

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета школы
(Протокол № 1 от 30.08.2024г.)

«Утв. _____»
Директор школы _____
(Иванов С.А.)
Приказ № 119 от 30 августа 2024г.



Программа
по культуре здорового питания
МБОУ «Хохловская средняя школа им.Героя Советского Союза В.П.Лебедева»
на 2024– 2025 гг.

1. Пояснительная записка

О прямом влиянии качества питания на здоровье человек задумывался с древнейших времён. Знаменитый древнегреческий целитель, которого считают отцом медицины, Гиппократ говорил: «Ты есть то, что ты ешь», а его современник философ Сократ уверял: «Мы существуем не для того, чтобы есть – едим для того, чтобы существовать», математик Пифагор также утверждал: «Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину». Сегодня сохранение здоровья и увеличение продолжительности жизни населения страны является приоритетной задачей государственной политики Российской Федерации, а значит, и вопрос культуры питания как фактора здоровья человека является одним из наиболее важных.

Здоровье подрастающего поколения катастрофически ухудшается. По свидетельству специалистов, при поступлении в школу имеет различные заболевания каждый десятый ребенок, при выпуске все совершенно наоборот – лишь каждый десятый не имеет отклонений по здоровью. И наряду с нарушениями костно-мышечной системы значительное место занимают заболевания органов пищеварения, эндокринной системы, болезни, связанные с нарушением обмена веществ.

Среди разнообразных условий окружающей среды, постоянно воздействующих на молодой организм, одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на растущий организм многогранно: оно не только обеспечивает гармоничное развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма. Ведь именно через пищу человек получает все необходимые вещества. Состав продуктов и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно – источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание – как избыточное, так и недостаточное – способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте, а ребёнку – особенно. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости, неспособности оказывать сопротивление воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, снижению работоспособности и даже преждевременном и сокращении продолжительности жизни. Правильное же питание позволяет человеку расти и развиваться. Даёт энергию для воплощения в жизнь творческих задумок, поддерживает жизненный тонус на высоком уровне, поднимает настроение. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить ребёнку полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качествен-

ное, 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.

Отсюда и одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и назначение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны знать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Цель программы: Укрепление здоровья учащихся через формирование навыков правильного здорового питания.

Задачи программы:

- обеспечить обучающихся начальных классов бесплатным питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- обеспечить доступность школьного питания для обучающихся 5-11 классов;
- обеспечить контроль качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых при организации питания;
- проводить профилактическую работу по защите от инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- пропагандировать следование принципам здорового и полноценного питания;
- проводить образовательно-разъяснительную работу по вопросам здорового питания и культуры питания;
- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, на необходимость использования здорового питания.
- совершенствовать механизмы сотрудничества школы с семьей, общественностью по формированию культуры здорового питания.

Сроки реализации: 2024-2025 учебный год

2. Основные направления реализации программы

1. Организационно-аналитическая работа

№ п п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Назначение ответственного за организацию питания в школьной столовой	Август 2024	Директор школы
2	Административное совещание по вопросам организации удовлетворённости школьным питанием	Ежемесячно	Зам.директора по УВР
3	Оформление документации по обеспечению бесплатным питанием в школьной столовой обучающихся из малообеспеченных семей, семей военнослужащих СВО, детей с ОВЗ.	В течение года	Социальный педагог
4	Организационное совещание с педагогическим коллективом школы «Об основных поло-	30 августа 2024	Социальный педагог

	жениях при организации бесплатного питания школьников»		
5	Организация работы бракеражной комиссии по контролю за качеством питания	Август 2024	Директор школы
7	Организация целевых тематических проверок качества питания школьников родителями и администрацией школы	В течение учебного года	Директор школы, социальный педагог
8	Разработка графика приёмов пищи обучающихся в школьной столовой	Август 2024	Педагог-организатор
9	Разработка и оформление информационных листовок «Правила поведения в школьной столовой»	Сентябрь 2024	Ответственный за организацию питания в школе
10	Организация дежурства классных руководителей и администрации в школьной столовой	В течение года	Зам.директора по ВР
11	Анкетирование обучающихся начальных классов «Удовлетворённость качеством питания в школьной столовой»	Октябрь 2024	Совет обучающихся школы
12	Анкетирование обучающихся 5-11 классов «Удовлетворённость качеством питания в школьной столовой»	Декабрь 2024	Совет обучающихся
13	Утверждение 10-дневного меню	По мере необходимости	Директор школы

