

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа – интернат среднего общего образования с. Кепервеем»
Билибинского муниципального района Чукотского автономного округа
689480, ЧАО, с.Кеperвеем, ул. Комарова 16, тел. 2-74-69, т/ф 2-73-78,
e-mail: keperveemschool@yandex.ru

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Школа-интернат с.Кеperвеем»
/ Герасимова О.Ф./
«09» января 2020г.

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
ВОСПИТАННИКОВ И ОБУЧАЮЩИХСЯ**



Введение

Согласно [Распоряжения Правительства Чукотского АО «Об утверждении Региональной программы «Организация питания воспитанников и обучающихся образовательных организаций, входящих в Чукотский \(надмуниципальный\) образовательный округ на 2019-2024 годы»](#) в МБОУ «Школа-интернат с. Кепервеем» была разработана программа по формированию культуры здорового питания. Работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям.

Первое - рациональная организация питания в школе, 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;
- модульность структуры;
- 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 программы:

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 6 лет. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2019 по 2024 годы.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (обучающихся с 1 - 11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки) так и воспитательной деятельности (классные часы, мероприятия, внеурочная деятельность).

Ожидаемые результаты:

- Улучшено качество питания школьников и обеспечение его безопасности.
- 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%;
- внедрения новых форм организации питания учащихся школы.
- Улучшение состояние здоровья учащихся школы за счёт:
- организации качественного и сбалансированного питания школьников с учетом их возрастных особенностей;
- осуществления витаминизации питания;
- 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.

Механизм реализации программы

Производственный и общественный контроль за организацией питания:

№	Вид контроля	Ответственные
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, ответственный за горячее питание, школьная комиссия
2.	Входной производственный контроль	Директор школы, медработник школы
3.	Контроль санитарно-технического состояния	заведующая производством
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	заведующая производством
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	заведующая производством
6.	Контроль за приемом пищи в столовой	Дежурный администратор, классные руководители

Выполнение задач и 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 с обучающимися по привитию навыков культуры приема пищи;

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

№	Вид контроля	Ответственные
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, ответственный за горячее питание, школьная комиссия
2.	Входной производственный контроль	Директор школы, медработник школы
3.	Контроль санитарно-технического состояния	заведующая производством
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	заведующая производством
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	заведующая производством
6.	Контроль за приемом пищи в столовой	Дежурный администратор, классные руководители

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Планируемый результат и выполнение
1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение				
1	Назначение ответственного за организацию питания в школе	сентябрь	директор школы	приказ
2	Совещание классных руководителей об организации горячего питания.	октябрь	ответственный за питание	протокол совещания
3	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	сентябрь, май, ежегодно	директор	протокол, план работы

4	Заседание школьной комиссии по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение сан. гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	октябрь, февраль, ежегодно	директор	протокол, план работы
5	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Ответственный за питание	материалы отчётов
2. Работа с обучающимися				
1	просмотр видеоролика «Зачем нужна горячая еда?»	сентябрь		
2	Игра - праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок.	октябрь, ежегодно		отчёт о проведении праздника
3	«Масленица»	февраль, ежегодно		отчёт о проведении праздника
4	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ежемесячно	Ответственный за питание	аналитическая информация
5	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ежегодно	Ответственный за питание	результаты анкетирования
6	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	ежегодно	библиотекарь	план выставок, список предложенной литературы
7	Проведение классных часов, мероприятий по формированию культуры здорового питания	в течение учебного года	классные руководители	планы классных часов
8	Проведение Дней здоровья	ежегодно	учитель физкультуры	отчёт о проведении Дня здоровья
3. Работа с родителями				
1	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе	в течение учебного года	Ответственный за питание классные руководители,	протоколы родительских собраний

3	Привлечение членов родительского контроля для содействия повышения качества работы школьной столовой.	в течение учебного года	директор школы	протоколы заседаний
4	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	раз в четверть	классные руководители	протоколы родительских собраний
5	Индивидуальные консультации о правильном питании	в течение учебного года	комиссия по питанию	
6	Анкетирование родителей «Удовлетворенность качеством питания в школьной столовой»		комиссия по питанию	анализ анкет

