

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нижекулойская средняя школа»  
Верховажского муниципального округа Вологодской области**

Принята  
на заседании педагогического  
совета №6 12.01.2024 г.



Приказ по ОО от 12.01.2024 года №2

**Программа  
«Формирование культуры здорового питания  
обучающихся МБОУ «Нижекулойская средняя школа»  
на 2024-2027 г.г.**

**д.Урусовская, 2024 год**

## Паспорт программы

Наименование	Программа «Формирование культуры здорового питания обучающихся МБОУ «Нижекулойская средняя школа» на 2024-2027 г.г.
Дата принятия	Рассмотрена и принята на заседании педагогического совета МБОУ «Нижекулойская средняя школа», протокол №6 от 12 января 2024 года
Кадровое обеспечение программы	<p>Директор школы          Заместитель директора по УВР          Педагог-организатор          Библиотекарь          Учителя-предметники          Классные руководители          Работники школьной столовой          Медицинская сестра Нижекулойской участковой больницы</p>
Цели, задачи	<p>Цель программы: создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся и педагогов; обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием, совершенствование системы организации питания в МБОУ «Нижекулойская средняя школа», способствующей формированию у школьников здорового образа жизни и навыков рационального здорового питания, формирование общей культуры правильного питания.</p> <p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*обеспечить всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием</li> <li>*пропагандировать здоровое питание через проведение классных часов, конкурсов, лекций, видеоуроков</li> <li>*формировать у детей и родителей потребность в правильном питании как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья</li> <li>*формировать навыки здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями.</li> <li>*внедрять современные методы мониторинга состояния питания</li> <li>*совершенствовать материально-технологическое состояние школьной столовой</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>*обеспечение питанием 100% учащихся школы;</li> <li>*организация правильного сбалансированного питания учащихся с учетом их возрастных особенностей;</li> <li>*оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся (малообеспеченным, из многодетных семей, с заболеваниями);</li> <li>*сформированность навыков культуры здорового питания у обучающихся и их родителей;</li> <li>*отработка механизмов координации и контроля в системе школьного питания;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>*сохранение и укрепление здоровья обучающихся при стабильных результатах обучения;</li> <li>*повышение мотивации к здоровому образу жизни;</li> <li>*повышение качества и безопасности питания учащихся.</li> </ul>
Сроки реализации	<p>1 этап- базовый- 2024 год</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*анализ нынешнего состояния</li> <li>*планирование реализации основных направлений программы</li> <li>*создание условий для реализации программы</li> <li>*начало реализации программы</li> </ul> <p>2 этап - основной-2025-2026 годы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*реализация программы в соответствии с целями и задачами;</li> <li>*промежуточный мониторинг результатов</li> <li>*корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами</li> </ul> <p>3 этап - заключительный – 2027 год:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*завершение реализации программы</li> <li>*мониторинг результатов</li> <li>*анализ результатов и планирование дальнейшей работы</li> </ul>
Управление программой	Управление осуществляется администрацией МБОУ «Нишнекулойская средняя школа»

## **Введение**

Значительное число современных проблем в системе общего образования, связано с негативной динамикой здоровья детей и подростков. Особую тревогу вызывает сам характер нарушений, которые часто являются следствием перенапряжения детского организма в процессе адаптации к качеству образовательной среды. Такие нарушения получили название «школьной патологии». Специалисты отмечают, что «школьные патологии» проявляются в развитии опорно-двигательной, пищеварительной, сердечно -сосудистой систем, ростом нервно - психических заболеваний, болезней органов дыхания, зрения. Вследствие этого наблюдается общее снижение уровня психологической комфортности у детей и подростков. И как общее проявление - отрицательная динамика социальной активности, что проявляется в инертности в учебной и трудовой деятельности, а нередко ведет к неадекватному и даже агрессивному поведению.

Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения. Формирование культуры здорового питания начинается с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжается на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания в нашей школе включает три направления: рациональную организацию питания школе; включение в учебный процесс образовательной программы формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами нашей образовательной организации. Такое сочетание направлений работы помогает создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

**Актуальность программы обусловлена наличием следующих проблем:**

- \*недостаточная просветительская работа среди обучающихся и их родителей о здоровом питании школьников;
- \*увеличение количества детей, страдающих заболеваниями обмена веществ, желудочно-кишечного тракта;
- \*пропуск учебных занятий детьми, страдающими различными заболеваниями, что способствует снижению качества образования.

