



Утверждаю:
Директор МБОУ «Рослятинская СОШ»
Л.Н.Красикова
Приказ №57 от 11.10.2021

**Программа по формированию культуры здорового
питания обучающихся
МБОУ «Рослятинская СОШ»**

с.Рослятино
2021г.

Введение.

«Программа по формированию культуры здорового питания обучающихся» необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебопродуктов, а также картофеля. Как следствие сложившейся структуры питания населения России, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 10 – 15% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров, соли и сахара; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющийся повсеместно у более половины населения.

Очень серьезной является проблема недостаточности в питании населения ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк; весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, – к развитию иммунодефицитных состояний.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особо важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты. К таким периодам относится школьный период жизни, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка. Все учащиеся должны обладать знаниями и умениями, необходимыми для выбора питательной и вкусной пищи на протяжении всей жизни.

Цель реализации Программы состоит в реализации требований ФГОС начального, общего образования МБОУ «Рослятинская СОШ», имеющей государственную аккредитацию с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья. Программа школьного питания эффективно использует школьные и общественные ресурсы и одинаково обслуживает нужды и интересы всех учащихся и персонала, принимая во внимание различия культурных норм. 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 по формированию культуры здорового питания обучающихся» представляет собой спланированную последовательную программу обучения, обеспечивающую знания и формирующую навыки, которые помогут учащимся в принятии и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни. В центре Программы по формированию культуры здорового питания обучающихся - обучение здоровому образу жизни.

Программа обучения правильному питанию разрабатывается 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.

Обучающие мероприятия «Программы по формированию культуры здорового питания обучающихся» подчеркивают привлекательные черты здорового питания, привлекают к участию всех учащихся, соответствуют развитию и должны быть увлекательными. Программа привлекает семьи в качестве партнёров в образовательном процессе их детей. Работники школы должны служить образцом здорового питания.

«Программа по формированию культуры здорового питания обучающихся» подразумевает Программу для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование;

Цель Программы - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Задачи Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания; формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся познавательной деятельности; предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;

- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Ожидаемые конечные результаты программы:

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
- повышение приоритета здорового питания;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
- повышение качества и безопасности питания учащихся;
- обеспечение всех обучающихся питанием;
- обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

Исполнители программы – администрация школы, педагоги, учащиеся, работники столовой. Программа затрагивает участников образовательного процесса (учащихся 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.

Реализация Программы, направленной на повышение уровня знаний и практических умений обучающихся предусматривает: организацию кружков, факультативов по избранной тематике; проведение тематических дней здоровья, интеллектуальных соревнований, конкурсов, праздников и т. п; создание общественного совета по здоровью, включающего родителей (законных представителей), разрабатывающих и реализующих школьную программу «Образование и здоровье».

Программа предусматривает разные формы организации занятий: интеграцию в учебный план; проведение дней здоровья; занятия в кружках; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Результаты освоения Программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщённых личностно-ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке. ФГОС начального общего образования образовательными, основного общего образования, среднего общего образования (далее - Стандарт) представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию. Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования: личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового

знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Применительно к модулю программы для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование:

- личностные результаты освоения программы отражают: формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- метапредметные результаты освоения программы отражают: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- предметные результаты освоения программы отражают: получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии.

Содержание программы

Программа по формированию культуры здорового питания обучающихся 1- 4 классов состоит из 6 тематических разделов.

1. Как устроен человек.
2. Личная гигиена.
3. Чтобы зубы не болели.
4. Береги зрение смолоду.
5. Как правильно питаться.
6. Наше здоровье в наших руках.

Раздел 1. Как устроен человек Строение человека. Органы пищеварения, работа органов пищеварения.

Раздел 2. Личная гигиена Понятие «гигиена» - гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда. Правила личной гигиены - уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, одеждой, обувью, предметами быта. Выполнение правил личной гигиены.

Раздел 3. Чтобы зубы не болели Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов.

Раздел 4. Береги зрение смолоду Строение глаза. Причины ухудшения зрения. Влияние режима правильного питания на сохранение зрения.

Раздел 5. Как правильно питаться Значение питания в жизни человека. Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться. Питание школьников.

Раздел 6. Наше здоровье в наших руках Пирамида здорового питания. Создай свою пирамиду здоровья. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания.

Механизм реализации программы

Производственный и общественный контроль за организацией питания:

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, ответственный за питание, бракеражная комиссия
2.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Завхоз, старший повар

4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Старший повар
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Старший повар
6.	Контроль за приемом пищи	Дежурный учитель; классные руководители

Основные вопросы по организации питания:

- Обеспечение бесплатным питанием обучающихся 1-4 классов;
- Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся;
- Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы
- Повышение культуры питания;
- Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
- Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.

Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся:

- Проведение классных часов по темам: «Красиво! Вкусно! Полезно!» «Правильное питание – залог здоровья», «Здоровое питание - здоровая нация», «Традиции чаепития» -
- Акция «Мы за здоровое питание!»
- Беседы по темам: «Режим дня и его значение» «Культура приема пищи» «Хлеб — всему голова» «Острые кишечные заболевания и их профилактика».
- Анкетирование учащихся: Школьное питание: качество и разнообразие обедов - За что скажем поварам спасибо?

Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей

- Проведение родительских собраний по темам: «Здоровая пища для всей семьи». «Формирование здорового образа жизни младших школьников». «Профилактика желудочнокишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний»
- Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по развитию школьного питания».

Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и их родителей

- Эстетическое оформление зала столовой
- Разработка нового меню

В основе реализации программы лежит системнодеятельностный подход— развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира; признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся; учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательновоспитательных целей и путей их достижения; разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала,

познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

Заключение

Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии, физики, ОБЖ, географии, биологии, химии, физической культуры. Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований. Учитывая тот факт, что дети и подростки 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.

Рациональное здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровьем. Нарушение питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространённость которых значительно увеличилась за последние годы.