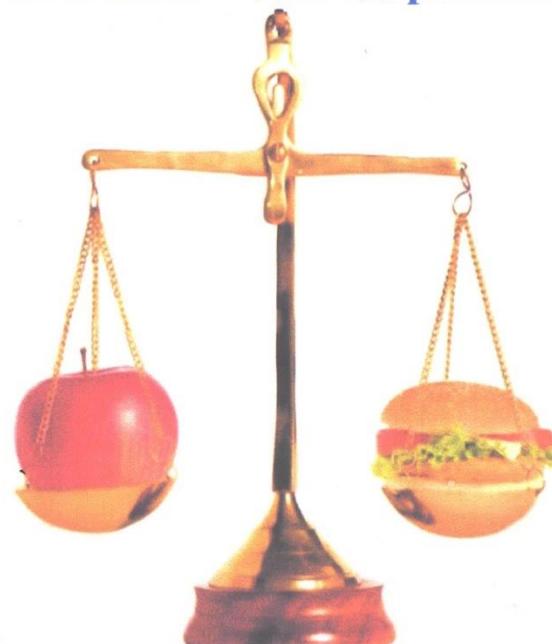


КАБАРДИНО-БАЛКАРСКАЯ РЕСПУБЛИКА ПРОХЛАДНЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ЛЕСНОГО»

04-45



ПРОГРАММА  
формирования культуры здорового питания  
«Питание – для здоровья!»





## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>1. Наименование Программы</b>	Программа «Питание-для здоровья!» на период с 2018 по 2023 гг.
<b>2. Основание для разработки Программы</b>	Конвенция о правах ребенка. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24.07.1998 N 124-ФЗ Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"" Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 31 августа 2006 г. N 30 г. Москва Об организации питания детей в общеобразовательных учреждениях
<b>3. Разработчики Программы</b>	Заместитель директора по УВР, педагог-организатор, инженер по ОТ, заведующий хозяйством
<b>4. Цель Программы</b>	Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.
<b>5. Основные задачи Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li><li>• обеспечение доступности школьного питания;</li><li>• гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;</li> <li>пропаганда принципов здорового и полноценного питания;</li> <li>организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.</li> </ul>
<b>6. Этапы и сроки реализации Программы</b>	<p>Программа реализуется в период 2018 - 2023 гг. в три этапа:</p> <p>I этап – организационный: организационные мероприятия; разработка и написание программы.</p> <p>II этап – 2018 – 2023 г: реализация программы</p> <p>III этап – 2023 г.: обобщающий систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы.</p>
<b>7. Объемы и источники финансирования</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Средства Федерального бюджета</li> <li>Средства Регионального бюджета</li> <li>Родительские средства</li> </ul>
<b>8. Ожидаемые результаты реализации Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>наличие пакета документов по организации школьного питания;</li> <li>обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>обеспечение доступности школьного питания;</li> <li>обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;</li> <li>сохранение и укрепление здоровья школьников;</li> <li>увеличение охвата горячим питанием школьников и доведение его до 100%;</li> <li>улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой;</li> </ul>



Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

*Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.*

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю

реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным – ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Бесспорно, здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются:

- оптимальный, соответствующий возрасту режим двигательной активности
- соблюдение рационального режима дня, учебного труда и отдыха
- правильно организованное питание: соблюдение научно обоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания
- соблюдение требований психогигиены: адекватная реакция на стрессовые ситуации, отсутствие чувства напряжения, страха, тоски
- соблюдение правил личной гигиены: гигиена тела, одежды, питания, сна, умственного и физического труда
- отсутствие вредных привычек и пристрастий.

Состояние здоровья определяется различными факторами:

- наследственностью,
- внешней средой, а также одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на организм, в особенности на растущий, многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

Государственная политика в области здорового питания населения основывается на следующих принципах:

- здоровье человека - важнейший приоритет государства
- пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человека
- питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи
- рациональное питание детей, как и состояние их здоровья, должны быть предметом особого внимания государства
- питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.

**«Живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить»**, – часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку топлива, а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение.

А между тем питание является важнейшим фактором здоровья человека. Это и послужило отправной точкой для создания программы **Школы здорового питания «Питание - для здоровья!»**, которая признана не только формировать у школьника рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни.

- Программа разработана в соответствии с нормативными документами РФ.

Программа **Школы здорового питания «Питание- для здоровья!»** обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется школа в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания. В ней учитываются действия всех значимых членов школьного сообщества: учащихся, педагогов, родителей, работников МКОУ "СОШ с. Лесного"

**Программа школы здорового питания  
«Питание- для здоровья!»**

№	Основные мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
<b>I. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение</b>			
1.	Организационное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды. График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и учащихся по столовой.	сентябрь, декабрь	Педагог-организатор
2.	Совещание с классными руководителями. - Обеспечение учащихся из малообеспеченных семей льготным питанием. - Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи.	август, январь  ноябрь, март	Директор школы
3.	Совещание при директоре. Организация горячего питания учащихся	октябрь	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
4.	Производственное совещание. Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях	сентябрь	зам. директора по УВР
5.	Организация работы бракеражной комиссии	в течение года	Педагог-организатор

	соблюдением качества и организацией школьного питания		
6.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Бракеражная комиссия

***II. Работа по воспитанию культуры питания  
среди учащихся***

1.	Часы здоровья «Питание во благо»	1 раз в четверть	Педагог-организатор, Заместитель по УВР, Классные руководители, Учителя-предметники
	Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	сентябрь	
	- Я выбираю здоровый образ жизни»	Ноябрь	
	- Праздничный стол: любимое блюдо моей семьи	декабрь	
	«Десять шагов здорового питания»	февраль	
	«Здоровое питание»	апрель	
2.	- Кушать подано: бутерброд	май	
3.	«Удивительное превращение пирожка»	март	
4.	Витаминная ярмарка «Витамины любят счет»	Октябрь, май	
5.	Кондитерский вернисаж «Мои любимые блюда»	май	
6.	Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании «Скатерть – самобранка»	1 раз в четверть	
7.	Классные часы в школе «Наше здоровье»	по плану школы	зам. директор по УВР., Педагог-организатор

***III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей***

1.	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	в течение года	Заместитель директора по УВР
2.	Круглый стол. Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни. Питание детей и подростков в школе и дома	октябрь	Педагог-организатор
3.	Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас»	апрель	Классные руководители

5.	Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества	январь	Классные руководители
<b><i>IV. Работа по улучшению материально – технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей</i></b>			
1.	Работа по эстетическому оформлению обеденного зала столовой	В течение года	администрация школы
2.	Обеспечение столовой новым технологическим оборудованием, посудой, разделочным инструментом	в течение года	администрация школы



**План работы бракеражной комиссии  
по контролю за качеством питания школы**

Мероприятия	Сроки
1. Проверка двухнедельного меню.	Сентябрь
2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.	Ежемесячно
3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно
4. Организация просветительской работы.	Октябрь, апрель

5. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию.	Ноябрь
6. Контроль за качеством питания.	Ежедневно
7. Проверка табелей питания.	Ежемесячно
9. Разработка наглядной агитации по здоровому питанию	февраль, март

**Мониторинг организации здорового питания обучающихся  
ГБОУ средней школы №490**

<b>Название мероприятия</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки</b>
Изучение уровня владения основами здорового питания	Мониторинговое исследование	Октябрь май
Качество системы школьного питания (школьный уровень)	Мониторинговое исследование	Февраль-март Март-май
Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания.	Социологическое исследование	Декабрь  Май
«Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Анкетирование родителей Анкетирование учащихся	Апрель-май

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

**1. Задачи 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;
- Контроль расходования средств на питание в школьной столовой.

**2. Обязанности работников столовой:**

- Составление рационального питания на день и перспективного меню

- Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
- Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;
- Использование современных технологий приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

### ***3. Обязанности классных руководителей:***

- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
- Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье; Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

### ***4. Обязанности родителей:***

- Прививать навыки культуры питания в семье;
- Оказывать помощь в обеспечении школы чистой питьевой водой;
- Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

### ***5. Обязанности учащихся:***

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Дежурить по столовой;
- Принимать участие в выпуске тематических газет

### ***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.

### ***Заключение***

Содержание программы позволяет осуществить связь со всеми предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и

укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей) и др. 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.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

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. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

**к Программе «Питание-для здоровья!»**

**ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.**  
**Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».**

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- ✓ зеленой (продукты ежедневного рациона);
- ✓ желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- ✓ красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

**Динамическая игра «Поезд»**

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,  
Он большой и симпатичный (непривычный).  
Нет вагонов, нет колес,  
В нем: капуста, мед, овес,  
Лук, петрушка и укроп...  
Остановка!  
Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

**«Помоги Кубику или Бусинке»**

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

### **Доскажи пословицу**

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение. Кто не умерен в еде - (враг себе)

Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)

Когда я ем - (я глух и нем)

Снег на полях - (хлеб в закромах).

### **Игра «Знатоки»**

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдцах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

### **Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»**

С помощью работников столовой или родителей педагог готовит несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечки, сухофрукты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из отдельного блюдца или розетки), а также правил этикета. Все это также может оцениваться жюри.

### **Игра «Поварята»**

В блюдцах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

### **Венок из пословиц**

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

*Хлебушко - пирогу дедушка.*

*Без печки холодно - без хлеба голодно.  
 Не в пору и обед, коли хлеба нет.  
 Еши пироги, а хлеб вперед береги.  
 Покуда есть хлеб да вода, все не беда.  
 Нет хлеба - нет обеда.  
 Много снега - много хлеба.  
 Ржаной хлебушко - калачу дедушки.  
 Хлеб на стол - и стол престол.  
 Хлеб - батюшка-кормилец.  
 Без хлеба несътно, без него и у воды жить худо.  
 Хлеб - всему голова.  
 Все приедается, а хлеб - нет.*

## **Приложение № 2**

### **к Программе «Питание-для здоровья!»**

**Питайтесь правильно и будьте здоровы!**

#### **2. 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