Программа предусматривает проведение мониторинга и контроля за качеством питания обучающихся. В ходе мониторинга планируется анкетирование родителей и обучающихся.

### **1. Пропаганда здорового питания**

При разработке данной программы по совершенствованию организации школьного питания мы учитывали не только требования, предъявляемые ФГОС и СанПиН, но и реальную ситуацию в нашей школе.

В нашей школе работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям:

1. рациональная организация питания в школе, в школьной столовой. Структура, режим и организация питания в школе соответствуют всем гигиеническим требованиям.

2. реализация образовательных программ в классных коллективах по формированию культуры здорового питания и школьной программы. При формировании культуры здорового питания ведется 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. Например, на протяжении уже многих лет зарекомендовала себя комплексная программа, которая используется в начальной и в основной школе - "Разговор о правильном питании". Программа предусматривает различные формы организации занятий, наиболее эффективные в разном возрасте и предполагает тесное взаимодействие с родителями.

При реализации образовательной программы в нашей школе соблюдаются 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.

3. 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, не всегда рационально и сбалансированно, наблюдается нарушение режима 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. Только 50% родителей нашей школы знакомы с общими принципами организации здорового питания.

Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в нашей образовательной организации носит системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования, ведется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, регионального и этнокультурного компонентов.

Педагоги, реализующие образовательные программы формирования культуры здорового питания, знают основы современной государственной политики в сфере питания; федеральные законы, региональные нормативные правовые акты и СанПиН, регулирующие деятельность в сфере питания; основы возрастной физиологии и гигиены.

## **2. Организация питания**

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребенок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников в нашей школе имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе. Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы - 7-11 лет, 11-14 лет, 14-18 лет.

Организация питания осуществляется на основе принципов «щадящего питания». При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару. При приготовлении блюд не применяется жарка.

Исключены из меню копченые, маринованные, жареные блюда, острые блюда, пряности и специи, жирные продукты, то есть питание организовано с учетом особенностей детского организма.

В меню учтены продукты, насыщенные микро- и макроэлементами: хлеб пшеничный обогащенный, соль йодированная, витаминизированные напитки, кисломолочные продукты, обогащенные витаминами и минералами.

В МБОУ «Нижнекулойская средняя школа» созданы следующие условия по организации питания обучающихся:

\*школьная столовая оборудована в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.5.2409-08.

\*помещения столовой размещаются на первом этаже здания образовательной организации и включают в себя производственные, бытовые помещения и складские помещения для пищевых продуктов.

\*при входе в обеденный зал столовой установлены раковины для мытья рук и электро-полотенце-сушитель.

\*оборудование, инвентарь, посуда, тара, являющиеся предметами производственного окружения, соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям, предъявляемым к организациям общественного питания, и выполнены из материалов, допущенных для контакта с пищевыми продуктами.

Все установленное в производственных помещениях технологическое и холодильное, вентиляционное оборудование находится в исправном состоянии.

\*производственные столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов, имеют покрытие, устойчивое к действию моющих и дезинфицирующих средств и отвечают требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами.

\*столовая школы обеспечена достаточным количеством столовой посуды и приборами. В столовой используется фаянсовая посуда (тарелки, стаканы), отвечающая требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами. Столовые приборы (ложки, вилки), посуда для приготовления и хранения готовых блюд изготовлены из пищевого металла.

\*в столовой имеется обеденный зал на 80 посадочных мест, зал оснащен мебелью: табуретами и тринадцатью обеденными столами, позволяющими проводить их обработку с применением моющих и дезинфицирующих средств.

\*в столовой разработана нормативно-правовая документация, обеспечивающая деятельность столовой и ее работников: инструкции и рекомендации для сотрудников, журналы бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, учета температурного режима холодильного оборудования и другие.

Помещения и оборудование столовой соответствуют нормам и требованиям СанПина, об этом свидетельствуют акты приемки школы к новому учебному году.

Обучающиеся посещают столовую организованно в течение 2-х перемен, что позволяет обеспечить максимально комфортное питание.

