

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ  
«Кировская средняя школа»  
Д.В. Полещук

прил. от 02.09.2020 № 292



## ПРОГРАММА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии, в том числе ЖКТ. Важнейшим условием для поддержания здоровья, высокой работоспособности и выносливости человека является полноценное и правильное питание.

Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же. Особенно актуально улучшение качества здорового питания в условиях введения ФГОС, требующего перехода на трёхразовое питание учащихся.

Повышению общего уровня культуры питания может способствовать не только система воспитательной внеурочной работы, но и собственно образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

### Цели, задачи и сроки реализации Программы

Основной целью Программы является создание условий, способствующих укреплению здоровья школьников, формированию культуры здорового питания.

Программа носит комплексный характер и направлена на решение медико-биологических, производственно-технологических, организационных, научных и кадровых проблем питания детей и подростков.

В связи с этим из цели программы следуют следующие задачи:



формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье и вести здоровый образ жизни;

- формирование у школьников знаний и навыков по рациональному питанию, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях своего народа;
- воспитание уважения культуры своего и других народов;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков и гигиены питания;
- поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

#### **1-й этап – подготовительный**

**Цель:** изучение сложившейся на данный момент системы питания в школе и определение основных направлений её совершенствования.

##### **Задачи:**

1. Определение степени информированности всех участников программы о здоровом питании;
2. Выделение факторов, влияющих на формирование позитивного отношения к здоровому питанию;
3. Мониторинг существующих условий организации питания.

#### **2-й этап – основной**

**Цель:** создание условий способствующих укреплению здоровья школьников, формирование культуры здорового питания.

##### **Задачи:**

1. Предоставление участникам программы информации об актуальности здорового питания;
2. Организация мероприятий по воспитанию культуры здорового питания;
3. Организация мероприятий по методическому обеспечению;
4. Активное участие бракеражной комиссии в реализации программы;

#### **3-й этап – заключительный**

**Цель:** анализ эффективности реализации программных мероприятий, корректировка.

##### **Задачи:**

1. Выделение основных недостатков и достижений в проделанной работе;
2. Определение изменений личностных позиций в отношении проблемы здорового питания;
3. Определение дальнейших направлений работы по улучшению качества здорового питания.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, факультативы), так и воспитательной деятельности.



## Основные планируемые показатели эффективности

Поэтапная реализация плановых мероприятий по различным направлениям программы «Здоровое питание» позволит школе достичь следующих результатов в организации школьного питания:

1. Совершенствовать системы мониторинга состояния здоровья обучающихся;
2. Обеспечить учащихся трехразовым питанием в условиях перехода на ФГОС II поколения и работы ГПД;
3. Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей;
4. Укрепить материально-техническую базу школьной столовой путём приобретения инвентаря, посуды, замены или ремонт оборудования;
5. Увеличить количества детей, питающихся в школьной столовой до 90%;

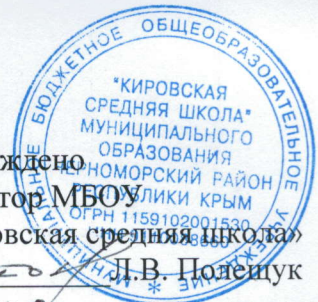
8. Улучшить состояния здоровья школьников, снижение риска развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни;

9. Повысить общий уровень культуры обучающихся.



