

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №21 города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области**

ПРОГРАММА

ФОРМИРОВАНИЯ

КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ГБОУ СОШ № 21 г.Сызрани

Содержание:

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика программы.
3. Цель и задачи программы.
4. Нормативная база.
5. Программа по организации и развитию культуры здорового питания.
1-4 классы
5-9 классы
6. Заключение.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Все учащиеся должны обладать знаниями и умениями, необходимыми для выбора питательной и вкусной пищи на протяжении всей жизни. Кроме того, школой следует позиционировать здоровое питание в качестве ценности повседневной жизни.

Программа школьного питания должна эффективно использовать школьные и общественные ресурсы и равно обслуживать нужды и интересы всех учащихся и персонала, принимая во внимание различия культурных норм.

Связь между питанием и обучением убедительно доказана. Здоровое питание необходимо учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Школы несут ответственность за содействие ученикам и персоналу в формировании и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни. Хорошо спланированные и успешно реализованные школьные программы здорового питания показали, что могут позитивно влиять на привычки учащихся в еде.

«Программа обучения здоровому питанию» обозначает спланированную последовательную программу обучения, обеспечивающую знания и формирующую навыки, которые помогут учащимся в принятии и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни.

Под здоровым питанием понимается питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

В настоящее время вопросам обеспечения здорового питания уделяется большое внимание.

Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения до 2020 года», которым предусмотрен комплекс мероприятий, и по которым на первый план выходит дефицит витаминов, особенно минеральных веществ и микроэлементов (кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк), что способствует ослаблению иммунитета. В жизни человека есть несколько периодов, в которых играет большую роль правильное питание. Это возраст ребёнка от 0 до 3 лет, дошкольный и школьный период, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируется нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьёзно нарушать физическое и умственное развитие ребёнка. Реализация данной программы, прежде всего, выполняет требования ФГОС начального, основного и среднего общего образования.

2. Общая характеристика программы

Программа курса по формированию культуры здорового питания включает в себя три модуля:

- для обучающихся 1-4 классов, начальное общее образование
- для обучающихся 5-9 классов, основное общее образование

Программу обучения здоровому образу жизни, которая преподается в каждом классе, начиная с детского сада и вплоть до выпускного класса. В центре программы обучения здоровому питанию - обучение здоровому образу жизни. Программа обучения правильному питанию разрабатывается для содействия учащимся в усвоении:

- **знаний** о питании, включая, но не ограничиваясь преимуществами здорового питания, сведений о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ, принципах управления весом для здоровья, правильном и неправильном употреблении диетических добавок, безопасном приготовлении, обработке и хранении еды;
- **умений**, связанных с питанием, включая, планирование здоровых завтраков, обедов и ужинов, понимание и использование ярлыков на продуктах, критическую оценку информации о питании, несоответствующей действительности сведений, рекламы пищевых продуктов; а также умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их.

3. Цель программы:

Формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению здоровья.

Задачи:

1. Формировать и развивать представления у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.
2. Формировать готовность обучающихся заботиться и укреплять собственное физическое и духовное здоровье.
3. Расширять знания о правилах рационального питания и их роли в сохранении и укреплении здоровья и вести профилактику нерационального питания, связанных с риском для здоровья.
4. Повышать гигиеническую грамотность детей и родителей в вопросах питания;
5. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.
6. Информировать обучающихся о национальных традициях своего народа и традициях других народов, развивая при этом творческие способности и расширяя кругозор.

Программа предусматривает организацию кружков, проектов, факультативов по выбранной тематике. А также организацию Дней здоровья, соревнований, конкурсов, праздников, где бы учащиеся смогли продемонстрировать свои практические умения, полученные в результате изучения данной программы.

Обучающие мероприятия программы обучения правильному питанию должны:

- подчеркивать привлекательные черты здорового питания,
- активизировать практическую деятельность всех учащихся,
- соответствовать физическому и духовному развитию обучающихся,
- быть увлекательными и интересными по содержанию.

Программа должна привлекать семьи в качестве партнёров в образовательном процессе их детей. Специалистов, приглашённых для бесед с учащимися, необходимо ориентировать на соответствующую программу школы. Педагоги и сотрудники школы должны служить образцом здорового питания. Школа должна предоставлять программы здорового образа жизни, включающего в себя обучение здоровому питанию и физической активности.