### **3.Режим питания обучающихся**

Обед

11.20-11.40- для обучающихся 1-5 классов, учителей школы

12.20-12.40- для обучающихся 6-11 классов

Полдник

14.30-14.50 -обучающиеся с ОВЗ

#### 4. Производственный и общественный контроль за организацией питания

№	Вид контроля	Ответственные за осуществление контроля
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, ответственный за горячее питание  Общешкольный родительский комитет
2.	Входной производственный контроль	Директор школы
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Завхоз школы
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Бракеражная комиссия, общешкольный родительский комитет
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Бракеражная комиссия
6.	Контроль за приемом пищи	Дежурный администратор; классные руководители

#### 5. Механизм реализации программы

##### Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители	Результат
1. Оформление бесплатного питания	август	социальный педагог	Протокол, список обучающихся
2. Организационное совещание по вопросам питания обучающихся (прис. директор, заведующая столовой, повара, социальный педагог)	сентябрь	директор школы	Справка, протокол, приказ
3. Совещание при директоре с учителями по вопросам организации и развития школьного питания	сентябрь	директор школы	Справка, протокол,

<p>4. Заседание школьной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 1-11-х классов по вопросам:</p> <p>*охват учащихся горячим питанием</p> <p>*соблюдение санитарно-гигиенических требований</p> <p>*профилактика инфекционных заболеваний</p>	<p>сентябрь</p>	<p>социальный педагог, председатель школьной комиссии по питанию</p>	<p>Справка, протокол, приказ</p>
<p>5. Организация работы школьной комиссии по питанию (педагоги, родители).</p> <p>6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок</p>	<p>сентябрь</p> <p>ежедневно</p>	<p>школьная комиссия по питанию администрация школы</p>	<p>Справка, протокол, приказ</p> <p>Справка, протокол, приказ</p>



### Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители	Результат
<p>1. «Разговор о правильном питании»: 1-4 классы 5-6 классы 7-9 классы 10-11 классы</p>	<p>2 раза в месяц</p>	<p>директор, библиотекарь, социальный педагог</p>	<p>Справка, приказ, протокол</p>
<p>2. Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-8, 9-11 классов: - культура поведения обучающихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований; организация горячего питания -залог сохранения здоровья</p>	<p>регулярно</p>	<p>директор  социальный педагог</p>	<p>Справка,  приказ,  протокол</p>
<p>3. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания обучающихся</p>	<p>каждое полугодие</p>	<p>администрация, школьная комиссия по питанию</p>	<p>Справка, приказ, протокол</p>

4. Выставка в библиотеке «Культура питания-культура здоровья», (представленная литература, связанная с вопросами правильного питания, рецепты блюд и напитков)	сентябрь	библиотекарь	Организация посещения выставки (отчет классных руководителей)
--	----------	--------------	---

**Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой для обучающихся и их родителей**

<b>Основные мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Исполнители</b>
Эстетическое оформление обеденного зала столовой	июль(ежегодно)	Завхоз
Разработка блюд согласно требованиям СанПина и их внедрение в систему школьного питания	в течение года	Заведующая, повара

**Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся**

Обучение по программе «Основы здорового питания» на платформе Новосибирского НИИ – учащиеся 1-11 классов, педагоги

<b>Основные мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Исполнители</b>
Проведение интегрированных уроков по правильному питанию и другим предметам (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО, технология, биология, экология, химия).	сентябрь, май	Учителя - предметники
Практические работы по приготовлению коктейлей, салатов, бутербродов; по выращиванию лука, зелени (уроки технологии, биологии)	май	Учителя технологии, биологии

<p>Проведение классных часов по темам: «Подросток и питание»; «Здоровое питание школьников»; «Гигиена питания»; «Здоровое питание - главный фактор режима дня школьника»; «Здоровый образ жизни - что это?»; «Вредная пятёрка и полезная десятка»; "Пищевые продукты и питательные вещества в них"; «Здоровое питание»</p>	<p>в течение года</p>	<p>Классные руководители</p>
<p>Игра для обучающихся начальной школы (1-4 классы) «Золотая осень», что она нам приносит»</p> <p>Праздник урожая</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Классные руководители</p>
<p>Мероприятия в рамках реализации Программы "Разговор о правильном питании":</p> <p>1 часть "Разговор о правильном питании" предназначена для детей 7-8 лет, обучающихся 1 - 2 классов;</p> <p>2 часть "Две недели в лагере здоровья" предназначена для детей 9-11 лет - обучающихся 3 - 4 классов.</p> <p>3 часть "Формула правильного питания" предназначена для детей 12-14 лет - обучающихся 5-6 классов</p>	<p>в течение 2024-2027 г.г.</p>	<p>Классные руководители</p>
<p>Конкурс стенгазет среди учащихся 5-11 классов: «Правильное питание»</p> <p>Конкурс рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни</p>	<p>в течение года</p>	<p>Учитель ИЗО</p>

