могут ли интенсивные занятия спортом привести к гиповитаминозу?</p> <p>24. Многие поливитамины имеют приятный вкус, и дети с удовольствием их едят как конфеты (они к тому же продаются в аптеках без рецепта). Повредит ли это здоровью ребёнка?</p> <p>25. Почему весной не рекомендуют варить неочищенный картофель?</p> <p>26. Ребёнок любит есть ядра вишнёвых, сливовых, абрикосовых косточек. Рискует ли он при этом?</p> <p>27. Яйца каких птиц (кур или уток) безопаснее употреблять в пищу?</p> <p>28. Летом часто можно видеть, как на улице с лотков продают кондитерские изделия с кремом. Ваш ребёнок проголодался и просит купить ему пирожное. Стоит ли это делать?</p>		
<p>Проведение мероприятий в начальной школе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-ролевые игры («Мы идем в магазин», «Встречаем гостей», «Витамины» и др.); - кроссворды; - тесты («Полезные и вредные продукты», «Витамины в нашем питании» и др.); - игры-соревнования («Угадай продукты», «Объяснялки» и др.); - демонстрация «Удивительные превращения пирожка»; - конкурсы рисунков о полезных продуктах; - конкурсы поделок; - инсценировки («Сказка об отравленной принцессе и царе Гастрономе» и т.д.); - семейный конкурс «Разговор о правильном питании»; - оздоровительные минутки, уроки здоровья; - «А ну-ка, девочки», «А ну-ка, мальчики» (конкурсы поварят) и т.д. 	<p>2020-2023</p>	<p>Зам. директора по УВР, классные руководители</p>

<p>Проведение мероприятий в основной школе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектная, исследовательская деятельность; - праздник чая; - оздоровительные минутки, уроки здоровья; - игры-викторины («Меню спортсмена», «Морские продукты», «Вкусные истории», «Здоровье в саду и на грядке» и т.д.); - КВН о полезных продуктах; - конкурсы поделок; - семейный конкурс «Разговор о правильном питании»; - классные часы («Твое здоровье в твоих руках» и т.д.); - конкурс чтецов, поэтов, спектаклей; - игры и упражнения («На что влияет пища», «Пословицы и поговорки», «История» и т.д.). 	2020-2023	Зам. директора по УВР, классные руководители
---	-----------	--

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

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
<p>1. Проведение родительских собраний по темам:</p> <p><u>В начальных классах:</u></p> <p>Лекция 1. Основные принципы организации рационального питания в младшем школьном возрасте.</p> <p>Лекция 2. Рацион питания младшего школьника.</p> <p>Лекция 3. Режим и гигиена питания младших школьников.</p> <p>Лекция 4. Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника.</p> <p>Лекция 5. Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников.</p> <p><u>В основной школе:</u></p> <p>Лекция 1. Организация рационального питания подростков.</p> <p>Лекция 2. Рацион и режим питания подростков.</p> <p>Лекция 3. Особенности питания подростков,</p>	1-9 классы 2020-2023 гг.	Классные руководители, зам. дир. по УВР

<p>занимающихся спортом.</p> <p>Лекция 4. Питание подростков вне дома.</p> <p>Лекция 5. Воспитание культуры питания у подростков.</p>		
<p>2.Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний.</p> <p>Итоги медицинских осмотров учащихся.</p>	В течение 2020-2021	Классные руководители, медработники
<p>3.Встреча медработника с родителями «Личная гигиена ребенка»</p>	2020-2021	Классные руководители, медработники
<p>4.Родительский всеобуч по вопросам здорового питания со следующей тематикой:</p> <p>1) Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье ребенка.</p> <p>2) Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании.</p> <p>3) Основные представления о пользе и вреде наиболее распространенных блюд.</p> <p>4) Принципы рационального питания.</p> <p>5) Правила построения меню и выбора блюд.</p> <p>6) Инфекционные болезни, передаваемые через пищу.</p> <p>7) Питание и болезни.</p> <p>8) Питание в особых условиях, требующих значительных энергетических затрат (экзамены, конец зимы – начало весны).</p> <p>9) Профилактика пищевых отравлений.</p> <p>10) Особенности питания школьников, занимающихся спортом.</p> <p>11) Особенности питания школьников с отклонениями в состоянии здоровья.</p>	2020-2023	Классные руководители, медработники
<p>5.Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по развитию школьного питания».</p>	В конце каждого учебного года	Классные руководители

Ожидаемые конечные результаты программы:

- 100% детей, питающихся в школьной столовой.
- Организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей.
- Оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся.

- Обеспечение обучающихся необходимыми качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании.
- Сформированные навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.
- Улучшение качества питания школьников и обеспечение его безопасности.
- Сформированность механизмов координации и контроля в системе школьного питания.
- Изменение имиджа школьной столовой и качества обслуживания.
- Культура навыков сохранения и укрепления здоровья при стабильных результатах обучения.
- Повышенная мотивация к здоровому образу жизни.
- Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.
- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи.