

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ТАТАРСКАЯ ГИМНАЗИЯ №84» ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

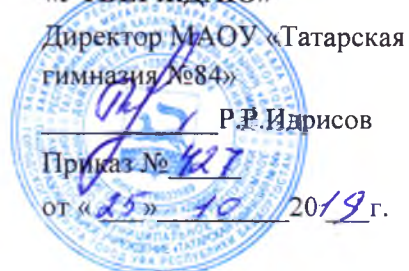
**ПРИНЯТО**

На педагогическом совете гимназии  
Протокол № 1  
от « 30 » 08 2019 г.

**СОГЛАСОВАНО**

С управляющим советом  
гимназии  
Протокол № 1  
от « 04 » 09 2019 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**



**ПРОГРАММА**  
**«ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ**  
**ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ»**  
**на 2019-2022 год**

**Составитель:**

Азаматова А.У.- ответственная по питанию

*«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

**Уфа – 2019г.**

Наименование	Программа «Формирование культуры здорового питания» МАОУ «Татарская гимназия №84» городского округа город Уфа РБ
Дата принятия	Протокол педсовета № _____ от 30.08.2019 г.
Кадровое обеспечение программы «Формирование культуры здорового питания»	<p>Директор школы;</p> <p>Заместитель директора по УВР;</p> <p>Заместитель директора по УВР;</p> <p>Библиотекарь;</p> <p>Руководитель-организатор ОБЖ;</p> <p>Классные руководители;</p> <p>Медработники поликлиники № 5</p> <p>Работники школьной столовой</p>
Цели, задачи	<p>Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов; обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием, совершенствование системы организации питания в МАОУ «Татарская гимназия №84», 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"> <li>- Обеспечение всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием.</li> <li>- Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций).</li> <li>- Формирование у детей и родителей потребности в правильном питании как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.</li> <li>- Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями.</li> <li>- Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.</li> <li>- Дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования столовой.</li> </ul>
Важнейшие целевые показатели и ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой до 95-97 %.</li> <li>- Организовать правильное сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;</li> <li>- Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся;</li> <li>- Обеспечить обучающихся качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сформировать навыки культуры здорового питания у обучающихся и их родителей;</li> <li>- Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность;</li> <li>- Отработать механизмы координации и контроля в системе школьного питания;</li> <li>- Изменить имидж школьной столовой и качество обслуживания;</li> <li>-сохранить и укрепить здоровье при стабильных результатах обучения;</li> <li>-повышение мотивации к здоровому образу жизни;</li> <li>-поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;</li> <li>-повышение качества и безопасности питания учащихся;</li> <li>обеспечение всех обучающихся питанием;</li> </ul>
Сроки и этапы реализации	<p><u>1 этап Базовый – 2019-2020 год:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ нынешнего состояния;</li> <li>- планирование реализации основных направлений программы;</li> <li>- создание условий для реализации программы;</li> <li>- начало реализации программы.</li> </ul> <p><u>2 этап Основной - 2020 -2021годы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;</li> <li>- промежуточный мониторинг результатов;</li> <li>- корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами.</li> </ul> <p><u>3 этап Заключительный – 2021 - 2022год:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- завершение реализации программы;</li> <li>- мониторинг результатов;</li> <li>- анализ результатов.</li> </ul>
Управление программой	Управление осуществляется администрацией гимназии.

## **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 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:**

- Размещение гимназии в радиоактивной зоне, что способствует понижению иммунитета учащихся к различным заболеваниям;
- 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**

- Увеличение количества детей, питающихся в школьной столовой до 100 %.
- 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;
- 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:**

Сентябрь 2019 г. – май 2022 г.

1 этап Базовый – 2019-2020 год:

- анализ нынешнего состояния;
- планирование реализации основных направлений программы;
- создание условий для реализации программы;
- начало реализации программы.

2 этап Основной - 2020 -2021 годы:

- 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 – 2021 - 2022 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 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 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 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. Например, на протяжении уже многих лет зарекомендовала себя комплексная программа, которая используется в начальной и в основной школе, является программа "Разговор о 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.

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 нашей школы знакомы с общими принципами организации здорового питания.

Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в нашем образовательном учреждении носит системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования, ведется 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 ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников в нашей школе 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, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате. При приготовлении блюд не применяется жарка. Исключены из меню копченые, маринованные, жаренные блюда, острые блюда, пряности и специи, жирные продукты, то есть питание организовано с учетом особенностей детского организма.

