

**Программа формирования навыков и культуры здорового питания,
этики приёма пищи в МАОУ «Бабкинская средняя школа».**

Согласно методическим рекомендациям "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников", разработанным Институтом возрастной физиологии РАО работа по формированию культуры 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, соответствует принципам здорового питания и способствует формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания соответствует гигиеническим требованиям и служит примером здорового питания.

Второе - формирование культуры здорового питания через урок и воспитательные мероприятия. 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.

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.

Распределение 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 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.

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, окружающий мир	«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 (Труд)	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.).
ОБЗР	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

План деятельности по формированию навыков культуры здорового
питания

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение			
1.	Назначение ответственного за организацию питания в школе	сентябрь	директор школы
2	Совещание классных руководителей об организации горячего питания. Презентация горячего питания.	октябрь	зам. директора по ВР
3	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	сентябрь, май, ежегодно	директор
4	Заседание школьной комиссии по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение сан. гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	ноябрь, февраль, ежегодно	директор
5	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	в течение года	зам. директора по ВР
6	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	зам. директора по ВР

2. Работа с обучающимися.

1	Проведение Дня здоровья.	ежегодно	классные руководители
2.	Конкурс постов: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы)	январь	классные руководители
3	Конкурс поделок из овощей и фруктов (1 -4 классы)	октябрь, ежегодно	учителя начальных классов
4.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ежемесячно	зам. директора по ВР
5	Анкетирование учащихся по вопросам питания	Ежегодно, апрель	зам. директора по ВР
6.	Работа по оздоровлению обучающихся в летний период (каникулярное время)	ежегодно	зам. директора по ВР /Директор
7	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	ежегодно	Педагог- библиотекарь
8	Проведение классных часов	по плану работы классных руководителей	классные руководители
9	Викторина «О том, что вкусно и полезно» для младшего и среднего звена»	Ноябрь	Педагог- библиотекарь библиотекарь
10	Конкурс на самый интересный проект оформления школьной столовой	Декабрь	зам. директора по ВР
11.	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	ежегодно, апрель	зам. директора по ВР, учителя - предметники
12.	Проведение уроков здоровья	по плану работы классных руководителей	классные руководители

3. Работа с педагогическим коллективом

1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей	ежемесячно	директор школы
2.	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи,	ежегодно	зам. директора по ВР, медицинский работник

	- соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания - залог сохранения здоровья		
3.	Организация бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, а также из семей, имеющих льготы на питание	ежегодно	директор, ответственный за питание
4.	Ведение пропаганды здорового питания	ежегодно	классные руководители,
5.	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	ежегодно	директор, ответственный за питание, 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

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
2	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе	ежегодно	классные руководители, заместитель директора по ВР, медицинский работник
3	Привлечение членов общественной комиссии для содействия повышения качества работы школьной столовой.	ежегодно	директор школы
4.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	ежегодно	классные руководители
	Индивидуальные консультации о правильном питании	ежегодно	медицинская сестра

	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания	май, ежегодно	зам. директора по ВР
5. Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой			
1	Оформление информационного стенда в школьной столовой	Сентябрь, январь	зам. директора по ВР
2	Составление сводного отчёта по проверке организации горячего питания в школе	Май, на основании программы контроля за качеством продуктов питания и услуги по организации питания обучающихся	Администрация школы
3	Соблюдение графика питания учащихся	ежедневно	Классные руководители
4	Личная гигиена учащихся	ежедневно	Классные руководители
6	Организация питания в пришкольном интернате	3 раза в год (ноябрь, февраль, апрель)	Воспитатель интерната
6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей			
1.	Продолжение эстетического оформления зала столовой	ежегодно	Заместители директора, директор, организатор питания
2.	Организация закупки технологического оборудования для столовой.	по мере поступления финансирования	Директор/ организатор питания
3	Организация текущего ремонта школьной столовой	июль-август	директор, заместитель директора по АХЧ, директор, организатор питания

Тематика уроков здоровья:

«Разговор о правильном питании»

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»;
«Из чего состоит наша пища»,
«Что нужно есть в разное время года»,
«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»;

гигиена питания:

«Как правильно есть»;
«Где и как готовят пищу»,

«Что можно приготовить, если выбор продуктов

ограничен»; ***режим питания:***

«Удивительные превращения пирожка»;
«Режим питания»,
«Где и как мы едим»

рацион питания:

«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной», -
«Плох обед, если хлеба нет»,
«Полдник. Время есть булочки»,
«Пора ужинать»,
«Если хочется пить»; ***культура питания:***
«На вкус и цвет товарищей нет»,
«День рождения .
«Молоко и молочные продукты»,
«Блюда из зерна»,
«Какую пищу можно найти в лесу»,
«Что и как приготовить из рыбы»,
«Дары моря»;

этикет:

1. «Как правильно накрыть стол»,
2. «Как правильно вести себя за столом»;

традиции и культура питания:

«Кулинарное путешествие по России»/«Необычное кулинарное путешествие».
«Кухни разных народов»,
«Как питались на Руси и в России»

Тематика родительских собраний:

«Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников»

«Воспитание культуры питания у подростков»

«Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках»

«Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника. Профилактика витаминной недостаточности»

«Продукты с особыми свойствами в рационе питания старшеклассников»