

Управление образования администрации Амурского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа № 7 г. Амурска
Амурского муниципального района Хабаровского край

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ НОШ №7
г. Амурска



Л.Я.Кожухова

**Программа по формированию
культуры здорового питания
в МБОУ НОШ №7 г. Амурска
Амурского муниципального района
Хабаровского края
на 2016 – 2020 годы**

Программа по формированию культуры здорового питания

в МБОУ НОШ №7 г.Амурска

на 2016- 2020г.г.

I. Обоснование актуальности программы

Связь между питанием и обучением убедительно доказана. Здоровое питание необходимо учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Школы несут ответственность за содействие ученикам и персоналу в формировании и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни. Хорошо спланированные и успешно реализованные школьные программы здорового питания показали, что могут позитивно влиять на привычки учащихся в еде.

«Программа обучения здоровому питанию» обозначает спланированную последовательную программу обучения, обеспечивающую знания и формирующую навыки, которые помогут учащимся в принятии и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни.

Темы программы по питанию интегрированы в общеобразовательную программу обучения здоровому образу жизни. В центре программы обучения здоровому питанию - обучение здоровому образу жизни. Программа обучения правильному питанию разработана для содействия учащимся в усвоении:

знаний о питании, включая, но не ограничиваясь преимуществами здорового питания, сведений о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ, принципах управления весом для здоровья, правильном и неправильном употреблении диетических добавок, безопасном приготовлении, обработке и хранении еды; умений, связанных с питанием, включая, но не ограничиваясь планирование здоровых завтраков, обедов и ужинов, понимание и использование ярлыков на продуктах, критическую оценку информации о питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов; а также умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их.

II. Цели, задачи и сроки реализации Программы

Цель:

- Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием
- Формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- - формировать и развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- - формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- - проводить профилактику поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей;
- - способствовать освоению детьми практических навыков рационального питания;
- - информировать детей о народных традициях, связанных с питанием, расширять знания об истории и традициях питания своего народа, формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- - развивать творческие способности и кругозор у детей, их интересы и познавательную деятельность;
- - повышать гигиеническую грамотность детей и родителей в вопросах питания;
- - просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей .

Срок реализации Программы:

Программа «Культура здорового питания» рассчитана на 4 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2016 по 2020 год.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (обучающихся с 1-4 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, факультативы), так и воспитательной деятельности, в том числе и в летнем пришкольном оздоровительном лагере.

. Для формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни в системе учебников предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание предоставляет возможность обсуждать с детьми проблемы, связанные с безопасностью и здоровьем, активным отдыхом.

В курсе «Окружающий мир» — это разделы: «Здоровье и безопасность», «Мы и наше здоровье», «Наша безопасность», «Как устроен мир», «Путешествия» (и учебный проект «Путешествуем без опасности»), «Чему учит экономика» и др. и темы: «Что вокруг нас может быть опасным?», «Зачем мы спим ночью?», «Почему нужно есть много овощей и фруктов?», «О правильном питании», «Если заболел живот», «Почему нужно чистить зубы и мыть руки?», «Почему в автомобиле и поезде нужно соблюдать правила безопасности?», «Почему на корабле и в самолете нужно соблюдать правила безопасности?».

При выполнении упражнений на уроках русского языка учащиеся обсуждают вопросы

внешнего облика ученика, соблюдения правил перехода улицы, культуры здорового питания, активного отдыха летом и зимой.

В курсе «Технология» при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением обязательно вводятся правила безопасной работы с ним. В учебнике 1 класса в разделе «Человек и информация» показаны важные для безопасного передвижения по улицам и дорогам знаки дорожного движения, а также таблица с важнейшими номерами телефонов, которые могут потребоваться ребенку в критической ситуации. При изготовлении поделок из разного материала (овощи, фрукты, посуда и другое, связанное с питанием) проводятся беседы о здоровом питании.

В курсе «Английский язык» в учебниках “English 2—4” содержится достаточное количество информации, направленной на воспитание ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей, на развитие интереса к прогулкам на природе (*Have you ever been on a picnic?* (3 кл.), подвижным играм (*We like playing games*), участию в спортивных соревнованиях (*Расспросите друг друга о том, какие виды спорта или игры удаются вам лучше других.* (2 кл.).

