

Бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ложниковская средняя общеобразовательная школа им. В.А. Казанцева»
Тарского муниципального района Омской области

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы: _____
 \Т.П. Чернова\
01 сентября 2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D521C0B93793757D39BE8CB2314F7750
Владелец: Чернова Татьяна Петровна
Действителен: с 01.08.2023 до 24.08.2024

ПРОГРАММА
по формированию культуры
здорового питания на 2024 – 2029 годы

1. Пояснительная записка

Согласно методическим рекомендациям "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников", разработанным Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование", администрацией БОУ «Ложниковская СОШ» была разработана программа по формированию культуры здорового питания.

Питание является наиважнейшим фактором поддержания жизнедеятельности человека. Двадцатый век принес много физиологических, социальных, духовно-нравственных потрясений и технологических изменений в жизнь человека. Сменился режим труда и отдыха (движения стало намного меньше, а сон, в среднем стал короче на два часа), это оказало влияние на отношение человека к еде: способы приготовления пищи, место принятия пищи, время принятия пищи, количество принимаемой пищи – все было пересмотрено. Подверглись так же перестройке технологии приготовления, распространения, хранения и выращивания продуктов питания.

Из-за некачественных продуктов массовые пищевые расстройства и заболевания желудочно-кишечного тракта стали приметой времени. Усилители вкуса и запаха (глутамат, инозинат, гуанилат натрия) работают в продукте таким образом, что сразу задействуют все вкусовые рецепторы языка, отвечающее за горькое, сладкое, кислое и соленое, что, безусловно, сбивает природные процессы выбора, расщепления и переваривания пищи. К тому же закрепляется неправомерная привычка в питании, ведь вкус здоровой пищи (без глутамата) в последствии кажется менее выраженным.

Здоровье человека многогранно, оно содержит, и физический, и психический, и духовно-нравственный аспекты. Они все взаимосвязаны и взаимообусловлены. При хорошо работающих системах организма у человека повышается настроение, улучшается эмоциональное самочувствие. Положительные эмоции, в свою очередь, приводят к нормализации функционирования внутренних органов. Воздействуя на физическое здоровье, мы влияем и на психическое, и на духовно-нравственное здоровье, поскольку, только будучи в тонусе, чувствуя избыток энергии, человек проявляет желание развиваться, личностно и духовно расти.

Культура питания напрямую влияет на здоровье и долголетие человека. Это подтверждено многочисленными международными и отечественными исследованиями. Формируя пищевое поведение, пищевые привычки детей, мы оказываем воздействие не только на физическое здоровье ребенка, но и другие его составляющие. И наоборот, формирование культуры здорового питания предполагает не только обучение ребенка подбору продуктов питания, но и управлению своим эмоциональным состоянием в процессе еды, умению отличить биологический голод от психического, умению прислушаться к своему организму и понять, в чем его потребность на данный момент времени. Формирование культуры здорового питания предполагает также создание позитивного настроения на пищу и на процесс ее приготовления, эстетику приема пищи, этичное взаимодействие с другими людьми в процессе еды, чувство благодарности к людям, вырастившим эти продукты, приготовившим их и подавшим на стол.

Обобщая позиции ученых по вопросам здорового питания, мы пришли к выводу, что культура здорового питания – это совокупность компетенций, помогающих человеку реализовать одну из базовых потребностей (пищевую потребность), и ведущих к сохранению и развитию физической, психической и духовно-нравственной составляющей здоровья.

Таким образом, культура здорового питания – это совокупность компетенций, которые целесообразно приобрести школьнику для выработки привычки к здоровому питанию.

2. Общая характеристика программы

Работа по формированию культуры здорового питания в БОУ «Ложниковская СОШ» проводится по трем направлениям.

Первое - 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 образовательных учреждениях должны не только соответствовать всем гигиеническим требованиям, но и служить примером здорового питания.

Второе - реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна 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.

При реализации образовательных программ необходимо соблюдать 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 не сбалансировано, 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 знакомы с общими принципами организации здорового питания.

Цели программы:

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием.
- Сформировать у детей основы 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.

Механизм реализации программы

Производственный и общественный контроль за организацией питания:

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, ответственный за горячее питание
2.	Входной производственный контроль	Директор школы
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	директор
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 учитель; кл. руководители

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

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;

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 технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

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 классных руководителей и медицинских работников по питанию в семье.

