

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 69

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_ С.Ф. Сеничева

от 30 августа 2024 года

**Программа**  
**по формированию культуры здорового питания**  
**обучающихся МАОУ ГИМНАЗИЯ №69**  
**на 2024-2025 учебный год**  
**«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ЗДОРОВО»**

Краснодар, 2024

## **Пояснительная записка.**

Образовательная программа "Здоровое питание - здорово» (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;
- 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 «Санитарно эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические 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»

### **Сроки реализации программы**

Программа «Формирование культуры здорового питания» рассчитана на 1 год. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2024 по 2025 год учебный год.

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 (август-сентябрь 2024 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 (октябрь 2024 - май 2025 г.)
  - Реализация программных действий.
- Обобщающий (июнь 2024г.)
  - Анализ достигнутых результатов и определение перспектив дальнейшего развития работы по пропаганде здорового питания

## **Участники программы:**

- Родители;
- Учащиеся 1-9 классов;
- Классные руководители;
- Ответственный за организацию питания;
- Заместитель директора по воспитательной работе;
- Совет общественного родительского контроля.

## **Ожидаемые конечные результаты программы:**

*Л* сохранение и укрепление здоровья обучающихся;

*Л* повышение приоритета здорового питания;

*Л* повышение мотивации к здоровому образу жизни;

*Л* поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;

*Л* улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;

*Л* повышение качества и безопасности питания учащихся;

*Л* обеспечение всех обучающихся питанием;

## **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, мастер-классы, встречи, анкетирование, конкурс рисунков, освещение на школьном сайте, в группе сообщества.

### **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 по формированию культуры здорового питания**

	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Участники мероприятия</b>	<b>Ответственный</b>
Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение				
1 .	Назначение ответственного за организацию питания в школе	август	Администрация гимназии	директор гимназии
2	Совещание классных руководителей об организации горячего питания. Презентация горячего питания.	1 раз в четверть	Администрация гимназии	зам. директора
3	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного	Сентябрь-май	Администрация гимназии	директор
4	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	в течение года		Ответственный за организацию питания
5	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых проверок	в течение года		Ответственный за организацию питания
<b>Работа с обучающимися</b>				
<b>1</b>	Цикл бесед «Азбука здорового питания»	В течение года	Учащиеся 1-9 классов	Ответственный за организацию питания
<b>2</b>	Просмотр цикла мультфильмов о здоровом питании для детей.	В течение года	Учащиеся 1-4 классов	Классные руководители
<b>3</b>	Проведение классных часов, уроков здоровья по воспитанию культуры питания	В течение года	Учащиеся 1-9 классов	Классные руководители
<b>4</b>	Конкурс рисунков среди учащихся «Здоровое питание - здорово». Выставка рисунков	Ноябрь	Учащиеся 1-9 классов	Ответственный за организацию питания, классные руководители
<b>5</b>	Конкурс рисунков «Овощи и фрукты полезные продукты »	Март	Учащиеся 1-9 классов	Ответственный за организацию питания, классные руководители

6	Веселые старты «В здоровом теле здоровый дух»	В течение года	Учащиеся 1-4 классов	Ответственный за организацию питания, классные руководители
7	Интерактивные игры для детей «Путешествие в страну Витаминию»	В течение года	Учащиеся 1-4 классов	Ответственный за организацию питания, классные руководители
8	Неделя здорового питания: беседы с использованием ИКТ	Декабрь	Учащиеся 1-9 классов	Ответственный за организацию питания, классные руководители
8	Изучение теоретических основ правильного питания в рамках общеобразовательных предметов (биология, химия, окружающий мир, ОБЖ)	В течение года	Учащиеся 1-9 классов	Учителя - предметники
10	Анкетирование обучающихся 1-9 классов по вопросам организации школьного питания	В течение года	Учащиеся 1-9 классов	Ответственный за организацию питания
<b>Работа с родителями</b>				
1	Заседание совета родительского контроля за организацией питания учащихся	В течение года	Ответственный за организацию питания, совет общественного родительского контроля.	Ответственный за организацию питания, совет общественного родительского контроля.
2	Проведение родительского контроля за организацией питания	Ежемесячно	Совет общественного родительского контроля.	Ответственный за организацию питания
3	Анкетирование родителей по вопросам организации школьного питания	В течение года	Родители, законные представители.	Ответственный за организацию питания, классные руководители
4	Консультирование родителей по вопросам организации питания и пропаганде здорового питания школьников	В течение года	Родители, законные представители.	Ответственный за организацию питания, классные руководители

5	Освещение проводимых мероприятий с учащимися, родителями на школьном сайте, в группе сообщества.	В течение года	Родители, обучающиеся, педагоги	Ответственный за организацию питания
6	Классные родительские собрания «Правильное питание - залог здоровья».	В течение года	Родители	Классные руководители
7	Размещение меню в социальной группе	В течение года		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 позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

### **Литература**

1. Иллюстрированная энциклопедия школьника - М.: АСТ: Астрель, 2011.
2. Справочник школьника. 1-4 «О здоровом питании.» -М.:АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2011.
3. Детское питание - М.: ЗАО Центрполиграф, 2010.
4. Книга о здоровом питании лучшие рецепты -М.:ООО ТД «Издательство Мир книги», 2010224с
5. М.Безруких, Т.Филиппова, А.Г.Макеева «Разговор о правильном питании» методическое пособие для учителя - М: ОЛМА Медиа Групп, 2012.-80стр.
6. Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011 - 384с.