В меню учтены продукты, насыщенные микро- и макроэлементами: хлеб пшеничный обогащенный, соль йодированная, инстантные витаминизированные напитки, кисломолочные продукты, обогащенные витаминами и минералами.

Оператор питания (Центр детского диетического питания) имеет в своем составе три молочные кухни. В образовательных организациях на завтраки дети получают специальные диетические молочные продукты в широком ассортименте.

В МАОУ «Татарская гимназия №84» 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 школе оборудована столовая.

Помещения столовой размещаются на первом этаже здания образовательного учреждения и включают в себя производственные, бытовые помещения и складские помещения для пищевых продуктов.

При входе в обеденный зал столовой установлено 6 умывальников из расчета 1 кран на 18 посадочных мест.

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.

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

В столовой имеются обеденный зал на 220 посадочных мест, зал оснащен удобной мебелью современного дизайна: скамейками и 6 местными столами, позволяющим проводить их 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 гимназии к новому учебному году.

В гимназии обеспечиваются горячим питанием дети из малообеспеченных семей, также организовано горячее питание за счет родительских средств. Для детей, посещающих группу продленного дня, организовано двухразовое питание (завтрак и обед).

Учащиеся посещают столовую организованно в течение 4-х 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**

### **Первая смена**

1. После первого урока в перемену: 1 классы; обучающиеся с ОВЗ
2. После второго урока в перемену: 2 классы;
2. После третьего урока в перемену: 9-11 классы;
3. После четвертого урока в перемену: 5-6 классы;
4. В 13:00-13:30 кормят обедом группу продленного дня, учащихся 1-х классов.

### **Вторая смена**

1. После первого урока в перемену: 3-4 классы;
2. После второго урока в перемену: 7-8 классы;

**Обед ОБЗ (9 человек)**

1.12.00-12.15 – 1 смена;

2.14.40-14.55 – 2 смена

**Производственный и общественный контроль за организацией питания:**

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор гимназии, ответственный за горячее питание Школьная комиссия
2.	Входной производственный контроль	Директор гимназии, медсестра гимназии
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Заместитель директора по АХЧ
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Бракеражная комиссия
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Бракеражная комиссия
6.	Контроль за приемом пищи	Дежурный администратор; 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; оформление бесплатного питания	сентябрь	Классные руководители, директор школы	Справка, протокол, приказ
2. Совещание классных руководителей: - О получении учащимися завтраков.	сентябрь	Школьная комиссия по питанию	Справка, протокол, приказ
3. Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	сентябрь	Директор школы	Справка, протокол, приказ
4. Заседание школьной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 1-11-х классов по вопросам: - охват учащихся горячим питанием; - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний.	сентябрь	Школьная комиссия по питанию, медработники	Справка, протокол, приказ

5. Организация работы школьной комиссии по питанию (педагоги, родители).	сентябрь	Школьная комиссия по питанию	Справка, протокол, приказ
6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок	ежедневно	Администрация, отв. за питание	Справка, протокол, приказ

### Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители	Результат
<p>1. «Разговор о правильном питании»: -1-4 классы ; 5-6 классы.</p> <p>2. Организация консультации по реализации программы.</p> <p>3. Осуществление контроля за реализацией программы</p>	<p>Март октябрь, 2020г. Регулярно</p>	<p>Директор, председатель попечительского совета, библиотекарь Зам.директора по УВР</p>	<p>Справка, приказ, протокол</p>
<p>2 . 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</p>	<p>Регулярно</p>	<p>Кл. руководители  Зам.директора по УВР</p>	<p>Справка, приказ, протокол</p>

3. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	Каждое полугодие	Администрация, Школьная комиссия по питанию	Справка, приказ, протокол
4. Выставка в библиотеке «Культура питания– культура здоровья», (представленная литература, связанная с вопросами правильного питания, рецепты блюд и напитков)	Сентябрь(ежегодно)	библиотекарь	Организация посещения выставки(отчет классных руководителей)

