

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сорская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
МБОУ Сорская СОШ №1
протокол № 2 от 26 10 2018г.



Утверждаю
Директор МБОУ Сорской СОШ №1
О. П. Риферт
протокол № 3 от 26 10 2018г.

**ПРОГРАММА
«Культура питания»
на 2018-2022 гг**

г. Сорск, 2018г.

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 школьной столовой. 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 программы 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. Только 20% родителей знакомы с общими принципами организации здорового питания.

Здоровое питание – важный фактор нормального развития и здоровья детей. Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребёнок 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. Недостаточное или несбалансированное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в физическом и психическом развитии, которые, по мнению специалистов, практически невозможно скорректировать в дальнейшем.

Не умаляя важности рациональной организации питания обучающихся, воспитанников, нельзя забывать о значении формирования культуры здорового питания. В противном случае усилия администрации образовательных учреждений и работников пищеблоков могут оказаться бесполезными, если дети не будут есть приготовленные по

всем правилам с соблюдением всех нормативов, но непривычные для них блюда. Только системная работа по формированию культуры здорового питания может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно изменить структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

Цель программы:

- создать условия, способствующие укреплению здоровья обучающихся, формированию навыков правильного питания, поиску новых форм обслуживания детей.

Задачи программы:

- 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.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса и будет реализовываться как в области образовательной, так и воспитательной деятельности.

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.
7. 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.

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;

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:

Привитие навыков культуры питания в семье;

Выполнение рекомендаций классных руководителей и медицинских работников по питанию в семье.

Обязанности обучающихся:

Соблюдение правил культуры приема пищи;

Участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

План 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 | сентябрь | зам. директора по ВР | протокол совещания |

| | | | | |
|---------------------------------|--|----------------------------|--|---|
| | организации горячего питания. Презентация горячего питания. | | | |
| 3 | Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания | сентябрь, май, ежегодно | директор | протокол, план работы |
| 4 | Заседание школьной комиссии по организации питания по вопросам: -охват учащихся горячим питанием -соблюдение санитарно-гигиенических требований; -профилактика инфекционных заболеваний | октябрь, февраль, ежегодно | председатель Управляющего совета | протокол, план работы |
| 5 | Организация работы бракеражной комиссии по питанию | в течение года | директор | план работы, акты проверок |
| 6 | Контроль за формированием рациона питания согласно требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 | в течение года | директор председатель Управляющего совета | материалы отчётов |
| 7 | Контроль за приемом пищи | в течение года | дежурный администратор; классные руководители | |
| 2.Работа с обучающимися. | | | | |
| 1 | Проведение классных часов | согласно плану ВР | классные руководители | планы уроков |
| 2 | Проект «Рецепты правильного питания» | согласно плану ВР | классные руководители | материалы конкурсов |
| 3 | Викторина «О том, что вкусно и полезно» в рамках месячника «Здоровье» | январь | зам. директора по ВР | материалы викторины |
| 4 | Знакомство и обсуждение книг школьной библиотеки о здоровом питании | ежегодно | библиотекарь | план выставок, список предложенной литературы |
| 5 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | ежемесячно | зам. директора по ВР | аналитическая информация |
| 6 | Анкетирование учащихся по вопросам питания | ежегодно | зам. директора по ВР | результаты анкетирования |
| 7 | Конкурс на самый интересный проект оформления школьной | октябрь | зам. директора по ВР | материалы конкурса |

| | | | | |
|---|--|----------|---|---------------------------------|
| | столовой | | | |
| 8 | Оформление стенда «Питание-залог здоровья» | ежегодно | | |
| 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 | зам. директора по ВР, медицинский работник | отчёт о консультациях за год |
| 3 | Организация питания учащихся | ежегодно | директор, ответственный за питание | приказ |
| 4 | Ведение пропаганды здорового питания | ежегодно | классные руководители, | планы воспитательной работы |
| 5 | Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания. | ежегодно | директор, классные руководители | |
| 6. | 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, заместитель директора по ВР, медицинский работник | протоколы родительских собраний |

| | | | | |
|--|--|------------------------------------|-----------------------|---------------------------------|
| 3 | Привлечение членов комиссии УС для содействия повышения качества работы школьной столовой. | ежегодно | директор школы | протоколы заседаний |
| 4 | Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ. | ежегодно | классные руководители | протоколы родительских собраний |
| 5 | Индивидуальные консультации о правильном питании | ежегодно | медицинская сестра | план воспитательной работы |
| 6 | Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания» | май, ежегодно | зам. директора по ВР | протоколы родительских собраний |
| 5. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей | | | | |
| 1. | Продолжение эстетического оформления зала столовой | ежегодно | завхоз | акт проверки |
| 2 | Организация закупки технологического оборудования для столовой. | по мере поступления финансирования | директор, завхоз | материалы о закупках, сметы |
| 3 | Организация закупки мебели для зала питания. | по мере поступления финансирования | директор, завхоз | материалы о закупках, сметы |
| 4 | Организация текущего и капитального ремонта школьной столовой | июль-август | директор, завхоз | сметы |

ПРОГРАММА по формированию культуры здорового питания имеет подпрограмму «Разговор о правильном питании».