2. Работа по воспитанию культуры питания с обучающимися

№ п п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Единый классный час «О вкусной и здоровой пище»	26-27 сентября 2024г.	Классные руководители
2	Посиделки с заквашиванием капусты «Капустные вечерки» (4 класс)	27 сентября 2024	Педагог-организатор, кл.руководитель 4 кл.
3	Конкурс на лучшее оформление рецепта блюда из капусты	27-30 октября 2024	Педагог-организатор
4	Оформление стенгазеты, размещение материалов на сайте и в ВК школы «В старину едали деды»	Ноябрь 2024	Зам.директора по ВР
5	Беседа-практикум «Культура поведения во время приёма пищи» 5-7 классы	Ноябрь 2024	Классные руководители
6	Беседа-диспут «Здоровое питание – какое оно?» (8-9 классы)	Декабрь 2024	Классные руководители
7	Интерактивная беседа «Вред и польза диеты» (9-11 классные)	Декабрь 2024	Классные руководители
8	Беседа «Что такое витамины и для чего их едят»	Февраль 2024	Классные руководители
9	Масленичные посиделки «Блин добро не один»	С 26 февраля по 2 марта 2024	Педагог-организатор, кл.руководители
10	Беседа «Как правильно поститься» (8-11 классы)	Март 2024	Педагог-организатор
12	Конкурс стенгазет «О вкусной и здоровой пище» (5-11 класс) (в рамках декады здоровья)	Апрель 2024	Педагог-организатор, классные руководители

13	Конкурс рисунков «Очень вкусно и полезно» (1-4 классы) (в рамках декады здоровья)	Апрель 2024	Педагог-организатор, классные руководители
14	Интерактивная беседа «Пасхальный стол» (с элементами росписи пасхальных яиц)	Апрель 2024	Педагог-организатор
15	Беседы по классам «Источники инфекционных заболеваний в пище» (с приглашением врача-педиатра)	Май 2024	Социальный педагог
16	Анкета «Что есть здоровое питание?»	Май 2024	Педагог-организатор

3. Работа с родителями

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Сбор документов для обеспечения горячим питанием в школьной столовой	Сентябрь 2024	Социальный педагог, классные руководители
2	Индивидуальные беседы с родителями о необходимости горячего питания в школьной столовой	В течение года	Классные руководители, социальный педагог
3	Классные родительские собрания «Поговорим о правильном питании»	В течение года	Классные руководители
4	Анкета «Удовлетворённость родителей организацией питания в школьной столовой»	Май 2024	Социальный педагог
5	Анкета «Что есть здоровое питание?»	Май 2024	Педагог-организатор

4. Заключительные положения

В качестве основного параметра эффективности работы школы по воспитанию основ культуры питания рассматривается создание комплекса условий, в которых происходит формирование социальных компетенций, связанных с рациональным питанием (система представлений, оценок, навыков).

Определение эффективности осуществляется в ходе специальной оценочной процедуры в виде анкетирования детей и родителей, проведения диагностических тестов. Процедура оценивания является обязательным этапом деятельности, связанной с формированием основ культуры питания. Оценка эффективности выполняет целый ряд важных задач:

- диагностики - определение сферы и характера изменений, вызванных воспитательными воздействиями;
- коррекции - изменения в содержании и структуре реализуемой программы, связанной с формированием основ культуры питания с целью ее оптимизации;
- прогноза - планирования новых этапов реализации с учетом достигнутого.

При оценке характера организации деятельности по формированию основ культуры питания выявляется степень его соответствия основным принципам :

- системность педагогического воздействия,
- комплексность педагогического воздействия,
- возрастная и социокультурная адекватность (содержание, формы и методы педагогического воздействия учитывают особенности конкретной возрастной группы, формируемые знания и умения имеют актуальную значимость для ребенка или подростка, востребованы в его повседневной жизни),

При оценке результатов педагогического воздействия определяются изменения в социальных компетенциях, нормативных представлениях и установках школьников, способных

влиять на их поведение, связанное с питанием, а также изменения характеристик ситуации социального развития школьников, связанных с питанием (изменение режима и рациона питания в семье, изменение отношения семьи к вопросам питания).

При оценке эффективности воспитательной работы по формированию основ культуры питания соблюдаются следующие условия:

- регулярность (процедура оценки проводится по завершении этапа работы, связанного с достижением определенных целей);
- целесообразность (организацию процедуры оценки следует планировать с учетом сроков, необходимых для достижения тех или иных конкретных результатов.);
- объективность (оцениваются характеристики и факторы, непосредственно формируемые или изменяемые в ходе воспитательной работы, - знания, оценки, навыки).