

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №31 имени Романа Петровича Стаценко»

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ ЦО №31
от 01.09.2023 г. №526-а

ПРОГРАММА
мероприятий по воспитанию культуры правильного питания
на основе принципов здорового питания

Введение

Согласно методическим рекомендациям "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников", разработанным Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование", администрацией МБОУ ЦО № 31 была разработана программа по формированию культуры здорового питания.

Работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям.

Первое - рациональная организация питания в школе, в школьной столовой, где все, от внешнего вида школьной столовой до состава продуктов в школьном буфете, 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. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и не сбалансировано, нарушен режим 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 20% родителей знакомы с общими принципами организации здорового питания.

Цели и задачи

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 к 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 затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

- Улучшено качество питания школьников и обеспечена его безопасность.
- 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%;
 - укрепления материально-технической базы школьной столовой;
 - внедрения новых форм организации питания учащихся школы.
- улучшено состояние здоровья учащихся МБОУ ЦО №31 за счёт:

- организации качественного и сбалансированного питания школьников с учетом их возрастных особенностей;
- осуществления витаминизации питания, использования в рационе питания продуктов, обогащённых микронутриентами.

Отлажена 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.

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников

Задачи администрации МБОУ ЦО №31:

- 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;

Обязанности работников столовой:

- Составление рационального питания на день и перспективного меню;
- Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
- Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;
- Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

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

Программа по формированию культуры здорового питания имеет подпрограмму: **«Разговор о правильном питании».**

Целью подпрограммы является формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Она рассчитана на дошкольников и школьников в возрасте от 6 до 14 лет и состоит из трех частей:

«Разговор о правильном питании» - для дошкольников и младших школьников 6-8 лет;

«Организация летних оздоровительных лагерей» - для школьников 7-15 лет;

«Формула правильного питания» - для школьников 12-14 лет.

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 дошкольников и 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 к 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 программы "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.

• «Две недели в лагере с дневным пребыванием»

разнообразие питания:

«Из чего состоит наша пицца»,

«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:

1. «Как правильно накрыть стол»,

2. «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».

• «Формула правильного питания»

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. «Здоровье - это здорово»;

2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»,

режим питания: «Режим питания»,

адекватность питания: «Энергия пищи»,

гигиена питания и приготовление пищи:

«Где и как мы едим»,

«Ты готовишь себе и друзьям»;

потребительская культура: «Ты - покупатель»;

традиции и культура питания:

«Кухни разных народов»,

«Кулинарное путешествие»,

«Как питались на Руси и в России»,

«Необычное кулинарное путешествие».

Реализация подпрограммы осуществляется в течение учебного периода и летней оздоровительной компании, а также часть вопросов программы рассматривается в рамках внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий согласно планов воспитательной работы 1-9 классов), при изучении отдельных тем по предметам естественного цикла, в рамках факультативной и кружковой работы, в рамках реализации регионального компонента учебного плана, направленного на формирование у школьников здорового образа жизни.

Так, ряд тем первой части Программы «Разговор о правильном питании» может быть использован на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира и т.д.

Темы второй части Программы «Две недели в лагере с дневным пребыванием» могут также использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, ОБЖ, а также уроках технологии.

Темы третьей части Программы «Формула правильного питания», могут быть включены в содержание уроков литературы, русского языка, математики, биологии, географии, истории, музыки, изобразительного искусства, ОБЖ.

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.

Опыт реализации программы «Разговор о правильном питании» убедительно продемонстрировал ее эффективность. Как показывают опросы педагогов и родителей, программа «Разговор о правильном питании» позволяет реально

сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети и подростки самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа «Разговор о правильном питании» оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.