Обязанности обучающихся:

Соблюдать правила культуры приема пищи;

Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

3. Описание места программы в учебном плане

Программа «Формирование культуры здорового питания» рассчитана на 3 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2014 по 2017 годы. Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты

Исходя из современного понимания компетенций, формирование культуры здорового питания также можно представить как процесс освоения предметных, метапредметных и личностных составляющих.

К предметным результатам формирования культуры здорового питания относятся все вопросы, касающиеся выбора продуктов и составления меню. Это наиболее спорные вопросы, поскольку у каждого исследователя, а также создателей оздоровительных систем есть свои представления о том, какую пищу считать вредной, а какую полезной, к тому же с учетом возраста, заболеваний, общего состояния здоровья.

К метапредметным результатам формирования культуры здорового питания относятся познавательные, регулятивные и коммуникативные аспекты компетенции. К познавательному аспекту относится формирование осознанного выбора способа потребления пищи, целенаправленное пищевое поведение.

К регулятивному - способность понимать свое физиологическое и психическое состояние и частично управлять ими, настраиваться на прием пищи.

Коммуникативный аспект включает в себя освоение этики поведения за столом и эстетики оформления приема пищи.

Личностные результаты сформированности культуры здорового питания выражаются наличием в сознании ребенка ценности пищи как одной из основ жизни человека и ценностной ориентации на здоровое питание.

Ценностная ориентация выражается в грамотном пищевом поведении, эмоционально позитивном настрое на приемы пищи и сформированности представлений о возможностях качественно удовлетворить свою пищевую потребность с пользой для здоровья.

Личностный результат будет выражаться также в чувстве благодарности к Земле как источнику жизни и энергии, произведшей эту пищу, и к людям, вырастившим и приготовившим ее. Чувство благодарности является одним из духовных состояний человека.

5. Содержание деятельности по реализации Программы

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Планируемый результат и выполнение
1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение				
1.	Назначение ответственного за организацию питания в школе	сентябрь	директор школы	приказ
2	Совещание классных руководителей об организации горячего питания. Презентация горячего питания.	Октябрь, ежегодно	зам. директора по ВР	протокол совещания

3	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	сентябрь, май, ежегодно	директор	Протокол совещания
4	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	в течение года	директор	приказ
2. Работа с обучающимися.				
1	Проведение уроков-здоровья	ежегодно	классные руководители	планы
2.	Участие в конкурсах различного уровня на тему ЗОЖ	ежегодно	классные руководители	материалы конкурсов
3	Игра – праздник «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	октябрь, ежегодно	зам. директора по ВР	отчёт о проведении праздника
4	«Масленица»	март, ежегодно	зам. директора по ВР	отчёт о проведении праздника
5.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	Ежемесячно, по окончании четверти	Ответственный за организацию питания	аналитическая информация
6	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ежегодно	зам. директора по ВР	результаты анкетирования
7.	Работа по оздоровлению обучающихся в летний период (каникулярное время)	ежегодно	Директор	план работы ЛДП
8.	Проведение классных часов		классные руководители	планы классных часов
9.	Конкурс «Хозяюшка» (к празднику 8 марта)	март, ежегодно	зам. директора по ВР, учитель технологии	отчёт о проведении конкурса
10.	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	ежегодно	зам. директора по ВР, учителя - предметники	
11.	Проведение Дней здоровья	ежегодно	учителя физкультуры	отчёт о проведении Дня здоровья
3. Работа с педагогическим коллективом				
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей	ежегодно	директор школы	протоколы

2	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания – залог сохранения здоровья	ежегодно	медицинский работник	отчёт о консультациях за год
3	Ведение пропаганды здорового питания	ежегодно	классные руководители,	планы воспитательной работы
4	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	ежегодно	директор, ответственный за питание, классные руководители	
5.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	ежегодно	зам. директора по ВР	отчёт за год
4. Работа с родителями				
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях	ежегодно	классные руководители, заместитель директора по ВР, медицинский работник	протоколы родительских собраний
2	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе	ежегодно	классные руководители,	Результаты анкетирования
3.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с	ежегодно	классные руководители	протоколы родительских собраний