Учащиеся приобретают первоначальные представления о роли физической культуры, знакомятся с понятием «Олимпийские игры», с символами и талисманами летних и зимних Олимпийских игр (*My favourite mascot. Кого бы вы хотели видеть в роли талисмана Олимпийских игр, которые будут проходить в России, в городе Сочи?* (2 кл.). *Олимпийские игры бывают летними и зимними. Какие из представленных ниже видов спорта летние, а какие зимние?* (2 кл.).

В курсе «Физическая культура» весь материал способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На это ориентированы все разделы книги, но особенно, те, в которых сообщаются сведения по освоению и соблюдению режима дня, личной гигиены, закаливания, приема пищи и питательных веществ, воды и питьевого режима, необходимости оказания первой помощи при травмах.

III. Ресурсное обеспечение Программы

Источниками финансирования Программы являются средства краевого, муниципального бюджета, родительские средства.

IV. Индикаторы оценки эффективности реализации Программы

Доля учащихся, получающих горячее питание – 100 %

V. Ожидаемые результаты реализации Программы.

Реализация мероприятий Программы позволит:

- увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой;
- улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность;
- внедрить новые схемы питания школьников и использовать современное высококачественное оборудование, позволяющее при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня.
- обучающие мероприятия программы подчеркнут привлекательные черты здорового питания и привлекут к участию всех обучающихся;
- привлечь семьи и специалистов в качестве партнёров в образовательном процессе;

- работники школы должны служить образцом здорового питания.

VI. Основные направления реализации Программы.

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.
2. Укрепление материально-технической базы столовой, расширение сферы услуг для учащихся и родителей.
3. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся.
4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся.

VII. Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы.

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственные
I. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.			
1	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания.	Август	Директор
2	Создание бракеражной комиссии.	Сентябрь	Директор
3	Составление графика дежурства учителей в столовой	Сентябрь	Зам. дир. по УВР
4	Составление графика приема пищи.	Сентябрь	Ответств. по питанию
5	Составление отчета по проверке организации горячего питания в школе.	Ежемесячно	Ответств. по питанию
6	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно	Мед. работник Ответств. по питанию
7	Осуществление постоянного контроля за работой столовой, состоянием питания, соблюдением санитарно-эпидемиологических норм питания.	В течение года	Директор Бракеражная комиссия
8	Создание банка данных по желудочно-кишечным заболеваниям.	Сентябрь	Мед. работник
9	Совершенствование практики и системы профилактического осмотра детей, посещающих школу.	Ежегодно	Мед. работник
10	Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	В течение года	Мед. работник
11	Организация питания с учетом состояния здоровья детей в школе.	Сентябрь	Ответств. по питанию
12	Согласование перспективного меню.	В течение года	Директор
13	Обеспечение продуктами питания, обогащенными витаминами и	В течение года	Ответств. по питанию

	микроэлементами.		
15	Совещание при директоре по питанию с приглашением классных руководителей 1-4 классов по вопросам: - «Охват учащихся горячим питанием», - «Соблюдение санитарно-гигиенических требований», - «Профилактика инфекционных заболеваний».	Ноябрь Февраль	Директор
16	Организация бесплатного, льготного питания учащихся согласно реестрам Управления адресной социальной помощи.	В течение года	Ответств. по питанию
II. Укрепление материально-технической базы столовой, расширение сферы услуг для учащихся и родителей.			
1	Улучшение материально-технологического оборудования школьной столовой. Обновление и ремонт технологического и холодильного оборудования, обеспечение инвентарем.	Ежегодно	Директор
2	Реконструкция помещений школьной столовой с оснащением новым современным высокопроизводительным торгово-технологическим оборудованием.		Директор
3	Модернизация производства выпечных и кондитерских изделий для школьного питания.		Директор
4	Разработка проектов и сметной документации по ремонту помещений и переоснащению новым современным технологическим оборудованием школьной столовой.	2016-2020	Директор
5	Ремонт помещений школьной столовой.	Ежегодно	Директор
6	Ремонт канализаций и водоснабжения.	Ежегодно	Директор
7	Ремонт электрооборудования.	Ежегодно	Директор
8	Ремонт вентиляций.	Ежегодно	Директор
9	Обновление кухонного инвентаря, кухонной посуды.	2016-2020	Директор