Целью подпрограммы является формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

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 дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях 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;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Содержание программы "Разговор о правильном питании" отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность и достоверность - содержание базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

Разнообразие питания:

- «Самые полезные продукты»,
- «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
- «Где найти витамины весной»,
- «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
- «Каждому овощу свое время»;

Режим и гигиена питания:

- «Как правильно есть»;
- «Где и как готовят пищу»,
- «Удивительные превращения пирожка»;

Рацион питания:

- «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,
- «Молоко и молочные продукты»
- «Плох обед, если хлеба нет»,
- «Полдник. Время есть булочки»,
- «Пора ужинать»,
- «Если хочется пить»;

культура питания:

- «Кулинарное путешествие по России».
- «На вкус и цвет товарищей нет»

Реализация подпрограммы осуществляется в течение учебного периода и летней оздоровительной компании: часть вопросов программы рассматривается в рамках воспитательной работы, проведения занятий внеурочной деятельности, при изучении отдельных тем по предметам (на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира и т.д.).

В ходе реализации используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности, распространенными при этом являются игровые методики, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности.

Календарный план реализации программы на 2018 - 2019 учебный год

| № | Мероприятие | Ответственные |
|----------|---|---|
| сентябрь | | |
| 1 | Назначение ответственного за организацию питания в школе | директор школы |
| 2 | Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания | директор школы |
| 3 | Организация работы бракеражной комиссии по питанию | ответственный за питание |
| 4 | Проведение уроков здоровья: «Твой новый режим дня, первоклассник», «Гигиена труда и отдыха. Режим дня» | классные руководители |
| 5 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | ответственный за питание |
| 6 | Анкетирование родителей «Питание наших детей» | классные руководители |
| 7 | Оформление стенда «Питание - залог здоровья» | ответственный за питание |
| 8 | Организация питания во время проведения внеурочных занятий | ответственный за питание |
| 9 | Родительские собрания: «Режим и гигиена питания младших школьников» | классные руководители |
| октябрь | | |
| 1 | Совещание классных руководителей об организации горячего питания. | заместитель директора по ВР, ответственный за питание |
| 2 | Заседание Управляющего совета по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием, | директор школы, ответственный за питание, |

| | | |
|---------|--|--------------------------------|
| | - соблюдение санитарно – гигиенических требований | председатель УС |
| 3 | Проект «Здоровье. Полезные советы на каждый день» | заместитель директора по ВР |
| 4 | Работа бракеражной комиссии по питанию | ответственный за питание |
| 5 | Беседа «Как важно правильно питаться» | классные руководители |
| 6 | Выставка книг по теме: «Гигиена питания» | библиотекарь |
| 7 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | ответственный за питание |
| ноябрь | | |
| 1 | Работа бракеражной комиссии по питанию | ответственный за питание |
| 2 | Конкурс «Оформление обеденного зала столовой» | заместитель директора по ВР |
| 3 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | ответственный за питание |
| декабрь | | |
| 1 | Работа бракеражной комиссии по питанию | ответственный за питание |
| 2 | Час здоровья «Правила правильного питания» | классные руководители |
| 3 | Проект «Рецепты правильного питания» | классные руководители |
| 4 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | комиссия УС |
| 5 | Выставка книг по теме: «Продукты полезные и вредные». | библиотекарь |
| январь | | |
| 1 | Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) (в рамках месячника по формированию основ ЗОЖ) | заместитель директора по ВР |
| 2 | Проведение классных часов «Составим кроссворд о здоровье «Весёлая минутка» | классные руководители |
| 3 | Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители) | ответственный за питание |
| 4 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | ответственный за питание |
| 5 | Родительские собрания: «Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника. Профилактика витаминной недостаточности» | классные руководители |
| февраль | | |
| 1 | Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений | комиссия УС |

| | | |
|--------|---|--|
| 2 | Конкурс-выставка фотоколлажей «Мы здоровыми растем» | заместитель директора по ВР, |
| 3 | Конкурс-выставка рисунков, фотоколлажей «Меню, здоровое и любимое»» | классные руководители |
| 4 | Заседание школьной комиссии по вопросам: - охват учащихся горячим питанием, - профилактика инфекционных заболеваний | директор школы, ответственный за питание |
| 5 | Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители) | ответственный за питание |
| 6 | Анкетирование учащихся по вопросам питания | классные руководители |
| 7 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | ответственный за питание |
| март | | |
| 1 | Проведение уроков здоровья «Где найти витамины весной» | классные руководители |
| 2 | Проведение классных часов «Что я – знаю о воде?» | классные руководители |
| 3 | Выставка книг по теме: «Полезное питание» | библиотекарь |
| апрель | | |
| 1 | Проведение беседы «Как утолить жажду» | классные руководители |
| 2 | Классный час «Что значит правильно питаться» | классные руководители |
| 3 | Работа над проектами по формированию здорового образа жизни | классные руководители |
| 5 | Работы бракеражной комиссии по питанию | ответственный за питание |
| 6 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | ответственный за питание |
| 7 | Родительские собрания: «Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников» | классные руководители |
| май | | |
| 1 | Анкетирование обучающихся по вопросам питания | классные руководители |
| 2 | Проведение уроков здоровья: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее» | классные руководители |
| 3 | Защита проектов 4 класс: Кафе «Здоровейка» | классные руководители |
| 4 | Выставка рисунков «Мое полезное лето» | заместитель директора по ВР |
| 5 | Работа бракеражной комиссии по питанию | ответственный за питание |

| | | |
|------|---|-----------------------------|
| 6 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | ответственный за питание |
| 7 | Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания» | заместитель директора по ВР |
| июнь | | |
| 1 | Отчет об организации питания | ответственный за питание |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Риферт Оксана Петровна

Действителен с 28.06.2022 по 28.06.2023