

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГБОУ ООШ с.Стюхино

_____ Л.Н. Еличкина

приказ от 28.03.2022 № 49-од

Программа по формированию культуры здорового питания
школьников

«Здоровье школьника»

Возраст детей 7-16 лет

Срок реализации – 5 лет

Актуальность:

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. С одной стороны, потому, что они являются «структурообразующими факторами социальности», с другой – потому, что мы должны немедленно восстановить адекватное отношение к ним у подрастающего поколения.

Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нерво-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильное организованное питание, являющееся залогом его здоровья.

Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима еде для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела.

Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требует расхода определенного количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма.

Результаты обследования учащихся ГБОУ ООШ с.Стюхино свидетельствует о росте числа учащихся с нарушениями здоровья. Очевидно, что процесс обучения в школе не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

Следи факторов, влияющих на здоровье детей в школе, отмечены следующие:

1. Уровень учебной нагрузки на организм учащихся.
2. Состояние спортивно-оздоровительной работы в школе.
3. Состояние внеурочной воспитательной работы в школе.
4. Уровень психологической помощи учащимся.
5. Микроклимат в школе и дома.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывает исследование специалистов, только 50% родителей знакомы с основными принципами организации здорового питания. Основная задача педагога – сделать родителей своими союзниками по организации здорового питания детей.

Цель:

- создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием;
- формирование у детей основ 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.

Механизмы реализации программы:

- предоставление школьникам качественного, сбалансированного и рационального питания, соответствующего физиологическим потребностям детей разных возрастных групп по энергетической ценности и составу макро- и микронутриентов;
- соответствие ежедневного меню нормам СанПиН;
- разнообразные формы питания;
- соответствие обеденного зала нормам СанПин;
- культура принятия пищи;
- контроль за качеством питания;
- максимальный охват школьников питанием;
- предоставление диетического питания нуждающимся в таковом;
- разъяснительная и профилактическая работа по вопросам здорового питания и пропаганда его, как среди школьников, так и их родителей.
- оснащение пищеблока современным технологическим оборудованием, качественной посудой;
- работа комиссии по проверке качества питания согласно плану мероприятий.

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 здоровых детей;
- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
- повышение качества и безопасности питания учащихся;
- обеспечение всех обучающихся питанием;
- обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

Исполнители программы – администрация школы, педагоги, ответственный по организации горячего питания, учащиеся, родители, работники столовой.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, факультативы), так и воспитательной деятельности в том числе и в летнем пришкольном оздоровительном лагере.

Реализация экспериментального проекта по совершенствованию питания обучающихся в ГБОУ ООШ с.Стюхино

1. Цели программы:

- приведение технологического оборудования школьной столовой в соответствии с современными требованиями.
- создание условий для повышения качества питания школьников, сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса.

2. Задачи программы:

- совершенствование системы организации питания;
- приведение материально-технической базы столовой в школе в соответствии с современными требованиями;
- создание условий для снижения затрат на организацию питания обучающихся;
- организация профилактики заболеваний, обусловленных дефицитом йода и других элементов.
- организация обучения персонала школьной столовой современными формам работы.
- совершенствование системы мониторинга организации и качества школьного питания.
- реализация комплекса мер по пропаганде здорового питания среди обучающихся и их родителей.

**План работы по формированию культуры здорового питания
школьников в ГБОУ ООШ с.Стюхино**

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственный
1.	Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение		
1.1.	Организационное совещание порядок приема учащимися пищи; оформление бесплатного и льготного питания; график дежурства и обязанности дежурного учителя в столовой	Январь Сентябрь	Директор, ответственный по организации горячего питания
1.2.	Заседание совета по питанию, распределение обязанностей, подведение итогов мониторинга	Сентябрь – ежегодно	Директор
1.3.	Административное совещание при директоре по вопросам организации школьного питания	1 раз в четверть	Директор
1.4.	Совещание классных руководителей по вопросам организации школьного питания	1 раз в четверть	Директор, классные руководители 1-9 классов
1.5.	Совещание при директоре по питанию: -охват учащихся горячим питанием - соблюдение санитарно-гигиенических требований	1 раз в полугодие	Директор, ответственный по организации горячего питания
1.6.	Контроль за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	Ежедневно, планово	Директор, администрация
2.	Методическое обеспечение		
2.1.	Распространение положительного опыта по вопросам организации здорового питания	В течение года	Совет по питанию
2.2.	Введение, анализ документации в столовой	В течение года	Администрация ОУ
3.	Работа по улучшению материально-технической базы школьной столовой		
3.1.	Содержание в соответствии с ТБ и нормами оборудование и зданий столовой	В течение года	Директор
3.2.	Эстетическое оформление столовой	В течение года	Совет по питанию, родительская общественность
3.3.	Разработка новых изделий, внедрение альтернативных блюд здорового рациона питания	В течение года	
4.	Здоровье питание и семья		
4.1.	Родительский всеобуч.	1 раз в четверть	Совет по питанию

5.	Участие в конкурсах и проектах по вопросам здорового питания		
5.1.	Конкурсы, проекты	В течение года	Ответственный по организации горячего питания, кл. руководители
5.2.	Проект «Все сезоны года. Конкурс презентаций домашнего меню»	По объявленной дате	Кл. руководители
5.3.	Фотоконкурс «Здоровое питание»	По объявленной дате	Кл. руководители
5.4.	Проект «Летний пришкольный лагерь»	Июнь-июль	Начальник лагеря
6.	Сетка конкретных мероприятий		
6.1.	Тематические классных часы: - «Режим дня и питания и его значение»; - «Культура приема пищи» - «Питание спортсменов и людей, занимающихся умственным и физическим трудом» - «Столовый этикет» - «Хлеб-всему голова» - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»	В течение года	Классные руководители
6.2.	Конкурс газет и плакатов по вопросам популяризации здорового питания	Октябрь (ежегодно)	Директор
6.3.	Ведение тематической рубрики на школьном сайте «О вкусной и здоровой пище»	В течение года	Зам. директора по ИКТ