Утверждено  
директор МБОУ  
«Кировская средняя школа»  
Д.В. Полещук

приказ от 02.09.2021 г. № 271



**Тематика классных часов для обучающихся  
по пропаганде здорового питания  
в 2020/2021 учебном году**

Примерные сроки	1 классы	2 классы	3 классы	4 классы
сентябрь	Для чего нужно питаться правильно	Как питались наши предки	Наука о питании – древняя и современная	Из чего состоит наша пища
октябрь	Продукты полезные и вредные	Кто чем питается?!	Вкусная азбука	Быстрое питание - скорое заболевание
ноябрь	Быстрое питание - скорое заболевание	Культура питания	Овощи и фрукты – музыка питания	Самые полезные продукты
декабрь	Витамины и их польза для нашего организма	Полезные продукты	Культура питания	Как правильно питаться, если занимаешься спортом
январь	Лакомств тысяча, а здоровье одно	Поговорим о питании	Витамины и их польза	Основы рационального питания
февраль	Эти загадочные буквы(витамины)	Обед без овощей – праздник без музыки	Вкусная азбука	Наука о питании – древняя и современная
март	Обед без овощей – праздник без музыки	Полезные продукты	Культура питания	Полезно ли голодание
апрель	Приготовим вместе с мамой	Режим питания	Приготовим вместе с мамой	Пищевая ценность продуктов питания
май	игра по станциям Витаминка	игра по станциям Витаминка	Вечер отдыха с использованием приготовления вкусного и полезного блюда «Праздник хорошего настроения»	Вечер отдыха с использованием приготовления вкусного и полезного блюда «Праздник хорошего настроения»



Сроки	5 классы	6 классы	7 классы	8-9 классы	10-11 классы
сентябрь	Здорового аппетита!	Еда – источник витаминов	«Сухарики и газировка: полезны или нет»	Чипсы: хрустеть или не хрустеть?	Правильное питание - залог здоровья и красоты
октябрь	Основы рационального питания	Правильное питание - залог здоровья и красоты	Продукты на столе. Пищевые риски.	Продукты на столе. Пищевые риски.	Продукты на столе. Пищевые риски
ноябрь	Чипсы: хрустеть или не хрустеть?	Питание литературных героев	Домашние рецепты	Традиции русской трапезы	Уроки этикета за столом
декабрь	«Химия на десерт» о вредных пищевых добавках	Продукты на столе. Пищевые риски.	Правильное питание - залог здоровья и красоты	Правильное питание - залог здоровья и красоты	Строим дом своего здоровья
январь	Здоровое питание, что это?	Питание литературных героев	Уроки этикета за столом	Как питались наши любимые литературные герои	Сегодня полезное питание – завтра здоровая нация
февраль	Практикум «Культура поведения за столом»	Еда – источник витаминов	Сколько мы должны весить?	Модные диеты: за и против	Я сижу на диете. Диета и правильное питание: сходства и различия
март	Витамины и их польза для нашего организма	Сколько мы должны весить?	Практикум «С вилкой и ложкой»	Я сижу на диете. Диета и правильное питание: сходства и различия	Модные диеты: за и против
апрель	Основы рационального питания	Домашние рецепты	Строим дом своего здоровья	Домашние рецепты	Строим дом своего здоровья
май	«Сухарики и газировка: полезны или нет»	«Сухарики и газировка: полезны или нет»	Беседа – дискуссия «Мак Доналдс: за и против»	Беседа – дискуссия «Мак Доналдс: за и против»	Беседа – дискуссия «Мак Доналдс: за и против»

Ответственный за организацию питания  Е.А. Гришина



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ  
«Кировская средняя школа»

*приказ от 02.05.2020 № 150*  
Л.В. Полежаев



## Мероприятия по здоровому питанию.

Этапы	Раздел/Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
1 этап	1. Организационное совещание — порядок приема учащимися завтраков; оформление бесплатного питания; график дежурств и обязанности дежурного учителя и учащихся в столовой. - Охват учащихся горячим питанием - Соблюдение СанПин - Профилактика инфекционных заболеваний.	Сентябрь 2012 г.  В течение года	Администрация школы  медсестра
	2. Согласование десятидневного меню с зав. Производством	Август 2020 г.	Администрация школы
	3. Заседание Управляющего совета по вопросам организации и развития школьного питания.	2 раза в год	Гришина Е.А.. Классные руководители.
	4. Анкетирование учащихся: - Школьное питание: качество и разнообразие обедов.	В течение года	отв. за пит. Гришина Е.А.
	5. Мониторинг Культура поведения учащихся во время приема пищи.	В течение года	Классные руководители
	6. Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО).	В течение года	Учителя-предметники отв. за питание.
	7. Проведение классных часов по темам: «Красиво! Вкусно! Полезно!» «Правильное питание – залог здоровья».	Октябрь 2020 г.	

