

ПРОГРАММА

формирование культуры здорового питания учащихся

Актуальность

В последние годы в нашей стране, согласно данным Российской Академии Медицинских Наук было установлено, что ухудшение состояния здоровья и снижение функциональных возможностей современных детей по сравнению с их сверстниками 70-х годов XX века связано с вполне конкретными и четко выявленными причинами.

В комплексе с увеличением объема образовательных нагрузок, интенсификацией процесса обучения, причиной менее адекватного реагирования и более выраженного утомления школьников на образовательные нагрузки является нарушение питания детей и подростков. Показателем, отражающим состояние здоровья детей подросткового возраста, является «Показатель годности к военной службе при первоначальной постановке граждан на воинский учет», который на протяжении последних пяти лет снижается и составляет 66,4%. Основным заболеванием, по которому юноши освобождаются от военной службы, является недостаточность питания - 26,3 %.

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 должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления: рациональную организацию питания в образовательном учреждении; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребенок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма наряду, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе.

Основными нарушениями в питании являются:

- несоблюдение режима питания;
- - несоблюдение питьевого режима;

- несоблюдение оптимальных соотношений между основными ингредиентами пищи;
- избыток рафинированных продуктов, простых углеводов, животных жиров;
- дефицит растительных масел, ненасыщенных жирных кислот и фосфолипидов, гетерополисахаридов и клетчатки, витаминов группы В, витаминов С, А, Е, серосодержащих аминокислот, молочнокислых бактерий, пищевых антиоксидантов;
- нарушения в количестве и соотношении поступающих с пищей минеральных элементов (железа, кальция, фосфора, йода, хрома, селена, меди, цинка и других).

Связь между питанием и обучением убедительно доказана. Здоровое питание необходимо обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Школа несёт ответственность за содействие обучающимся и родителям (законным представителям) в формировании и поддержании культуры здорового питания на протяжении всей жизни. Хорошо спланированная и успешно реализованная школьная программа «Формирование культуры здорового питания» может позитивно повлиять на привычки обучающихся в еде.

Цель:

-Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков культуры здорового питания, поиск новых форм обслуживания детей, обеспечение обучающихся горячим питанием.

- Формирование у обучающихся основ культуры здорового питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

1. обеспечение бесплатным питанием обучающихся из малообеспеченных семей;
2. создание благоприятных условий для организации питания обучающихся с привлечение средств родителей (законных представителей)
3. формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность к заботе и укреплению собственного здоровья;
4. формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
5. предупреждать поведенческие риски здоровья, связанные с нерациональным питанием обучающихся;
6. Закрепить обучающимися практические навыки рационального питания;
7. информировать детей и подростков, родителей (законных представителей), педагогов о народных традициях, связанных с питанием, расширять знания об истории и традициях питания своего народа, формировать чувства уважения к культуре здорового питания своего народа и культуре и традициям других народов;
8. развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности по формированию культуры здорового питания;
9. повышать гигиеническую грамотность детей, родителей (законных представителей), педагогов в вопросах культуры здорового питания;

10. просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков;

11. снизить заболеваемость обучающихся за счет внедрения полноценного рационального питания;

12. организовать оздоровительную работу, направленную на формирование у школьников мотивации к здоровому питанию;

13. пропагандировать среди родных и окружающих людей культуру здорового питания.

Предполагаемый результат:

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
- повышение приоритета культуры здорового питания;
- повышение мотивации к культуре здорового питания и 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 питания обучающихся;
- обеспечение всех обучающихся горячим питанием;
 - обеспечение всех обучающихся питьевым режимом;
- обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей;
- снижение доли школьников с заболеваниями ЖКТ.

Основные направления работы программы

1-е направление: организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

1. Организационные совещания:

- порядок приема учащимися завтраков
- оформление документов и постановка на льготное питание;
- график дежурств и обязанности дежурного учителя

2. Совещание классных руководителей «Об организации горячего питания»

3. Административное совещание по вопросам организации и развития

школьного питания

4. Заседание Совета образовательного учреждения по организации питания с приглашением кл. руководителей 1–11-х классов по вопросам:

- охват учащихся горячим питанием
- соблюдение санитарно - гигиенических требований;
- профилактика инфекционных заболеваний

5. Организация работы школьной комиссии по питанию

6. Родительское собрание «Правильное питание – здоровое питание»

2-е направление: работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся

1. Проведение классных часов (отв. классные руководители)

5 класс

Примерные тема классных часов	
1	Значение питания. Рациональное питание. Пищевой рацион.
2.	Вода как компонент пищи. Возникновение чувства жажды. Устранение водного дефицита.