10	Обновление столовой посуды, столовых приборов.	2016-2020	Директор
11	Реализация в практической деятельности школы требований СанПиНа в вопросах организации горячего питания.	Ежегодно	Директор Ответств. по питанию Бракеражная комиссия
12	Проведение педагогических и социально-просветительских мероприятий по профилактике алкоголизма, наркомании, табакокурения среди обучающихся.	В течение года	Зам. дир. по УВР
13	Формирование методической библиотеки, видеотеки по вопросам здорового питания, здорового образа жизни.	В течение года	Зав. библиотекой
14	Продолжение эстетического оформления зала столовой.	В течение года	Зам. дир. по УВР
15	Разработка новых блюд, изделий и внедрение в систему школьного питания.	В течение года	Ответственные по питанию

**III. Работа по воспитанию культуры питания,
пропаганде здорового образа жизни среди учащихся.**

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся.	ежедневно	кл. руководители
Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО).	в течение года	учителя 1-4 классов учителя-предметники
Проведение классных часов по темам: Культура здорового питания	сентябрь	классные руководители
Режим дня и его значение	октябрь	классные руководители
«Красиво! Вкусно! Полезно!»	ноябрь	классные руководители

Культура приема пищи	декабрь	классные руководители
Правильное питание – залог здоровья	январь	классные руководители
Здоровое питание – здоровая нация	февраль	классные руководители
Береги свое здоровье	март	классные руководители
Что полезно и что вредно!	апрель	классные руководители
Беседы по темам: «Хлеб — всему голова» «Острые кишечные заболевания и их профилактика» «Что помогает нам расти»	в течение года	классные руководители медработники
Конкурс агитбригад «Новое поколение выбирает ЗОЖ»	ноябрь	классные руководители
Игры, конкурсы, викторины на празднике «Осень золотая»	сентябрь-октябрь	классные руководители
Конкурс рисунков на тему: «Здоровая пища», «Скажем вредным продуктам – Нет!» «Я люблю жизнь и хочу жить!»	январь-март	классные руководители вожатая
Конкурс четверостиший: «Мы за здоровое питание»		вожатая актив самоуправления
Уроки-практикумы « Столовый этикет »	в течение года	классные руководители
Создание альбома « Интересное о полезном ».	в течение года	школьное самоуправление вожатая

**IV. Работа по воспитанию культуры питания,
здорового образа жизни среди родителей учащихся.**

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях «Основы формирования у ребенка навыков здорового образа жизни. Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребенка. Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей».	1 раз в полугодие	Зам. дир. по УВР мед. работник кл. руководители
Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	в течение года	кл. руководители
Родительский лекторий «Правильное и полноценное питание – залог здоровья каждого ребенка».	апрель	Зам. дир. по УВР мед. работник кл. руководители
Проведение мониторинга отношения родителей к организации горячего питания в школе.	май	Зам. дир. по УВР кл. руководители
Организация бесплатного, льготного питания для учащихся.	в течение года	социальный педагог кл. руководители

V. Организация деятельности комиссии по контролю за организацией и качеством питания обучающихся

В школе создана комиссия по контролю за организацией и качеством питания обучающихся. В своей деятельности комиссия руководствуется законодательными и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, приказами и распоряжениями органов управления образованием, уставом и локальными актами образовательного учреждения.

Состав школьной комиссии утверждается приказом директора школы на каждый учебный год. Работа комиссии осуществляется в соответствии с планом, согласованным с администрацией школы. Результаты проверок и меры, принятые по устранению недостатков оформляются актами и рассматриваются на заседаниях комиссии с приглашением

заинтересованных лиц.

Основные направления деятельности комиссии:

1. Оказывает содействие администрации школы в организации питания обучающихся.
2. Осуществляет контроль:
 - △ За рациональным использованием финансовых средств, выделенных на питание обучающихся;
 - △ За целевым использованием продуктов питания и готовой продукции;
 - △ За соответствием рационов питания согласно утвержденному меню;
 - △ За качеством готовой продукции;
 - △ За санитарным состоянием пищеблока;
 - △ За выполнением графика поставок продуктов и готовой продукции, сроками их хранения и использования;
 - △ За организацией приема пищи обучающихся;
 - △ За соблюдением графика работы столовой

План работы школьной комиссии по контролю и качеством питания школы

Мероприятия	Сроки
1. Проверка перспективного меню.	сентябрь
2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.	ежемесячно
3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	ежедневно
4. Использование финансовых средств на питание учащихся.	январь
5. Организация просветительской работы.	декабрь
	март
6. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию.	май
7. Контроль за качеством питания.	ежедневно
8. Проверка табелей питания.	ежемесячно
9. Разработка буклетов по здоровому питанию	

VI. Заключение

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

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогут в интересной и увлекательной форме обратиться к истории, 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 проведение информационно – просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.

Рациональное здоровое питание детей 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