

Пояснительная записка.

Образовательная программа "Формирование культуры здорового питания» (далее – Программа) разработана в целях совершенствования системы питания детей в учреждении и организации работы по пропаганде здорового питания родителей и связана с сохранением здоровья подрастающего поколения. Полноценное, рациональное питание детей школьного возраста — необходимое условие, обеспечивающее нормальный процесс роста и развития организма, его устойчивости к инфекциям, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Особая роль в этом отношении принадлежит регулярному снабжению организма всеми незаменимыми витаминами и минеральными веществами. Недостаточное потребление витаминов и жизненно необходимых макро- и микроэлементов в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний, снижает сопротивляемость различным заболеваниям, усиливает отрицательное воздействие на организм нервно-эмоционального напряжения и стресса. Таким образом, если говорить об отношении к питанию с точки зрения здоровья, то необходимо говорить, прежде всего, о рациональном сбалансированном питании.

Актуальность программы обусловлена, прежде всего, ослаблением состояния здоровья и ростом хронической патологии у детей и подростков, обучающихся в школе. Среди многих причин ухудшения здоровья детей (несвоевременное питание учащихся, нерегулярное питание с перерывами более 3 – 4 часов; несоблюдение режима дня; частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений; однообразное питание; еда всухомятку; употребление некачественных продуктов; малоподвижный образ жизни; вредные привычки, постоянный недостаток витаминов в наших природных условиях, отсутствие навыков здорового питания и образа жизни в целом у родителей, несерьезное отношение к здоровью своего ребенка со стороны родителей) можно отметить одну из главных: нерациональное, неполноценное питание. Часто родители относятся к этой проблеме несерьезно, между тем как питание оказывает самое непосредственное влияние на формирование растущего организма и сохранение его здоровья.

1. Цель и задачи программы:

Цель Программы:

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, увеличение охвата учащихся горячим питанием.
- Сформировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- 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;
- Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;
- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа «Формирование культуры здорового питания» рассчитана на 1 год. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2024 по 2025 год.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности.

2. Этапы реализации Программы

- Подготовительный (август-сентябрь 2024 г.)
- Выявление перспективных направлений в работе по пропаганде здорового питания с родителями учащихся, моделирование нового качественного состояния работы в данном направлении в современных условиях, разработка программы действий
- Основной этап (октябрь 2024 – май 2025 гг.)
- Реализация программных действий.
- Обобщающий (июнь 2025г.)
- Анализ достигнутых результатов и определение перспектив дальнейшего развития работы по пропаганде здорового питания

Участники программы:

- Родители
- Учащиеся 1-11 классов
- Классные руководители

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.

3. Механизм реализации программы

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

4. Принципы реализации программы:

1. Принцип социальной активности, который создает учащимся условия для самостоятельного выбора и принятия решений, формирует способность противостоять внешнему давлению и отстаивать свое мнение, свою жизненную позицию;
2. Принцип мотивированности – подготовки почвы к восприятию той информации, которую готовит для ребенка взрослый, принимать решение, ставить вопрос и самостоятельно давать на него ответ;
3. Принцип проблемности должен будить любознательность ученика, желание самостоятельно дойти до истины, обогатить себя новыми знаниями;
4. Принцип индивидуализации – воспитание учащихся с учетом их индивидуальных возможностей и способностей;
5. Принцип взаимодействия личности и коллектива, предусматривающий равноправные отношения в классном коллективе, право ребенка на собственное мнение и аргументацию своих поступков и действий;
6. Принцип единства образовательной и воспитательной среды, задача которой состоит в развитии основных потребностей ребенка в поддержании его здоровья и жизнеспособности.

Формы работы: классный час, беседа, диспут, круглый стол, дискуссии, тренинги, лектории, встречи, анкетирование, конкурс рисунков, конкурс секретов правильного питания, выпуск газет, театрализованные представления.

Обязанности классных руководителей:

Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма; организация конкурсов и викторин на тему правильного питания

Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;

Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;

Обязанности родителей:

Прививать навыки культуры питания в семье;

Выполнять рекомендации классного руководителя и медицинских работников по питанию в семье.

