

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Голузинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Голузинская СОШ»  
Старковская Е.Н.  
Приказ № 38 от 30.08.2024



# Программа

# «Культура здорового

# питания»

на 2024-2027 год

## I. Актуальность программы.

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма. Очевидно, что процесс обучения в школе не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей. 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: 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.

## **II. Цели и задачи**

### **Цели:**

- 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:**

- Организовать качественное, сбалансированное питание в школьной столовой.
- обеспечить бесплатным и льготным питанием следующие категории школьников(обучающихся 1-4 классов, детей из многодетных и малообеспеченных семей, состоящих на учете в туб диспансере, учащихся с ОВЗ)
- формировать культуру питания и навыки самообслуживания.
- обеспечивать санитарно-гигиеническую безопасность питания
- пропагандировать здоровое питание (проведение конкурсов, лекториев, праздников)
- формировать у детей и родителей (законных представителей) потребности правильного питания, как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.
- обновлять материально-техническое оборудование столовой
- внедрять современные методы мониторинга состояния питания.

**Срок реализации Программы:** 2024-2028 учебный год.

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.

**III Ресурсное обеспечение Программы:** источниками финансирования являются целевые программы, спонсорские средства.

**IV Индикаторы оценки эффективности реализации Программы:** Доля учащихся, получающих горячее питание -100%

### **V 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.

### **VI Основные направления реализации Программы:**

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение
2. Укрепление материально-технической базы столовой, расширение сферы услуг для обучающихся и родителей
3. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся
4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся.

### **VII Обучение правильному питанию**

Темы по питанию следует интегрировать в последовательную, общеобразовательную программу обучения здоровому образу жизни. В центре программы обучения здоровому питанию обучение здоровому образу жизни. Программа обучения правильному питанию разрабатывается для содействия учащимся в усвоении:

- знаний о питании, сведений о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ, принципах управления весом для здоровья, правильном и неправильном употреблении диетических добавок, безопасном приготовлении, обработке и хранению еды;
- умений планировать здоровых завтраков, обедов и ужинов, понимания и использования ярлыков на продуктах, критической оценки информации о питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов; а также умений оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их.

Обучающие мероприятия программы обучения правильному питанию должны подчеркивать необходимость здорового питания, привлекать всех обучающихся, соответствовать развитию и быть интересным. Программа должна вовлекать семьи в качестве партнеров в образовательный процесс их детей.

Специалистов, приглашенных для бесед с учащимися, необходимо ориентировать на соответствующую программу школы. Школа должна предоставлять программы здорового образа жизни, включающего в себя индивидуальное обучение здоровому питанию и физической активности.

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственные
I организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение			
1	Совещание при директоре по вопросам организации и развития питания	август	директор
2	Создание бракеражной комиссии	сентябрь	заведующая столовой, зам. директора по УВР
3	Составление графика дежурств учителей в школьной столовой	сентябрь	зам. директора по УВР
4	Составление графика дежурств обучающихся в школьной столовой	сентябрь	зам. директора по УВР
5	Составление графика питания	сентябрь	зам. директора по УВР
6	Составление актов по организации горячего питания в школе	еженедельно	зам. директора по УВР
7	Проверка соответствия рациона питания согласно утверждённому меню	ежедневно	зам. директора по УВР
8	Осуществление постоянного контроля за работой столовой, состоянием питания, соблюдением санитарно-эпидемиологических норм питания.	В течении года	Директор, бракеражная комиссия, общешкольный родительски комитет
9	Создание банка данных обучающихся с хроническими заболеваниями, нуждающихся в специальном питании	сентябрь	фельдшер
10	Совершенствование практики и системы профилактического осмотра детей, посещающих школу	ежегодно	фельдшер
11	Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям	В течении года	фельдшер
12	Информирование родителей о возможности получения льготного и бесплатного питания	Сентябрь. В течении года	зам. директора по УВР, Классные руководители

13	Согласование перспективного меню.	В течении года	Директор КШП, заведующая столовой. Директор школы
14	Обеспечение продуктами питания, обогащенными витаминами и микроэлементами	В течении года	Директор КШП, заведующая столовой
15	Производственные совещания по вопросам: -охват учащихся горячим питанием; -соблюдение санитарно-гигиенических требований в работе школьной столовой; Привитие культуры правильного питания обучающимся	1 раз в четверть	директор
16	Организация бесплатного, льготного питания обучающихся (1-4 классы, дети из многодетных и малоимущих семей, стоящие на учете в тубдиспансере, дети с ОВЗ)	В течении года	зам. директора по УВР
II Укрепление материально-технической базы столовой, расширение сферы услуг для учащихся и родителей.			
1	Улучшение материально-технического оборудования школьной столовой. Обновление и ремонт технического и холодильного оборудования	ежегодно	Директор. Зам. директора по АХЧ
2.	Ремонт помещений школьной столовой	ежегодно	директор
3.	Ремонт канализаций и водоснабжения	ежегодно	директор
4.	Ремонт электрооборудования	ежегодно	директор
5.	Ремонт вентиляций	ежегодно	директор
6.	Обновление кухонного инвентаря	ежегодно	директор
7.	Обновление столовой посуды	ежегодно	директор
8.	Реализация в практической деятельности школы требований СанПиНА в вопросах организации горячего питания	постоянно	Директор, зам. директора по УВР, бракеражная комиссия
9	Формирование методической библиотеки, видеотеки по вопросам здорового питания, здорового образа жизни	В течении года	Педагог -библиотекарь
III Работа по воспитанию культуры питания. Пропаганде здорового образа жизни среди учащихся			
1.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ежегодно	Классные руководители, зам директора по УВР
2.	Проведение мониторинга отношения учащихся к организации горячего питания в школе	май	Классные руководители, зам директора по УВР
3	Проведение классных часов по темам: -«культура здорового питания»; -«режим дня и его значение»; -«культура приема пищи», «Хлеб-всему голова», «Острые кишечные заболевания и их профилактика»; -«твое здоровье в твоих руках»; -«как следует питаться»; -«о чем может рассказать упаковка»; -«основы правильного питания»; -«питание во время подготовки к экзаменам»	В течении года	Классные руководители, зам директора по УВР, фельдшер

4.	Конкурс рисунков о полезных продуктах	сентябрь	Педагог-организатор
5	Знакомство со школьной столовой	сентябрь	Учителя начальных классов
6	Квест-игра «Мы за здоровый образ жизни!».	октябрь	Педагог организатор
7	Конкурсы рисунков о правильном питании	февраль	Педагог организатор
8	Встреча весны «Здравствуй, масленичка!»	март	зам директора по УВР
IV Работа по воспитанию культуры питания, здорового образа жизни среди родителей учащихся			
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях «основы формирования у ребенка навыков здорового образа жизни». «Атмосфера жизни как фактор физического и психического здоровья ребенка». «Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей» «Привитие культуры правильного питания»	1 раз в четверть	зам директора по УВР. Классные руководители
2	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ	В течении года	Классные руководители
3	Проведение анкетирования, мониторинговых исследований по вопросам здорового питания школьников, работы школьной столовой	май	зам директора по УВР. Классные руководители