

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Лицей №21»

городского округа г. Уфа РБ

_____ С.Р. Бадыков

Приказ № _____ от «__» _____ 20__ г.

ПРОГРАММА
по пропаганде
здорового питания
на 2019-2020 год

Введение

Согласно методическим рекомендациям «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» администрацией МБОУ «Лицей №21» была разработана программа по пропаганде здорового питания.

Работа по формированию здорового питания проводится по трем направлениям.

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;
- 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.

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:

- 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 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 «Формирование культуры здорового питания» рассчитана на 3 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2019 по 2021 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.

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 МБОУ «Лицей № 21» 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 МБОУ «Лицей № 21»:

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 из натуральных ягод;

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:

Прививать навыки культуры питания в семье;

Выполнять рекомендации классных руководителей и медицинских работников по питанию в семье.

Обязанности обучающихся:

Соблюдать правила культуры приема пищи;

Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

План деятельности по реализации Программы

№	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение			
1	Назначение ответственных за организацию горячего питания	до 01.09.2019	Директор Лицея
2	Проведение мониторинга по охвату питания учащихся	ежемесячно	Отв. по питанию
3	Организационное совещание – порядок приема учащимися завтраков, обедов, полдников; оформление документов на питание, оформление льготного питания, график приема пищи учащимися Лицея	сентябрь	Директор Лицея Отв. по питанию
4	Совещание при директоре «Организация питания учащихся Лицея» по вопросам: – охват учащихся горячим питанием; – соблюдение санитарно-гигиенических требований; – профилактика инфекционных заболеваний	Ноябрь Январь Апрель	Директор Лицея Отв. по питанию
5	Организация работы бракеражной комиссии (администрация, педагоги, управляющий совет, медперсонал)	В течение года	Администрация Лицея
6	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой бракеражной комиссией, проведение целевых тематических проверок	В течение года	Бракеражная комиссия
7	Оформление стендов: «Здоровое питание - успешное образование», «Поговорим о правильном питании»	Сентябрь – декабрь	Отв. по питанию, Зам. директора по ВР

2. Методическое обеспечение			
8	Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-8, 9-11 классов: – «Культура поведения учащихся во время приёма пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований»; – «Организация горячего питания – залог сохранения здоровья»	В течение года	Зам. директора по ВР, Мед. работник
9	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	В течение года	Отв. по питанию Бракеражная комиссия
3. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся			
10	Эстетическое оформление зала столовой	В течение года	Зам. директора по ВР
11	Разработка новых блюд, их внедрение в систему школьного питания	В течение года	ЦШДП
12	Осуществление диетического питания учащихся	В течение года	Мед. работник
4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся			
13	Проведение классных часов по темам: – «Режим дня и его значение»; – «Культура приема пищи»; – «Хлеб – всему голова»; – «Острые кишечные заболевания и их профилактика»; – «Правильное питание для здорового образа жизни»; – «Азбука здоровья»; – Гигиена питания школьников»;	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь – январь Февраль Март Апрель Май	Классные руководители, мед. работник

	– «О вкусной и здоровой пище»		
14	Игра-викторина для учащихся начальных классов «Даёт силы нам всегда витаминная еда!»	Октябрь	Классные руководители
15	Конкурс стенгазет среди учащихся 5-9 классов «Основной вред фастфуда для организма»	Ноябрь	Зам. Директора по ВР, Классные руководители
16	Беседы с учащимися 10-11 учащихся «Секреты здорового питания»	Декабрь	Классные руководители
17	Конкурс среди учащихся 5-7 классов «Умелые сладкие ручки»	март	Зам. директора по ВР, учителя технологии, кл. руководители
18	Анкетирование учащихся: - «Школьное питание: качество и разнообразие обедов»; – «За что скажем поварам спасибо?»	Октябрь Февраль Апрель	Зам. директора по ВР, кл. руководители
19	Конкурс фотографий и рецептов «Полезно - не значит невкусно» (1-11 классы)	Апрель	Отв. по питанию, кл. руководители
21	Воспитание культуры питания и здорового образа жизни средствами учебных предметов: окружающий мир, биология, химия, ОБЖ, технология, физическая культура, русский язык, английский язык (1-11 классы)	В течение года	Учителя-предметники, кл. руководители
22	Анкетирование родителей «Ваши предложения по развитию школьного питания»	Май	Управляющий совет
5. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганды здорового образа жизни среди родителей учащихся			
23	Проведение родительских собраний по темам:		Зам. директора

	– «Совместная работа семьи и Лицея по формированию здорового образа жизни»; – «Питание учащихся в Лицее и дома»; – «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний»; – «Итоги медицинских осмотров учащихся»; Организация и проведение дигустации школьных обедов	Сентябрь Октябрь Март Май	по ВР, кл. руководители, мед. работник
24	Индивидуальные консультации медсестры Лицея «Как кормить нуждающегося в диетпитании»	1-й понедельник месяца	Мед. работник
25	Родительский лекторий «Правильное питание- залог здоровья»	Февраль	Зам. директора по ВР, педагог-психолог
26	Встреча врача с родителями «Личная гигиена ребенка»	Октябрь	Зам.директора по ВР, кл. руководители
27	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Октябрь, Декабрь Март Апрель	Зам. директора по ВР, кл.руководители

Интегрирование в учебные предметы отдельных тем по формированию культуры здорового питания у детей и подростков имеет большое значение.

**Примерное содержание тематических уроков
по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов**

Предмет	Содержание занятия
Биология	Основные компоненты пищи, их значение. Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-

	кишечного тракта. Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека.
География	Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания.
ИЗО	Рисунок «Мое меню», «Витамины в жизни человека»
Иностранный язык	Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием.
История	Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены.
Технология	Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи. Обучение правилам этикета.
Литература	Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Пушкин "Евгений Онегин", А.Толстой "Война и мир", Н.Гоголь "Вечера на хуторе близ Диканьки" и т.д.).
ОБЖ	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.
Обществознание	Обсуждения проблемы питания в обществе.
Русский язык	Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием.
Физика	Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний.
Химия	Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма.
Информатика	Чертеж пирамиды рационального питания