

БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛЕСЮТИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом
БОУ «Лесютинская ООШ»
От 16.09.2024 №87-а

Программа
по формированию культуры здорового питания
обучающихся БОУ «Лесютинской ООШ»
на 2024-2025 учебный год»
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВО»



Лесютино, 2024

Пояснительная записка.

Образовательная программа "Здоровое питание – здорово» (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, обеспечивающие 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.

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

Нормативные документы

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».
3. Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ», № 273 ФЗ от 29.12.2012
4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
7. МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения». - МР 2.4.0179-20 «2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации обучающихся общеобразовательных организаций».
8. МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения». - МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией питания детей в общеобразовательных организациях»

Сроки реализации программы

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

2025 год учебный год.

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

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 г.)
 - Реализация программных действий.
- Обобщающий (июнь 2024г.)
 - Анализ достигнутых результатов и определение перспектив дальнейшего развития работы по пропаганде здорового питания

Участники программы:

- Родители;
- Учащиеся 1-9 классов;
- Классные руководители;
- Ответственный за организацию питания;
- Заместитель директора по воспитательной работе;
- Совет общественного родительского контроля.

Ожидаемые конечные результаты программы:

- ✓ сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ 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;

Механизм реализации программы

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

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: классные часы, беседы, мастер-классы, встречи, анкетирование, конкурс рисунков, освещение на школьном сайте, в группе сообщества.

Обязанности ответственного за организацию питания, классных руководителей:

- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- Организация конкурсов 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 по питанию в семье.

Обязанности обучающихся:

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

План деятельности по реализации Программы

	Мероприятие	Сроки	Участники мероприятия	Ответственный
Работа с обучающимися				
1	Цикл бесед «Азбука здорового питания»	В течении года	Учащиеся 1-9 классов	Ответственный за организацию питания
2	Просмотр цикла мультфильмов о здоровом питании для детей.	В течении года	Учащиеся 1-4 классов	Классные руководители
3	Проведение классных часов, уроков здоровья по воспитанию культуры питания	В течении года	Учащиеся 1-9 классов	Классные руководители
4	Конкурс рисунков среди учащихся «Здоровое питание – здорово». Выставка рисунков	Ноябрь	Учащиеся 1-9 классов	Ответственный за организацию питания, классные руководители

5	Конкурс рисунков «Овощи и фрукты полезные продукты »	Март	Учащиеся 1-9 классов	Ответственный за организацию питания, классные руководители
6	Веселые старты «В здоровом теле здоровый дух»	В течении года	Учащиеся 1-4 классов	Ответственный за организацию питания, классные руководители
7	Интерактивные игры для детей «Путешествие в страну Витаминию»	В течении года	Учащиеся 1-4 классов	Ответственный за организацию питания, классные руководители
8	Неделя здорового питания: беседы с использованием ИКТ	Декабрь	Учащиеся 1-9 классов	Ответственный за организацию питания, классные руководители
9	Изучение теоретических основ правильного питания в рамках общеобразовательных предметов (биология, химия, окружающий мир, ОБЖ)	В течении учебного года	Учащиеся 1-9 классов	Учителя – предметники
10	Анкетирование обучающихся 1-9 классов по вопросам организации школьного питания	В течении года	Учащиеся 1-9 классов	Ответственный за организацию питания
Работа с родителями				
1	Заседание совета родительского контроля за организацией питания учащихся	В течении года	Ответственный за организацию питания, совет общественного родительского контроля.	
2	Проведение родительского контроля за организацией питания	Ежемесячно	Совет общественного родительского контроля.	Ответственный за организацию питания
3	Анкетирование родителей по вопросам организации школьного питания	В течении года	Родители, законные представители.	Ответственный за организацию питания, классные руководители
4	Консультирование родителей по вопросам организации питания и пропаганде здорового питания школьников	В течении года	Родители, законные представители.	Ответственный за организацию питания
5	Освещение проводимых	В течении	Родители,	Ответственный

	мероприятий с учащимися, родителями на школьном сайте, в группе сообщества.	года	обучающиеся, педагоги	за организацию питания
6	Классные родительские собрания «Правильное питание - залог здоровья».	В течении года	Родители	Классные руководители
7	Размещение меню в социальной группе ВКонтакте БОУ «Лесютинская ООШ»	В течении года		Ответственный за организацию питания

Заключение

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

Таким образом, содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

Литература

1. Иллюстрированная энциклопедия школьника – М.: АСТ: Астрель, 2011.
2. Справочник школьника. 1-4 «О здоровом питании.» – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2011.
3. Детское питание – М.: ЗАО Центрполиграф, 2010.
4. Книга о здоровом питании лучшие рецепты - М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2010 224с
5. М.Безруких, Т.Филиппова, А.Г.Макеева «Разговор о правильном питании» методическое пособие для учителя - М: ОЛМА Медиа Групп, 2012.-80стр.
6. Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011 – 384с.