	формированием правильного отношения к ЗОЖ.			
4.	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	май, ежегодно	зам. директора по ВР	протоколы родительских собраний

5. Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой

1	Оформление стенда «Питание-залог здоровья»	сентябрь, ежегодно	ответственный за горячее питание	материалы стенда
2	Составление отчёта по проверке организации горячего питания в школе	ежемесячно	ответственный за горячее питание	отчёт
3.	Расширение ассортимента продуктов питания.	постоянно	повар	меню
4	Личная гигиена учащихся	ежедневно	Классные руководители	
5	Организация питания в ГПД	1 раз в четверть	ответственный за организацию питания	справка

6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей

1.	Продолжение эстетического оформления зала столовой	ежегодно	ответственный за организацию питания	Материалы оформления
2.	Организация закупки технологического оборудования для столовой.	по мере поступления финансирования	директор	материалы о закупках, сметы
3.	Организация закупки мебели для зала питания.	по мере поступления финансирования	директор	материалы о закупках, сметы
5	Организация текущего и капитального ремонта школьной столовой	июль-август	директор	сметы

**6.Примерное содержание тематических уроков
по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов**

Предмет	Содержание занятия
Биология	Основные компоненты пищи, их значение. Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта. Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека.
География	Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания.
ИЗО	Рисунок «Мое меню», «Витамины в жизни человека»
Иностранный язык	Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием.
История	Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены.
Технология	Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи. Обучение правилам этикета.
Литература	Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Пушкин "Евгений Онегин", А.Толстой "Война и мир", Н.Гоголь "Вечера на хуторе близ Диканьки" и т.д.).
ОБЖ	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.
Обществознание	Обсуждения проблемы питания в обществе.
Русский язык	Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием.
Физика	Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний.
Химия	Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма.
Информатика	Чертеж пирамиды рационального питания

7.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

Меню составлено по возрастным группам: для учащихся до 12 лет и для учащихся 12 -18 лет в соответствии с требованиями СанПин 2.4.5.2.2409-08, согласовано с Роспотребнадзором

Пищеблок укомплектован современным технологически, холодильным оборудованием и посудой в достаточном количестве .

Столовая на 70 мест.

**6.Примерное содержание тематических уроков
по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов**

Предмет	Содержание занятия
Биология	Основные компоненты пищи, их значение. Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта. Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека.
География	Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания.
ИЗО	Рисунок «Мое меню», «Витамины в жизни человека»
Иностранный язык	Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием.
История	Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены.
Технология	Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи. Обучение правилам этикета.
Литература	Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Пушкин "Евгений Онегин", А.Толстой "Война и мир", Н.Гоголь "Вечера на хуторе близ Диканьки" и т.д.).
ОБЖ	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.
Обществознание	Обсуждения проблемы питания в обществе.
Русский язык	Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием.
Физика	Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний.
Химия	Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма.
Информатика	Чертеж пирамиды рационального питания

7.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

Меню составлено по возрастным группам: для учащихся до 12 лет и для учащихся 12 -18 лет в соответствии с требованиями СанПин 2.4.5.2.2409-08, согласовано с Роспотребнадзором

Пищеблок укомплектован современным технологически, холодильным оборудованием и посудой в достаточном количестве .

Столовая на 70 мест.

8. Ожидаемые результаты:

- Улучшено качество питания школьников и обеспечена его безопасность.
- Сформированы навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.
- Разработана и действует система мониторинга состояния здоровья учащихся.
- Постоянно оказывается социальная поддержка отдельным категориям учащихся.
- Повышена эффективность системы организации питания за счёт:
 - увеличения охвата учащихся школы горячим питанием до 100%;
 - укрепления материально-технической базы школьной столовой;
 - внедрения новых форм организации питания учащихся школы.
- Улучшено состояние здоровья учащихся школы за счёт:
 - организации качественного и сбалансированного питания школьников с учетом их возрастных особенностей;
 - осуществления витаминизации питания, использования в рационе питания продуктов, обогащённых микронутриентами.
- Отлажена просветительская работа по формированию культуры школьного питания за счёт:
 - реализации комплекса мероприятий образовательных программ по формированию культуры питания школьников;
 - привлечения к профилактической работе формированию культуры питания родительской общественности, работников здравоохранения, средств массовой информации.