<p>Уроки-практикумы «Столовый этикет».</p> <p>Праздник «Широкая Масленица».</p> <p>Дни здоровья с блинами</p> <p>Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, сказок, стихов о питании).</p> <p>Игры, соревнования</p>	<p>в течение года</p>	<p>Педагог-организатор, классные руководители</p>
<p>Анкетирование обучающихся: Школьное питание: качество и разнообразие обедов</p> <p>Акция «За что скажем поварам «спасибо»!</p>	<p>в конце каждого полугодия</p>	<p>Социальный педагог</p>

<p>Проведение мероприятий в 1-4 классах</p> <p>Сюжетно-ролевые игры</p> <p>«Мы идем в магазин»,</p> <p>«Встречаем гостей»,</p> <p>«Витамины» и др.</p> <p>Кроссворды</p> <p>Тесты: «Полезные и вредные продукты», «Витамины в нашем питании» и др.</p> <p>Игры-соревнования: «Угадай продукты», «Объяснялки» и др.</p> <p>Демонстрация «Удивительные превращения пирожка»</p> <p>Конкурсы рисунков о полезных продуктах;</p> <p>Конкурсы поделок;</p> <p>Инсценировки («Сказка об отравленной принцессе и царе Гастрономе» и т.д.);</p> <p>Семейный конкурс «Разговор о правильном питании»;</p> <p>Оздоровительные минутки, уроки здоровья;</p> <p>«А ну-ка, девочки», «А ну-ка, мальчики» (конкурсы поварят)</p>	<p>в течение срока реализации программы</p>	<p>Педагог-организатор, классные руководители</p>
--	---	---

<p>Проведение мероприятий в основной школе:</p> <p>проектная, исследовательская деятельность</p> <p>праздники чая</p> <p>оздоровительные минутки, уроки здоровья</p> <p>игры-викторины: «Меню спортсмена», «Морские продукты», «Вкусные истории», «Здоровье в саду и на грядке» и др.</p> <p>КВН о полезных продуктах</p> <p>конкурсы поделок</p> <p>семейный конкурс «Разговор о правильном питании»</p> <p>классные часы на тему: «Твое здоровье в твоих руках»</p>	<p>в течение срока реализации программы</p>	<p>Педагог-организатор, классные руководители</p>
<p>Проведение мероприятий в старшей школе:</p> <p>научно-практические конференции - «Не делайте из еды культа», «Мы выбираем...», «Мы за здоровый образ жизни»</p> <p>проектная, исследовательская деятельность</p> <p>оздоровительные минутки, уроки здоровья</p>	<p>2024-2027</p>	<p>Педагог-организатор, классные руководители</p>

<p>классные часы на тему «Твое здоровье в твоих руках»</p> <p>дискуссионный клуб «О чем может рассказать упаковка», «Традиции питания»</p> <p>литературное кафе «О, времена! О, яства, или Меню литературных героев»;</p> <p>психопрофилактические мероприятия на тему «Питание - основа жизни» и т.д.</p>		
--	--	--

## **Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей /законных представителей/ обучающихся**

1. Проведение родительских собраний по темам

### **1-4 классы**

Лекция 1. Основные принципы организации рационального питания в младшем школьном возрасте.

Лекция 2. Рацион питания младшего школьника

Лекция 3. Режим и гигиена питания младших школьников

Лекция 4. Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника.

Лекция 5. Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников

### **5-9 классы**

Лекция 1. Организация рационального питания подростков.

Лекция 2. Рацион и режим питания подростков.

Лекция 3. Особенности питания подростков, занимающихся спортом

Лекция 4. Питание подростков вне дома

Лекция 5. Воспитание культуры питания у подростков

### **10-11 классы**

Лекция 1. Организация рационального питания старшеклассников

Лекция 2. Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках

Лекция 3. Формирование основ потребительской культуры у старшеклассников

Лекция 4. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний. Итоги медицинских осмотров обучающихся

2. Родительский всеобуч по вопросам здорового питания со следующей тематикой:

\*Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье ребенка.

\*Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании.

\*Основные представления о пользе и вреде наиболее распространенных блюд.

\*Принципы рационального питания.

\*Правила построения меню и выбора блюд.

\*Инфекционные болезни, передаваемые через пищу.

Питание и болезни.

Питание в особых условиях, требующих значительных энергетических затрат (экзамены, конец зимы - начало весны)

Профилактика пищевых отравлений.

Особенности питания школьников, занимающихся спортом.

Особенности питания школьников с отклонениями в состоянии здоровья

3. Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по организации школьного питания»