3.	Витамины
4.	«Собираемся в поход» (как правильно выбрать продукты для пикника)
5.	Чипсы: хрустеть или не хрустеть?

6 класс

Примерные темы классных часов	
1.	Уроки этикета за столом «Я ем красиво»
2.	История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины
3.	Питание литературных героев
4.	Роль рационального питания в профилактике кариеса у детей
5.	Традиции питания в России

7 класс

Примерные темы классных часов	
1.	Продукты на столе. Пищевые риски
2.	Практикум «С вилкой и ложкой» Уроки этикета за столом
3.	Домашние рецепты
4.	Фаст фуд: за и против
5.	Профилактика пищевых отравлений

8 класс

Примерные темы классных часов	
1.	Генетически модифицированные продукты питания. Проблемы, связанные с их потреблением.
2.	Простые и сложные углеводы. Значение углеводов в организме. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал. Нормы питания.
3.	Энергетики- пить или не пить
4.	Болезни, передаваемые через пищу
5.	Пищевая гигиена

9 – 11 класс

№ п/п	Примерные темы классных часов
1.	Этикет за столом: дома и в гостях
2.	Традиции русской трапезы
3.	Как питались наши любимые литературные герои
4.	Модные диеты: за и против
5.	Диета и правильное питание: сходства и различия
6.	Практикум «Составление личного меню и режима питания»
7.	«Мое любимое блюдо»
8.	Питание для спортсменов

2. Проведение конкурсов и игр

Конкурс	Участники	Сроки	Ответственный
конкурс газет, плакатов «О вкусной и здоровой пище»	3-7 классы	октябрь	Кл. руководитель Совет старшеклассников
конкурс буклетов «Азбука здорового питания»	8-9 классы	октябрь	Кл. руководитель Совет старшеклассников
конкурс «Хозяюшка», «А ну-ка, девочки»	5-6 класс 7-8 класс	март	Кл. руководитель Совет старшеклассников
конкурс фотографий «Наша школьная столовая», «Вкусная профессия – повар»	9-11 класс	апрель	Совет старшеклассников
викторина «Мое любимое блюдо»	5-6 классы	апрель	Совет старшеклассников

Игра «Пентагон» «Что мы едим. Вредное и полезное»	7-8 классы	апрель	Худякова Л.В., Бербер Е.Г.
Игра «Что? Где? Когда?» Тема «О вкусной и здоровой пище»	9-11 классы	апрель	Худякова Л.В., Бербер Е.Г.
Итоговое мероприятие Фестиваль проектов «Кулинарное путешествие»	5-7 классы 8-11 классы защита проектов о традициях питания в разных странах.	май	Берестова В.С.

3-е направление: работа с родителями по вопросам организации школьного питания

Мероприятие	Сроки	Ответственные
Общешкольное родительское собрание	сентябрь	администрация
Классные родительские собрания «Здоровое питание в вашей семье»	октябрь	Кл. руководитель
Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании обучающихся на родительских собраниях.	В течение года	Кл. руководитель
Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе	В течение года	Кл. руководитель
Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗО, школьных конкурсов о правильном питании.	В течение года	Кл. руководитель

4-ое направление: работа учителей предметников. Проведение интегрированных уроков по рациональному питанию в рамках учебного процесса.

Предмет	Содержание занятия
Биология	Защита проектов «Пищевые добавки»
География	Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания
ИЗО	Рисунок "Мое меню»
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 Ролевая игра "Суд над фаст-фудом"
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

5-ое направление: Организация деятельности комиссии по контролю за организацией и качеством питания обучающихся

Школьная комиссия по контролю за организацией и качеством питания обучающихся существует с 2011 года. В своей деятельности комиссия руководствуется законодательными и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, приказами и распоряжениями органов управления образованием, Уставом и локальными актами образовательного учреждения.

Состав школьной комиссии утверждается приказом директора школы на каждый учебный год. Работа комиссии осуществляется в соответствии с планом, согласованным с администрацией школы.

Результаты проверок и меры, принятые по устранению недостатков оформляются актами и рассматриваются на заседаниях комиссии с приглашением заинтересованных лиц.

Основные направления деятельности комиссии:

- Оказывает содействие администрации школы в организации питания обучающихся.
- Осуществляет контроль:
 1. За целевым использованием продуктов питания и готовой продукции;
 2. За соответствием рационов питания согласно утвержденному меню;
 3. За качеством готовой продукции;
 4. За санитарным состоянием пищеблока;
 5. За выполнением графика поставок продуктов и готовой продукции, сроками их хранения и использования;
 6. За организацией приема пищи обучающихся;
 7. За соблюдением графика работы столовой.