**ПРОГРАММА**

**по формированию навыков здорового питания в МАОУ СОШ №47**



**г. Пермь**

**Содержание**

1.Паспорт программы «Правильное питание»

2.Пояснительная записка

3.Программа школы

4. Мониторинг организации здорового питания

5. Ожидаемые результаты программы

6.Заключение

7. Список литературы

8. Приложение

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование Программы** | Программа по формированию навыков здорового питания в МАОУ СОШ №47 |
| **Основание для разработки Программы** | Постановление Главного санитарного врача РФ № 45 от 23.07.2008 «Об утверждении СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях» |
| **Разработчик Программы** | Заместитель директора по воспитательной работе Новикова Ю.С. |
| **Цель Программы** | Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием. |
| **Основные задачи Программы** | * обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; * обеспечение доступности школьного питания; * гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании; * предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; * пропаганда принципов здорового и полноценного питания; * организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания. |
| **Этапы и сроки реализации Программы** | Программа реализуется в период 2017 - 2020 гг. в три этапа:  I этап – организационный:  \*организационные мероприятия;  \*разработка и написание программы.  II этап – 2018 – 2020 гг.: реализация программы  III этап – 2020 г. обобщающий: систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы. |
| **Ожидаемые результаты реализации Программы** | * наличие пакета документов по организации школьного питания; * обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; * обеспечение доступности школьного питания; * обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании; * отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; * сохранение и укрепление здоровья школьников; * увеличение охвата горячим питанием школьников и работающих сотрудников школы; * улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой |



Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

***«Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты».***

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным – ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Бесспорно, здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются:

 оптимальный, соответствующий возрасту режим двигательной активности

 соблюдение рационального режима дня, учебного труда и отдыха

 правильно организованное питание: соблюдение научно обоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания

 соблюдение требований психогигиены: адекватная реакция на стрессовые ситуации, отсутствие чувства напряжения, страха, тоски

 соблюдение правил личной гигиены: гигиена тела, одежды, питания, сна, умственного и физического труда

 отсутствие вредных привычек и пристрастий.

Состояние здоровья определяется различными факторами:

- наследственностью,

- внешней средой, а также одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на организм, в особенности на растущий, многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

В 1998 году Правительство России приняло Концепцию государственной политики в области здорового питания населения России.

Государственная политика в области здорового питания населения основывается на следующих принципах:

* здоровье человека - важнейший приоритет государства;
* пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человека;
* питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи;
* рациональное питание детей, как и состояние их здоровья, должны быть предметом особого внимания государства;
* питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.

*«Живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить»*, – часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку топлива, а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение.

А между тем питание является важнейшим фактором здоровья человека. Это и послужило отправной точкой для создания программы, которая признана не только формировать у школьника рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов», Постановлением Главного санитарного врача РФ № 45 от 23.07.2008 «Об утверждении СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях».

Программа обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется школа в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания. В ней учитываются действия всех значимых членов школьного сообщества: учащихся, педагогов, родителей, работников школы.

**Цель программы:**

Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

**Задачи программы:**

* обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
* гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
* предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
* пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
* организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.

**ПРОГРАММА**

**по формированию навыков здорового питания в МАОУ СОШ №47**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Основные мероприятия | Срок исполнения | Ответственные |
| Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся | | | |
| 1. | Часы здоровья (классные часы) по параллелям:  1-2 классы  3-4 классы  5-6 классы  7-11 классы | по плану школы (программ)  1 раз в четверть | Классные руководители  медицинский работник приглашенные специалисты |
| 2. | Анкета для школьников  «Завтракал ли ты?»  «Чем я питался сегодня?» | ноябрь | Ответственный за организацию питания в школе |
| 3. | Витаминная ярмарка  «Витамины любят счет» | октябрь, май | Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 4. | Кондитерский вернисаж  «Мои любимые блюда» | май | Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 5. | Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании «Скатерть – самобранка» | ноябрь | Классные руководители  учитель ИЗО |
| 6. | Проведение элективных курсов, кружков по пропаганде питания школьников. | по плану учителей-предметников | Учителя-предметники |
| Работа по воспитанию культуры питания среди родителей | | | |
| 1. | Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи» | в течение года | Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 2. | Круглый стол. Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни. Питание детей и подростков в школе и дома | октябрь | Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 3. | Анкета для родителей  по организации питания в школе | ноябрь | Ответственный за организацию питания в школе |
| 4. | Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас» | апрель | Классные руководители |
| 5. | Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества | январь | Классные руководители |

**Мониторинг организации здорового питания обучающихся**

**в МАОУ СОШ № 47**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название мероприятия** | **Форма проведения** | **Сроки** |
| Изучение уровня владения основами здорового питания | Мониторинговое исследование | октябрь  май |
| Качество системы школьного питания (школьный уровень) | Мониторинговое исследование | февраль-март  март-май |
| Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания. | Социологическое исследование | ноябрь  май |
| «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания» | Анкетирование родителей  Анкетирование учащихся | ноябрь |

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

1. 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;
* Контроль расходования средств на питание в школьной столовой

2. 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

3. Обязанности классных руководителей:

* Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
* Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
* Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
* Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания

4. Обязанности родителей:

* Прививать навыки культуры питания в семье;
* Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье

5. Обязанности учащихся:

* Соблюдать правила культуры приема пищи;
* Принимать участие в выпуске тематических газет;
* В школьной газете открыть рубрику «Питаемся правильно».

**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.

**Заключение**

Содержание программы позволяет осуществить связь со всеми предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровье - сберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей) и других. Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии.

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. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

**Список литературы**

1. Покровский А.А. Беседы о питании. М., 1984

2. Книга о здоровье: Сборник. Сост. Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н.Лосева. Под ред. Ю.П.Лисицына. М., 1988

3. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. М, 1986

4. Конь И.Я. Рациональное питание в сохранении здоровья детей. Физиология роста и развития детей и подростков, Под ред. А.А.Баранова, Л.А. Щеплягиной, 2000;

5. Педагогика здоровья: сборник научно-методических трудов. Выпуск 5.

6. Воронова Е.А.Здоровый образ жизни. Ростов-на-Дону, 2008.

7. Лифляндский В.Г. Витамины и минералы от А до Я. Издательский дом Нева-Москва, Петербург – 2006;

8. М. Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева Учебно -методический комплекс программы «разговор о правильном питании». Образовательная программа «Правильное питание», «Две недели в лагере здоровья», М., 2013г. ( разработано по возрастам: 6-8 лет, 9-11, 12-13 лет)

Приложение №1

Анкета для школьников

«Завтракал ли ты?»

|  |  |
| --- | --- |
| вопрос | ответ |
| Что ты ел сегодня на завтрак? |  |
| Считаешь ли ты завтрак необходимым? |  |
| Твои любимые овощи? |  |
| Какие овощи ты не ешь? |  |
| Сколько раз в день ты ешь овощи? |  |
| Любишь ли ты фрукты? |  |
| Твои любимые фрукты? |  |
| Сколько раз в день ты ешь фрукты? |  |
| Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи? |  |
| Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя? |  |
| Считаешь ли ты, что твой вес  - нормальный  - избыточный  - недостаточный |  |

Анкета для школьников

«Чем я питался сегодня?»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | фрукты  и овощи | хлеб и крупяные изделия | мясо | молоко | прочее |
| завтрак |  |  |  |  |  |
| обед |  |  |  |  |  |
| ужин |  |  |  |  |  |
| легкие закуски |  |  |  |  |  |
| прочие продукты |  |  |  |  |  |

Анкета для родителей

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?

2. Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?

3. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи в школьной столовой? Ваши предложения