4. Контроль за организацией горячего питания и работой

1	Оформление стенда «Питание-залог здоровья»	сентябрь, ежегодно	ответственный за питание	материалы стенда
2	Составление отчёта по проверке организации горячего питания в школе	ежемесячно	ответственный за питание	акты проверок
3	Родительский контроль за организацией горячего питания	раз в четверть		акт проверки комиссии по родительскому контролю за качеством организации питания детей
4	Соблюдение графика питания учащихся	ежедневно	Классные руководители	
5	Личная гигиена учащихся	ежедневно	Классные руководители	

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 "Мертвые души" 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.

Программа по формированию культуры здорового питания включает в себя внеурочную деятельность: **«Разговор о правильном питании» для 1-4 классов, «Разговор о правильном питании» для 5-9 классов.**

Целью внеурочной деятельности является формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих 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;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях 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;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Содержание внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

- «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».

Гигиена питания: «Как правильно есть».

Режим питания: «Удивительные превращения пирожка».

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».

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

Гигиена питания и приготовление пищи: «Где и как готовят пищу», «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен».

Этикет: «Как правильно накрыть стол», «Как правильно пользоваться столовыми приборами», «Как правильно вести себя за столом».

Рацион питания: «Молоко и молочные продукты», «Блюда из зерна», «Какую пищу можно найти в лесу», «Что и как приготовить из рыбы», «Дары моря»; Традиции и культура питания: «Кулинарное путешествие по России».

В ходе реализации Программы, используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности, распространенными при этом являются игровые методики, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Календарный план реализации программы на 2019 - 2024 годы

Сентябрь		
1	Проведение уроков - здоровья:	классные руководители
2	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
3	Анкетирование родителей «Питание наших детей»	ответственный за питание, классные

		руководители
4	Оформление стенда «Питание-залог здоровья»	ответственный за питание
5	Родительские собрания: «Режим и гигиена питания младших школьников», «Организация рационального питания подростков»	классные руководители

Октябрь

1	Совещание классных руководителей: - об организации горячего питания.	директор, ответственный за питание
2	Заседание школьной комиссии по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием, - соблюдение санитарно - гигиенических требований	директор школы, ответственный за питание
3	Проведение классных часов «Правила поведения в столовой»	классные руководители
4	Игра - праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок	классные руководители
5	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание

Ноябрь

1	Проведение уроков - здоровья	классные руководители
2	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
3	Родительские собрания: «Питание подростков вне дома»	классные руководители

Декабрь

1	Проведение классных часов «Правильное питание - залог здоровья»	классные руководители
2	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
3	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	библиотекарь

Январь

1	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище», «Правильное питание»	руководители внеурочной деятельности
2	Проведение уроков – здоровья	классные руководители
3	Проведение классных часов «Самые полезные продукты»	классные руководители
4	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
5	Родительские собрания: «Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника. Профилактика витаминной недостаточности» «Продукты с особыми свойствами в рационе питания старшеклассников»	классные руководители

Февраль

1	Целевая проверка организации питания учащихся на	ответственный за
---	--	------------------

	основе наблюдений	питание
2	Проведение уроков - здоровья	классные руководители
3	«Масленица»	классные руководители
4	Заседание школьной комиссии по вопросам: - охват учащихся горячим питанием, - профилактика инфекционных заболеваний	директор школы, ответственный за питание
5	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ответственный за питание, классные руководители
6	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
Март		
1	Проведение уроков-здоровья	классные руководители
2	Проведение классных часов	классные руководители
3	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
4	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	библиотекарь
Апрель		
1	Проведение уроков - здоровья 3-4 класс: «Как правильно вести себя за столом»	классные руководители
2	Проведение классных часов «Умеем ли мы правильно питаться?»	классные руководители
3	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	классные руководители
4	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
5	Родительские собрания: «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»	классные руководители
Май		
1	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ответственный за питание
2	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
3	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания	ответственный за питание, классные руководители
4	Отчет об организации питания	ответственный за питание