

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ИМ. АКАДЕМИКА А.И. САВИНА»
(МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 им. академика А. И. Савина»)**

ПРИКАЗ

«09» января 2025 г.

№ 2-ОД

г. Осташков

«Об утверждении Программы
«Формирование культуры здорового
питания обучающихся 10-11 классов»

В целях создания условий, способствующих укреплению здоровья обучающихся, формированию навыков правильного питания, основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Программу «Формирование культуры здорового питания обучающихся 10-11 классов»
2. Контроль за выполнением данного приказа возложить заместителя директора по воспитательной работе Гостеву Елену Ивановну.
3. Программисту Ахмедовой Елене Валентиновне разместить настоящий приказ на сайте школы.
4. Заведующему канцелярией - Здоровой Вере Вячеславовне ознакомить с настоящим приказом по подписи всех сотрудников школы.

И.о. директора МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 им. академика А.И. Савина»



Е.В. Литвинова

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 ИМ. АКАДЕМИКА А.И. САВИНА»**

**Программа
«Формирование культуры здорового питания
обучающихся 10-11 классов»**

гор. Осташков

2025

Пояснительная записка.

Образовательная программа "Формирование культуры здорового питания» (далее – Программа) разработана в целях совершенствования системы питания детей в учреждении и организации работы по пропаганде здорового питания родителей и связана с сохранением здоровья подрастающего поколения. Полноценное, рациональное питание детей школьного возраста — необходимое условие, обеспечивающие нормальный процесс роста и развития организма, его устойчивости к инфекциям, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Особая роль в этом отношении принадлежит регулярному снабжению организма всеми незаменимыми витаминами и минеральными веществами. Недостаточное потребление витаминов и жизненно необходимых макро- и микроэлементов в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний, снижает сопротивляемость различным заболеваниям, усиливает отрицательное воздействие на организм нервно-эмоционального напряжения и стресса. Таким образом, если говорить об отношении к питанию с точки зрения здоровья, то необходимо говорить, прежде всего, о рациональном сбалансированном питании.

Актуальность программы обусловлена, прежде всего, ослаблением состояния здоровья и ростом хронической патологии у детей и подростков, обучающихся в школе.

Среди многих причин ухудшения здоровья детей (несвоевременное питание учащихся, нерегулярное питание с перерывами более 3–4 часов; несоблюдение режима дня; частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений; однообразное питание; еда всухомятку; употребление некачественных продуктов; малоподвижный образ жизни; вредные привычки, постоянный недостаток витаминов в наших природных условиях, отсутствие навыков здорового питания и образа жизни в целом у родителей, несерьезное отношение к здоровью своего ребенка со стороны родителей) можно отметить одну из главных: нерациональное, неполноценное питание. Часто родители относятся к этой проблеме несерьезно, между тем как питание оказывает самое непосредственное влияние на формирование растущего организма и сохранение его здоровья.

Цель и задачи программы:

Цель Программы:

- создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, увеличение охвата учащихся горячим питанием;
- сформировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- 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;
- повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Нормативные документы

- 1) Конвенция о правах ребенка.
- 2) Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».
- 3) Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ», № 273 ФЗ от 29.12.2012
- 4) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- 5) СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- 6) СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- 7) МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения». - МР 2.4.0179-20 «2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации обучающихся общеобразовательных организаций».
- 8) МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения». - МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией питания детей в общеобразовательных организациях»

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

Этапы реализации Программы

Подготовительный (январь 2025 г.).

Выявление перспективных направлений в работе по пропаганде здорового питания с родителями учащихся, моделирование нового качественного состояния работы в данном направлении в современных условиях, разработка программы действий

Основной этап (февраль 2025 – ноябрь 2025 гг.). Реализация программных действий. Обобщающий (декабрь 2025г.).

Анализ достигнутых результатов и определение перспектив дальнейшего развития работы по пропаганде здорового питания

Участники программы:

- родители,
- учащиеся 10-11 классов,
- классные руководители,
- ответственный за организацию питания,
- заместитель директора по воспитательной работе,
- педагог-организатор,
- совет общественного родительского контроля, дегустационная комиссия.

Ожидаемые конечные результаты программы:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- повышение приоритета здорового питания;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
- повышение качества и безопасности питания учащихся;
- обеспечение всех обучающихся питанием;
- обеспечение льготным питанием детей из социально незащищенных семей.

Механизм реализации программы

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников

Принципы реализации программы:

1. Принцип социальной активности, который создает учащимся условия для самостоятельного выбора и принятия решений, формирует способность противостоять внешнему давлению и отстаивать свое мнение, свою жизненную позицию;
2. Принцип мотивированности – подготовки почвы к восприятию той информации, которую готовит для ребенка взрослый, принимать решение, ставить вопрос и самостоятельно давать на него ответ;
3. Принцип проблемности должен будить любознательность ученика, желание самостоятельно дойти до истины, обогатить себя новыми знаниями;

4. Принцип индивидуализации – воспитание учащихся с учетом их индивидуальных возможностей и способностей;
5. Принцип взаимодействия личности и коллектива, предусматривающий равноправные отношения в классном коллективе, право ребенка на собственное мнение и аргументацию своих поступков и действий;
6. Принцип единства образовательной и воспитательной среды, задача которой состоит в развитии основных потребностей ребенка в поддержании его здоровья и жизнеспособности.