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

<b>Основные мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Исполнители</b>
1. Эстетическое оформление зала столовой. 2. Косметический ремонт	Июнь(ежегодно)	Зам директора по АХЧ
Разработка научно обоснованных блюд и их внедрение в систему школьного питания	Течение года	Школьная комиссия по питанию, повара
1. Закупить электрополотесушители и поставить перед умывальниками в количестве 4 штук. 2. Закупить электроводонагреватель и установить перед школьной столовой. 3. Приобрести оборудование для электронного формирования заявок на питание учащихся	Июль – август  Сентябрь	Зам директора 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 пятёрка и полезная десятка»; "Пищевые продукты и питательные вещества в них"; «Здоровое питание»; «Здоровое питание»		Классные руководители, Медработники
1. Игра для учащихся начальной школы «Золотая осень» . 2. Праздник урожая		Классный руководители
Мероприятия в рамках реализации Программы "Разговор о правильном питании": 1 часть "Разговор о правильном питании" предназначена для детей 6-8 лет, т.е. учеников 1 или 2 классов; 2 часть "Две недели в лагере здоровья" предназначена для детей 9-11 лет - учеников 3 или 4 классов. 3 часть "Формула правильного питания" предназначена для подростков 12-14 лет - учеников 5 или 6 классов	В течение 2015-2018г.г.	Классные руководители
Конкурс газет среди учащихся 5-9 кл. «Правильное питание» . Конкурс рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни.	В течение года	Учитель ИЗО, МО учителей.

Составление сказок на тему правильного питания	В течение года	Учителя нач.школы, родители
<p>Уроки-практикумы «Столовый этикет».</p> <p>Праздник «Широкая Масленица».</p> <p>Дни здоровья с блинами.</p> <p>Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, сказок, стихов о питании).</p> <p>Игры, соревнования.</p>	В течение года	<p>зам. дир. по ВР учителя нач.школы и учителя литературы</p> <p>учителя ИЗО, технологии библиотекарь учителя физкультуры Кл. руководители</p>
<p>Анкетирование учащихся:</p> <p>- Школьное питание: качество и разнообразие обедов</p> <p>- За что скажем поварам спасибо?</p>	В конце каждого полугодия	зам. дир. по УВР
<p><b>Вопросы для обсуждения по проблеме «Здоровое питание»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В каком возрасте ребёнку следует прививать навыки гигиены питания?</li> <li>2. Какие факторы способствуют закреплению навыков гигиены питания?</li> <li>3. Почему необходимо ежедневно в меню включать первые блюда?</li> <li>4. Ребёнок не может «жить» без шоколада. Стоит ли беспокоиться по этому поводу?</li> <li>5. Следует ли родителям контролировать режим дня подростков?</li> <li>6. Распределение ценности пищевых продуктов в зависимости от степени их обработки и сроков хранения.</li> <li>7. Как меняется качество пищи при обработке высокой температурой.</li> <li>8. Влияние поваренной соли и сахара на организм.</li> <li>9. Гигиенические правила употребления в пищу овощей и фруктов.</li> <li>10. Синтетическая пища, пищевые добавки. За и против.</li> <li>11. Когда и кто должен научить ребёнка пользоваться информацией на упаковке продуктов?</li> </ol>	2019-2022	Классные руководители

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <p>12. Какой способ консервации пищи самый надёжный?</p> <p>13. Вреден ли фаст-фуд?</p> <p>14. Грозит ли избыточный вес тем людям, которые не соблюдают физиологические нормы питания?</p> <p>15. Энергетическая ценность 1 грамма белков и углеводов одинакова и равна 4 ккал. Значит ли это, что в пищевом рационе углеводы могут заменить белки?</p> <p>16. Избыточная масса тела результат «качественного» питания?</p> <p>17. Что порекомендовать девушке, которая, желая быть похожей на фотомоделю, снова «сидит на диете»?</p> <p>18. Должен ли отличаться рацион юноши-спортсмена от рациона девушки-спортсменки?</p> <p>19. Бытует мнение, что во время подготовки к экзаменам следует, как можно больше кормить детей шоколадом. Так ли это?</p> <p>20. Какие продукты питания не следует привозить детям в летние оздоровительные лагеря?</p> <p>21. Ребёнок едет на экскурсию. В дорогу он взял полный рюкзак чипсов, колы, солёных сухариков к пиву. Есть ли альтернатива?</p> <p>22. Известно, что витамин D 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>Летом часто можно видеть, как на улице с лотков продают кондитерские изделия с</p> |  |  |
|--|--|--|