Обязанности обучающихся:

Соблюдать правила культуры приема пищи;

Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

План деятельности по реализации Программы

	Мероприятия	Сроки	Ответственный	Ожидаемый результат
Работа с обучающимися				
1	Проведение уроков здоровья	Ежегодно	Классные руководители 1-11 классов	Сформированная позиция признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков культуры питания. Сокращение заболеваемости учащихся. Увеличение численности охвата учащихся горячим питанием до 100%.
2	Единый классный час «Правильное питание-это здоровье и красота. Соблюдай режим питания!»	Сентябрь	Классные руководители 1-11 классов	
3	Акция чистых рук «Мойдодыр»	Октябрь	Зам.директора по УВР	
4	Тематические дни по совершенствованию питания: День 1-День овощей, фруктов и ягод «Во саду ли, в огороде». (сентябрь) День 2- День злаков «Волшебный колосок» (декабрь) День 3- День культуры питания (март) Приложение 2	Сентябрь, декабрь, март	Классные руководители 1-11 классов	
5	Выставка книг по здоровому питанию	Октябрь	Библиотекарь	
6	Конкурс стенгазет, рисунков, плакатов «Правильное питание»	Октябрь	Классные руководители, актив класса	
7	Участие в конкурсе агитбригад «Будь здоров!»	Ноябрь	Классные руководители, актив класса	

	Фестиваль здорового питания - #ЭкоЛанч157 (проект по пропаганде правильного питания среди школьников): – <u>1-4 классы</u> : оформление кабинетов в тематике здорового питания. Создание коллажей «Тарелка здоровья и пирамида правильного питания» – <u>5-6 классы</u> : стенгазеты с цитатами о здоровом питании из фильмов/мультфильмов – <u>7-9 классы</u> : Дебаты "Мы то, что мы едим! Диалог о правильном питании" – <u>8-11 классы</u> : Лекция в формате TED Talks "ЗОЖ: правда и ложь"	Январь-февраль	Классные руководители, учителя-предметники	
8	Классные часы: «Правильное питание-залог здоровья и красоты»; «Здоровое питание - отличная учёба»; «Еда- источник витаминов»; «Секреты питания»; «Я и мое здоровье»; «Мой образ жизни»; «Продукты разные нужны, блюда разные важны»; «Питание литературных героев»; «Сколько мы должны весить»	В течение года	Классные руководители, актив класса	
9	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ежедневно	Классные руководители, родители	
10	Мини- проект «Правила правильного питания»	Ноябрь Апрель	Классные руководители, учащиеся класса	
11	Цикл бесед «Азбука здорового питания»	Апрель	Классные руководители 1-11 классов	
12	Конкурс рисунков «Небезопасная еда,	Июнь	Воспитатели отрядов, учителя	

	«Здоровая еда-полезна всегда»			
13	Проведение работы по воспитанию культуры питания, пропаганде ЗОЖ среди обучающихся и родителей через: - систему классных часов и родительских собраний; - игры, конкурсы, беседы, ярмарки; - встречи с медицинскими работниками	В течение года	Классные руководители 1-11 классов	
14	Анкетирование обучающихся и родителей по вопросам школьного питания	Ежегодно	Классные руководители 1-11 классов	
15	Конкурс фотографий «Наша школьная столовая», «Вкусная профессия – повар»	В течение года	Классные руководители, родительский комитет	
16	Работа по оздоровлению обучающихся в каникулярное время	В течение года	Классные руководители, родители	
Работа с родителями				
1	Информирование родителей по вопросам здорового питания	В течение года	Администрация, классные руководители	
2	Онлайн-лекторий для родителей «правильное питание-залог здоровья!»	Ноябрь	Администрация, классные руководители	
3	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительском собрании. Ноябрь: Об организации горячего питания Февраль: Об организации горячего питания. О значимости правильного питания обучающихся как составной части культуры здорового образа жизни. Май: Как организовать правильное питание школьников в летние каникулы. Полезный перекус.	1 раз в четверть	Администрация, классные руководители	