4. Нормативная база

1. ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12. 2012 г. № 273 (ч.1 ст. 12, п. 9 ст. 2, п.5 ст. 12, ч. 7 ст. 12).
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 17.12.2013 г. №08-2053
3. Приказ Министерства образования науки России от 6 октября 2009 г. №1897 от 17 мая 2012 №413
4. Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- 5.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
6. Распоряжение Правительства РФ от 25 октября 2010 г. № 1873-р «Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения до 2020 года».
7. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2. 2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов» №22 к СанПиН 2.3.2.1078-01.
8. «Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения до 2020 года»

5. Программа организации и развития

культуры здорового питания

Программа «Культура здорового питания» рассчитана на 6 лет. Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-6 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, кружки, проекты), так и воспитательной деятельности, в том числе, и в оздоровительном лагере.

Основные задачи по организации питания:

- Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся с привлечением средств родителей (законных представителей);
- Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы (при наличии финансирования)
- Повышение культуры питания;
- Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
- Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Каждый модуль программы включает **личностные результаты**

1-4 классы – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на ЗОЖ

5-9 классы – формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, неприятие вредных привычек.

Метапредметные результаты:

1-4 классы – овладение начальными сведениями

5-9 классы – умение самостоятельно определять цель обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности

Предметные результаты:

1-4 классы – получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и о важности правильного выбора профессии.

5-9 классы – формирование сущности культуры труда, уяснение социальных и технологических последствий, овладение методами исследовательской и проектной деятельности.

5.1. Содержание программы для обучающихся 1-4 классов.

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 1-4 классов состоит из 6 тематических разделов.

1. Как устроен человек.

2. Личная гигиена.
3. Чтобы зубы не болели.
4. Береги зрение смолоду.
5. Как правильно питаться.
6. Полезные продукты
7. Наше здоровье в наших руках.

Раздел I. Как устроен человек.

Строение человека. Органы пищеварения.

Раздел 2. Личная гигиена.

Понятие «гигиена» - личная гигиена. Правила личной гигиены – уход за лицом, руками, ногтями, телом, волосами. Правила личной гигиены.

Раздел 3. Чтобы зубы не болели.

Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов.

Раздел 4. Береги зрение смолоду.

Строение глаза. Причины ухудшения зрения. Влияние режима правильного питания на сохранение зрения.

Раздел 5. Как правильно питаться.

Значение питания в жизни человека. Всё ли мы знаем о здоровой пище. Питание школьников.

Раздел 6. Полезные продукты.

Белковая пища. Роль фруктов и овощей.

Раздел 7. Наше здоровье в наших руках.

Пирамида здорового питания. Характеристика ступеней здорового питания.

5.2. Содержание программы для обучающихся 5-9 классов.

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 5-9 классов состоит из 5 разделов:

1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.
2. Алиментарно-зависимые заболевания.
3. Физиология питания.
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.
5. Санитария и гигиена питания.

Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.

Состояние здоровья современного человека. Пирамида здорового питания. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей раннего и дошкольного возраста. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

Раздел 3. Физиология питания.

Приводятся краткие сведения о физиологии питания человека. О механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Правила построения рационов питания для различных групп населения.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.

Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенность питания детей, учащихся, лечебно-профилактического, диетического питания. Структура ассортимента продукции общественного питания. Приём и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

Раздел 5. Санитария и гигиена питания.

Основная функция и правила гигиены питания. Гигиена, режим и различные формы организации питания школьников. Особенности и правила личной гигиены. Сведения о пищевых отравлениях и их предотвращении.

6. Заключение

Содержание программы позволяет осуществить связь с другими предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания, использование тетради-помощницы «Учу слова из словаря»); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (создание презентаций, изготовление муляжей фруктов и овощей).

Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, внеурочных занятий и классных часов, но и через 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.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Помимо организации горячего питания учащихся одной из основных составляющих программы по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и подростков и проведение информационно – просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.

Рациональное здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровьем. Нарушение питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространённость которых значительно увеличилась за последние годы.

При Управляющем совете создана комиссия по питанию, куда входят члены родительского совета, Совета старшеклассников, педагогические работники.

Организация деятельности комиссии по контролю за организацией и качеством питания обучающихся

Школьная комиссия по контролю за организацией и качеством питания обучающихся существует с 2012 года. В своей деятельности комиссия руководствуется законодательными и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, приказами и распоряжениями органов управления образованием, уставом и локальными актами образовательного учреждения.

Результаты проверок и меры, принятые по устранению недостатков оформляются актами и рассматриваются на заседаниях комиссии с приглашением заинтересованных лиц.

