

Утверждено:  
педсоветом ГБОУ школы №59  
г. Краснодара  
протокол №1 от 30.08.2023г.  
председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ Л.А. Трофименко

**ПРОГРАММА**  
**по формированию культуры здорового питания у обучающихся**  
**ГБОУ школы № 59 г. Краснодара**

**АКТУАЛЬНОСТЬ**

Здоровое питание - один из важнейших факторов нормального развития и здоровья детей. Полноценное, сбалансированное питание является необходимым условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма в то же время, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Недостаточное или несбалансированное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в физическом и психическом развитии, которое, по мнению специалистов, практически невозможно скорректировать в дальнейшем. Организация питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе. Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы - 7 - 11 лет, 12 - 14 лет, 14-18 лет.

Одной из важнейших задач совершенствования организации школьного питания является формирование у детей культуры здорового питания, повышение квалификации руководящих и педагогических кадров, работников сферы школьного питания в части формирования культуры здорового питания, а также осуществление соответствующей просветительской работы среди детей, их родителей (законных представителей) и педагогического коллектива.

Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

**СИСТЕМНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ**  
**ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ВКЛЮЧАЕТ ТРИ НАПРАВЛЕНИЯ:**

первое - рациональная организация питания в школе, в школьной столовой, где все от внешнего вида школьной столовой до состава продуктов 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;

третье направление - просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

**Цель программы:** формирование культуры здорового питания участников образовательного процесса.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию ответственного отношения обучающихся к своему здоровью;
2. Повысить ответственность родителей за обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам сбалансированного питания;
3. Систематизировать работу педагогических коллективов по формированию культуры здорового питания.

**Прогнозируемый результат:**

увеличение охвата горячим питанием школьников; улучшение состояние здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;

обеспечение благоприятных условий для организации учебно-воспитательного процесса. Достижение поставленных целей возможно при включении в работу по ее реализации всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, администрации ОУ, педагогов).

**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 со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи.

**Задачи 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.

**Задачи родителей:**

-прививать навыки культуры питания в семье;

- выполнять рекомендации классных руководителей и медицинских работников по питанию в семье.

**Обучающимся необходимо:**

- соблюдать правила культуры приема пищи;

- принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

**ПЛАН РАБОТЫ ПО ВОСПИТАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ УАЩИХСЯ, А ТАКЖЕ ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные
<b>Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение</b>			
1	Назначение ответственного за организацией питания	сентябрь	Директор
2	Совещание при директоре по вопросам организации питания	Август, май	Директор
3	Заседание школьной комиссии по контролю организации и качеством питания по вопросам: -охват учащихся горячим питанием; -соблюдение санитарно-гигиенических требований; -профилактика инфекционных заболеваний.	ежемесячно	Председатель комиссии
4	Организация работы бракеражной комиссии	В течение года	Ответственный за питание
5	Осуществление ежедневного контроля работы столовой, проведение целевых тематических проверок	В течение года	Ответственный за питание
6	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и контроля школьного питания, внедрению новых форм обслуживания уч-ся	В течение года	Ответственный за питание, администрация
<b>Работа с обучающимися</b>			
1	Проведение уроков здоровья	В течение года	Классные руководители, медицинский работник

2	Праздник для обучающихся «Осенний калейдоскоп». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	октябрь	Заместитель директора по ВР
3	Проведение классных часов	В течение года	Классные руководители, воспитатели
4	«Масленица»	февраль	Заместитель директора
5	Ведение мониторинга охвата горячим питанием	В течение года	Заместитель директора
6	Анкетирование родителей и учащихся по вопросам питания	В течение года	Заместитель директора
7	Выставка книг по теме «Гигиена питания»	май	библиотекарь
<b>Работа с родителями (законными представителями)</b>			
1	Консультирование родителей по вопросам организации горячего питания	В течение года	Ответственный за питание
2	Проведение тематических родительских собраний по вопросам воспитания культуры здорового питания	В течение года	Классные руководители
3	Проведение мониторинга родительского контроля в рамках организации горячего питания в учреждении	В течение года	администрация
4	Привлечение родителей к организации внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного питания ЗОЖ	В течение года	Классные руководители
5	Анкетирование родителей и учащихся по вопросам питания	В течение года	Заместитель директора