4	Регулярный опрос на официальном сайте школы	ежегодно	Администратор сайта	
5	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи», «Питание учащихся дома», «Профилактика желудочно-кишечных, инфекционных и простудных заболеваний».	В течение года	Классные руководители	Улучшение осведомленности родителей в области рационального питания школьников. Участие родительского актива в контроле качества питания и уровня организации школьного питания. Увеличение количества обучающихся, питающихся за счет средств родителей.
6	Анкетирование родителей «Школьное питание»	В течение года	Классные руководители	
7	Опрос родителей «Оценка работы школы по организации горячего питания»	Май	Классные руководители	
8	Подготовка памяток для родителей «Организация правильного питания в семье», «Чтобы дети были здоровыми»	В течение года	Классные руководители	
9	Консультирование родителей по вопросам организации питания и пропаганде здорового питания школьников	В течение года	Классные руководители	

**Анкета для школьников
«Завтракал ли ты?»**

Вопрос	Ответ
Что ты ел сегодня на завтрак?	
Считаешь ли ты завтрак необходимым?	
Твои любимые овощи?	
Какие овощи ты не ешь?	
Сколько раз в день ты ешь овощи?	
Любишь ли ты фрукты?	
Твои любимые фрукты?	
Сколько раз в день ты ешь фрукты?	
Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?	
Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?	
Считаешь ли ты, что твой вес - нормальный - избыточный - недостаточный	

**Анкета для школьников
«Чем я питался сегодня?»**

	фрукты и овощи	хлеб и крупяные изделия	мясо	молоко	прочее
завтрак					
обед					
ужин					
легкие закуски					
прочие продукты					

Анкета для родителей

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?
3. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи в школьной столовой? Ваши предложения

Тематический день 1 «По совершенствованию питания»

Сентябрь

День овощей, фруктов и ягод «Во саду ли, в огороде».

Цель:

Создание условий для формирования у школьников представлений о полезных и вредных продуктах питания. Систематизировать и обобщить знания детей о продуктах питания. Закрепить представление детей о значении питания в жизни человека. Развивать умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и здоровья человека. Научить ребенка осознанно подходить к выбору продуктов питания. Научить детей выбирать самые полезные продукты. Расширять знания о здоровом питании. Помочь детям правильно ориентироваться в ассортименте продуктов. Активизировать познавательную деятельность обучающихся. Воспитывать сознательное отношение к здоровому питанию. Подвести школьников к пониманию, что питаться нужно правильно, чтобы быть здоровыми.

Мероприятие	Классы	Ответственные
Беседа «Что нам осень принесла» -закрепить знания овощей и фруктов. Беседа «Что растет у нас на огороде?». Беседа (презентация) виды блюд и напитков из овощей и фруктов.	1 классы	Классные руководители.
Аппликация на уроках труда (технологии) «Варим борщ», «Варим компот», «Варим варенье».	1-2 классы	Классные руководители, учитель труда (технологии).
Д/И на уроках окружающего мира «Фрукты-овощи»-закрепить знания в различии овощей и фруктов. Д/И«Вершки-корешки»-развивать внимание.	1-4 классы	Классные руководители.
Пальчиковая гимнастика.	1-4 классы	Учителя-логопеды.
Изготовление коллажа: «Витамины осенью».	3–4 классы	Классные руководители, учитель труда (технологии).
Веселые перемены. П/и «Составь название овоща (фрукта) из букв», «Вершки и корешки», «Собирай урожай», «Передай капусту»	1-4 классы	Классные руководители.