Основные направления деятельности комиссии:

Оказывает содействие администрации школы в организации питания обучающихся.

Осуществляет контроль:

1. За целевым использованием продуктов питания и готовой продукции;
2. За соответствием рационов питания согласно утвержденному меню;
3. За качеством готовой продукции;
4. За санитарным состоянием пищеблока и столовой;
5. За выполнением графика поставок продуктов и готовой продукции, сроками их хранения и использования;
6. За организацией приема пищи обучающихся;
7. За соблюдением графика работы столовой.

План работы школьной комиссии по контролю и за качеством питания

1. Проверка десятидневного меню.

сентябрь

2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.

ежемесячно

3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.

ежедневно

4. Использование финансовых средств на питание учащихся.

октябрь, январь

5. Организация просветительской работы.

октябрь, апрель

6. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию.

Ноябрь. май

7. Контроль над качеством питания.

ежедневно

8. Проверка табелей питания (ежедневно, ежемесячно)

9. Разработка буклетов по здоровому питанию (1 раза в полугодие)

ПЛАН РАБОТЫ КОМИССИИ ПО ПИТАНИЮ

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Срок	Основные мероприятия	Исполнители
август - сентябрь	1. Организационное совещание по организации питания в школе	директор школы, зам.директора по УВР
сентябрь	2. Утверждение графика по питанию в столовой	зам.директора по УВР
сентябрь	3. Оформление договоров с родителями. Встречи с родителями	Кл руководители
в течение года	4. Осуществление ежедневного контроля над посещаемостью учащихся, стоящих на бесплатном питании	Кл.руководители

Методическое обеспечение

Срок	Основные мероприятия	Исполнители
в течение года	1 . Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-9 классов - Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований; - Организация горячего питания - залог сохранения здоровья	Замдиректора по УВР
в течение года	2. Выставка в библиотеке «Простые истины о здоровье и питании»,	библиотекарь

Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся

Сроки	Название мероприятия	исполнители
Сентябрь	Проведение классных часов по темам: <ul style="list-style-type: none"> • «Красиво! Вкусно! Полезно!» • «Правильное питание – залог здоровья» «Здоровое питание - здоровая нация»	Кл. рук. 1-9 классов
	Праздник «День здоровья»	Кл. рук. 1-9 классов
	Уроки-практикумы «Столовый этикет»	Кл. рук. Учителя технологии.
Октябрь	Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании «Мы здоровое питание »	5,6 класс
	Праздник «Дары осени»	Кл. рук. 1-4 классов
	Конкурс юных кулинаров «Пицца на любой вкус»	Учитель технологии 7-9 кл.
Ноябрь	- Беседы по темам: -«Режим дня и его значение» -«Острые кишечные заболевания и их профилактика»	Кл руководители. Учитель биологии
	Викторина «Здоровое питание – это здорово»	Кл руководители
	Выставка книг по темам: - «О вкусной и здоровой пище»; - «Традиции питания»	библиотекарь
	Фестиваль электронных презентаций «Правильное питание – основа здорового образа жизни».	Учитель информатики
	Конкурс творческих работ (эссе, стихи, сочинения) на тему «Как быть здоровым?»	учителя русского языка и литературы
	Классный час «Твоё здоровье в твоих руках»	Кл. рук. 1-4 классов
	Выступление на семейной гостиной «Традиции чаепития»	3 класс
январь	Конкурс рисунков «Умные продукты», «Правила правильного питания»	Кл.рук. 1,2,4 кл.
	Лекция «Режим питания. Правила поведения за столом»	Учитель биологии и ОБЖ 5-9 кл.

февраль	Мини-проект «Самая вкусная и полезная каша»	Кл руководители
	Классный час «Праздничный стол: любимое блюдо моей семьи»	Учитель технологии, кл.рук. 5-9 кл.
март	Выставка плакатов «Витамины – это сила»	кл.рук.1-4 кл
апрель	Конкурс «Хозяюшка»	Зам. дир. по УВР читель технологии
май	Праздник «День здоровья»	Кл. рук.

1. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
<p>1 . Проведение родительских собраний по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым». Анкетирование родителей по вопросам питания. - «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний» - «Формирование здорового образа жизни младших школьников». - Итоги медицинских осмотров учащихся. 	<p>сентябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>апрель</p> <p>май</p>	Классные руководители
Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи в ваших руках»	апрель	Замдиректора, школьный фельдшер