	<p>8. Игра для учащихся начальной школы «Золотая осень».</p> <p>9. Конкурс рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни.</p> <p>10. Цикл бесед с учащимися 10-11 кл. «Береги своё здоровье».</p> <p>11. Проведение родительских собраний по темам: «Учите детей быть здоровыми».</p> <p>12. Мероприятия по профилактике желудочнокишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний Подведение итогов медицинских осмотров учащихся.</p>	<p>Ноябрь 2020 г.</p> <p>В течение года, Декабрь 2020 г.</p> <p>В течение года</p> <p>Октябрь 2020г., март 2021г. В течение года</p> <p>Октябрь 2020г., июнь-июль 2021 г.</p>	<p>Гришина Е.А..</p> <p>Классные руководители</p> <p>учитель ИЗО Классные руководители</p> <p>Классные руководители</p> <p>Администрация школы учитель ИЗО</p> <p>Классные руководители медработник</p>
--	--	---	---



2 этап	1.Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых проверок.	В течение года	Бракеражная комиссия, члены УС
	2. Конкурс газет среди учащихся 5-9 классов «О вкусной и здоровой пищи».	Октябрь 2020 г.	Классные руководители
	3. Составление сказок на тему здорового питания.(1-4 класс)	Ноябрь 2020 г.	Заместитель директора по ВР
	4. Уроки-практикумы «Столовый этикет».(5-11 класс)	Декабрь 2020 г.	Классные руководители
	5.Конкурс четверостиший «Правильное питание – залог здоровья».	Февраль 2020г.	Педагог-организатор, Учителя русского языка и литературы
	6. Общешкольная акция «Мы за здоровое питание».	Март 2020 г.	Администрация школы, Учителя
	7. Социологический опрос «Режим дня и его значение».	В течение года	предметники
	8. Анкетирование учащихся: «За что скажем поварам спасибо».	В течение года	отв. за пит. Гришина Е.А.
	9. Проведение родительских собраний по темам: «Здоровая пища для всей семьи! (1-11 класс)» «Формирование здорового образа жизни младших школьников».	В течение года	Администрация школы, Классные руководители
	Анкетирование родителей «Ваши предложения по улучшению школьного питания».	В течение года	Администрация школы, Классные руководители
	10.Проведение Дня открытых дверей столовой.	В течение года	руководители 1-11 классов



3 этап	1. Анализ организации питания учащихся. На совещаниях при директоре, заседаниях Управляющего совета, родительских собраниях.	В течение года	Администрация школы
	2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся.	В течение года	Администрация школы
	3. Круглый стол «Учителя – родители – дети» (Личная ответственность человека за свое здоровье).	Декабрь, май 2012-2013 г.	Администрация школы
	4. Внеклассные мероприятия по темам: «Здоровое питание - здоровая нация», «Традиции чаепития». Беседы по темам: «Культура приема пищи» «Хлеб — всему голова» «Острые кишечные заболевания и их профилактика». Проекты: «Гигиена питания», «Меню на каждый день» «Пища на любой вкус», «Что помогает нам расти». Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, сказок, стихов). Игры, соревнования. Конкурс среди уч-ся 5-7 классов «Праздничный стол», Однодневные походы в природу. Создание альбома «Интересное о полезном».	В течение года	Классные руководители зам. по воспит. раб. Дуюнова Н.Н.
	5. Выпуск буклетов, газет, рекомендаций по питанию.	В течение года, Март 2013 г.	Классные руководители Администрация школы
	6. Совместная работа семьи и школы по темам: «Здоровый ребёнок – ребёнок со здоровой психикой». «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».	В течении года, апрель	Администрация школы
	7. Проведение Круглого стола членов Управляющего совета школы и Представителей организации, осуществляющей организацию питания «Подведение итогов реализации программы и задачи дальнейшего развития системы питания»	Май 2013г	Администрация школы