Интеллектуальная игра «Овощи, ягоды, фрукты – самые полезные продукты»	2 класс	Классные руководители.
Внеурочное занятие «Овощи и фрукты – полезные продукты».	1 класс	Классные руководители.
Викторина про фрукты и овощи	3, 4 классы	Классные руководители.
Настольные игры «Лото. Овощи и фрукты», «Найди пару», «Фрукто 10», «Мемори. Фрукты и овощи», «Дуббль. Овощи и фрукты», игра ассоциации «Овощи, фрукты, ягоды, грибы»	1-4 классы	Классные руководители.
Чтение художественной литературы Овощи Н. Носов «Огурцы» Э. Хогарт «Мафин и его знаменитый кабачок» Ю. Тувим «Овощи» Я. Тайц «Послушный дождик» Русские народные сказки «Вершки и корешки», «Мужик и медведь» Джани Родари. Чипполино. "Принцесса на горошине". Фрукты, ягоды Б. Житков «Баштан», Сад» (из книги «Что я видел») В. Катаев «Дудочка и кувшинчик» В. Сутеев «Мешок яблок», «Яблоко» Л. Толстой «Косточка», «Сажал старик яблони» Я. Тайц «По ягоды»	1-4 классы	Классные руководители.

Тематический день 2 «По совершенствованию питания»

Декабрь

День злаков «Волшебный колосок»

Цель: Формирование привычки здорового образа жизни. Расширение знания о зерновых культурах, используемых человеком в пищу, значении блюд из зерна в рационе питания человека. Объяснить детям важность утреннего приема пищи (злаков) для сохранения и укрепления здоровья. Развитие памяти, внимания, творческих способностей. Воспитывать навыки, связанные с соблюдением гигиены и режима питания. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни.

Мероприятие	Классы	Ответственные
Беседа "Злаки наших полей".	3,4 классы	Классные руководители.
Внеурочное занятие «Вырос в поле колосок»	1,2 классы	Классные руководители.
Игра «Путешествие по городу каш».	4 классы	Классные руководители.
Веселые перемены п/и Командная игра «Собери каравай» (пазлы), Игра-эстафета «Кто скорее отвезёт зерно на элеватор», Игра с мячом «Вопрос-ответ»	1-4 классы	Классные руководители.
Викторина «Что мы знаем о злаках»	1,2 классы	Классные руководители.
Классный час в начальной школе "Берегите хлеба каждую крупицу"	1-4 классы	Классные руководители.
Поделки и аппликации из круп	1,2 классы	Классные руководители.
Чтение художественной литературы 1. Сказка "Каша из топора" 2. Н. Носов "Мишкина каша" 3. Братья Гримм "Горшок каши" 4. Пришвин "Лисичкин хлеб" 5. Е. Григорьева «Жила-была каша. Крошечные сказки» 6. З. Александрова "Вкусная каша"	1-4 классы	Классные руководители.

Тематический день 3 «По совершенствованию питания»

Март

День культуры питания

Цель: закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания; привлечь внимание учащихся к проблеме питания; расширять знания детей о правильном питании; формирование навыков правильного питания; развитие творческой активности учащихся; изучение пищевых пристрастий учащихся.

Мероприятие	Классы	Ответственные
Классный час «Мы и культура питания»	1,2 классы	Классные руководители.
Классный час «Правильное питание – путь к здоровью»	3,4 классы	Классные руководители.
Развлечение «Культура правильного питания»	3 классы	Классные руководители.
Весёлая переменка - загадки о питании - подвижные игры - Настольно-печатная игра-бродилка «Полезные и вредные продукты», «Делиссимо», «Полезная еда», «Съедобное-несъедобное». - раскраски. - паззлы, готовые или самодельные; - распечатанные ребусы, находилки, лабиринты; - оригами «Овощи, фрукты, продукты питания».	1-4 классы	Классные руководители.
Игра-викторина «Правильное питание»	2 класс	Классные руководители
Квест-игра «Что мы знаем о здоровом питании»	4 класс	Классные руководители
Кулинарный мастер-класс «Украшение блюд»	1,2 классы	Классные руководители
Мастер-класс «Складывание салфеток»	1-4 классы	Классные руководители
Классный час «Этикет за столом»	1,2 классы	Классные руководители
Беседа игра по этикету для 3-4 класса. Правила поведения за столом	3,4 классы	Классные руководители.