Формы работы: классные часы, беседы с просмотром и обсуждением видеороликов и презентаций, лектории, мастер-классы, встречи, анкетирование, конкурс рисунков, выпуск газет, освещение на школьном сайте, в школьном сообществе ВК.

Обязанности ответственного за организацию питания, классных руководителей: -проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма; организация конкурсов 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 по питанию в семье.

Обязанности обучающихся:

-соблюдать правила культуры приема пищи;

-принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

План деятельности по реализации Программы

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Проведение уроков здоровья: «Здоровое питание-отличная учёба»	Январь 2025	Ответственный за организацию питания, классные руководители 10-11кл.
2	Кулинарный поединок, посвященный Дню повара	Октябрь 2025	Заместитель директора по ВР Педагог-организатор Классные руководители 10-11кл, родительская общественность

3	Неделя здорового питания: Беседы с презентациями и роликами: «Рациональное питание и здоровье»	Март 2025	Ответственный за организацию питания Классные руководители 10-11 классов
4	Конкурс стенгазет, плакатов «Секреты питания»	апрель 2025	Ответственный за организацию питания Классные руководители 10-11 классов Совет общественного родительского контроля
5	Кулинарные мастер-классы от родителей (отцов и матерей) (видеоролики)	Февраль Март	Заместитель директора по ВР Педагог-организатор Родительская общественность Классные руководители 10-11 классов
6	Минутки воспитания культуры приема пищи, соблюдения санитарно-гигиенических норм, правил поведения за столом	В течение года, ежедневно	Классные руководители 10-11 классов Ответственный за организацию питания
7	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	Ежедневно	Ответственный за организацию питания Классные руководители 10-11 кл.
8	Анкетирование обучающихся 10-11 классов по вопросам организации школьного питания	Январь 2025 Октябрь 2025	Ответственный за организацию питания Классные руководители 10-11 классов Совет общественного родительского контроля
9	Кругосветка, посвященная Международному дню здоровья	Апрель 2025	Заместитель директора по ВР Педагог-организатор Родительская общественность Классные руководители 10-11 классов

10	Родительский лекторий «Питание учащихся дома»	Февраль 2025	Ответственный за организацию питания Совет общественного родительского контроля
11	Заседания Совета общественного контроля за организацией питания учащихся	1 раз в месяц	Ответственный за организацию питания Совет общественного родительского контроля
12	Проведение дегустаций «Меню одного дня»	1 раз в квартал	Ответственный за организацию питания Совет общественного родительского контроля
13	Анкетирование родителей по вопросам организации школьного питания	1 раз в квартал	Ответственный за организацию питания Классные руководители 10-11 классов Совет общественного родительского контроля
14	Подготовка памяток для родителей «Организация правильного питания в семье», «Чтобы дети были здоровыми»	Ноябрь 2025	Ответственный за организацию питания Совет общественного родительского контроля
15	Консультирование родителей по вопросам организации питания и пропаганде здорового питания школьников	В течение года	Ответственный за организацию питания Совет общественного родительского контроля Классные руководители 10-11 классов
16	Освещение проводимых мероприятий с учащимися, родителями на школьном сайте, в школьном сообществе ВК	В течение года	Заместитель директора по ВР, ответственный за организацию питания

Заключение

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

Таким образом, содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведенные беседы, мастер-классы, занятия, конкурсы, встречи с родителями помогут в интересной и увлекательной форме обратиться к 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, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.

Образовательная программа «Формирование культуры здорового питания» показала свою объективность, дала положительные результаты, способствует систематической культурно-просветительской работе с родителями и активности родительской общественности.

Анкетирование обучающихся 10-11 классов по организации питания в школе

«Ты питаешься в школьной столовой?»:

Да Нет Иногда

«Нравится ли тебе школьная еда?»:

Да Нет Иногда

«Считаешь ли ты полезным, здоровым школьное меню?»:

Да Нет Иногда

«Считаешь ли ты удовлетворительным санитарное состояние столовой?»

Да Не всегда Нет

Твои предложения по улучшению организации питания в школе:

Анкетирование родителей обучающихся 10-11 классов
по организации питания в школе

«Ваш ребенок питается в школьной столовой?»:

Да Нет Иногда

«Нравится ли Вашему ребенку школьная еда?»:

Да Нет Иногда

«Интересуетесь ли Вы школьным меню?»:

Да Нет Иногда

«Участвовали ли Вы в проверке качества питания в школе?»:

Да Нет Пытался (-ась) проверить, но в школьную столовую не пускают.

«По итогам участия в проверках, удовлетворены ли Вы качеством приготовляемых блюд?»:

Да Не всегда Нет

«Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?»:

Да Не всегда Нет

Ваши предложения по организации питания в школе:

Анкета для родителей №2

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять активное участие в опросе. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать содержание программы и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания).
- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания).
- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания).
- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка).
- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания).

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор - номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье.
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания.
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье.
- Сформированность традиций правильного питания в семье.
- Кулинарные умения и желание готовить у родителей.
- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка.
- Сформированность привычек в области питания у ребенка.
- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка.

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают? - Нехватка времени для приготовления пищи дома.

- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка.
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня.
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка.
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня.
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.).
- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами.
- Ребенок не умеет вести себя за столом.
- Ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд.

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.
- Моет руки перед едой без напоминаний.
- Ест небольшими кусочками, не торопясь.
- Использует салфетку во время еды.
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть - Читает книгу во время еды.
- Смотрит телевизор во время еды.
- Ест быстро, глотает большие куски.