<p>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"> <li>– сюжетно-ролевые игры («Мы идем в магазин», «Встречаем гостей», «Витамины» и др.);</li> <li>– кроссворды;</li> <li>– тесты («Полезные и вредные продукты», «Витамины в нашем питании» и др.);</li> <li>– игры-соревнования («Угадай продукты», «Объяснялки» и др.);</li> <li>– демонстрация «Удивительные превращения пирожка»;</li> <li>– конкурсы рисунков о полезных продуктах;</li> <li>– конкурсы поделок;</li> <li>– инсценировки («Сказка об отравленной принцессе и царе Гастрономе» и т.д.);</li> <li>– семейный конкурс «Разговор о правильном питании»;</li> <li>– оздоровительные минутки, уроки здоровья;</li> <li>– «А ну-ка, девочки», «А ну-ка, мальчики» (конкурсы поварят) и т.д.</li> </ul>	<p>2019-2022</p>	<p>зам. дир. по УВР классные руководители</p>
<p>Проведение мероприятий в основной школе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проектная, исследовательская деятельность;</li> <li>– праздники чая;</li> <li>– оздоровительные минутки, уроки здоровья;</li> <li>– игры-викторины («Меню спортсмена», «Морские продукты», «Вкусные истории», «Здоровье в саду и на грядке» и т.д.);</li> <li>– КВН о полезных продуктах;</li> <li>– конкурсы поделок;</li> <li>– семейный конкурс «Разговор о правильном питании»;</li> <li>– классные часы («Твое здоровье в твоих руках» и т.д.);</li> <li>– конкурс чтецов, поэтов, спектаклей;</li> <li>– игры и упражнения («На что влияет пища», «Пословицы и поговорки», «История» и т.д.) и т.д.</li> </ul>	<p>2019-2022</p>	<p>зам. дир. по УВР классные руководители</p>
<p>Проведение мероприятий в старшей школе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– научно-практические конференции («Не делайте из еды культа», «Мы выбираем...», «Мы за здоровый образ жизни» и т.д.);</li> <li>– проектная, исследовательская деятельность;</li> <li>– праздники чая;</li> <li>– оздоровительные минутки, уроки здоровья;</li> </ul>	<p>2019-2022</p>	<p>зам. дир. по УВР классные руководители</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>– классные часы («Твое здоровье в твоих руках» и т.д.);</li> <li>– дискуссионный клуб («О чем может рассказать упаковка», «Традиции питания»);</li> <li>– литературное кафе «О, времена! О, яства, или Меню литературных героев»;</li> <li>– психопрофилактические мероприятия («Питание - основа жизни» и т.д.)</li> </ul>		
--	--	--

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

<b>Основные мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Исполнители</b>
<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 среднем звене</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, занимающихся спортом</p> <p>Лекция 4. Питание подростков вне дома</p> <p>Лекция 5. Воспитание культуры питания у подростков</p> <p><u>В старших классах</u></p> <p>Лекция 1. Организация рационального питания старшеклассников</p> <p>Лекция 2. Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках</p> <p>Лекция 3. Формирование основ</p>	<p>1-11 классы (2019-2020г.г.)</p>	<p>классные руководители зам. дир. по УВР,</p>

<p>потребительской культуры у старшеклассников</p> <p>Лекция 4. Продукты с особыми свойствами в рационе питания старшеклассников</p>		
<p>Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний</p> <p>Итоги медицинских осмотров учащихся</p>	<p>В течение (2019-2020)</p>	
<p>4. Встреча медработника с родителями «Личная гигиена ребенка»</p>	<p>(2019-2022)</p>	<p>классные руководители</p>
<p>5. Родительский всеобуч по вопросам здорового питания со следующей тематикой:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье ребенка.</li> <li>2. Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании.</li> <li>3. Основные представления о пользе и вреде наиболее распространенных блюд.</li> <li>4. Принципы рационального питания.</li> <li>5. Правила построения меню и выбора блюд.</li> <li>6. Инфекционные болезни, передаваемые через пищу.</li> <li>7. Питание и болезни.</li> <li>8. Питание в особых условиях, требующих значительных энергетических затрат (экзамены, конец зимы - начало весны).</li> <li>9. Профилактика пищевых отравлений.</li> <li>10. Особенности питания школьников, занимающихся спортом.</li> <li>11. Особенности питания школьников с отклонениями в состоянии здоровья</li> </ol>	<p>(2019-2022)</p>	<p>Завуч по УВР Кл. руководители</p>
<p>6. Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по развитию школьного питания»</p>	<p>В конце каждого учебного года</p>	<p>Классные руководители</p>

#### **Ожидаемые конечные результаты программы:**

- Увеличение количества детей, питающихся в школьной столовой до 95-97 %.
- 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 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.