

**ПРИНЯТО**

Решением Общего собрания  
ГБОУ средняя школа № 305  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ средняя школа № 305  
Фрунзенского района  
Приказ № 546 от 29.08.2025 г.



/ Е.А.Казанцева

**ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВОСПИТАНИЮ КУЛЬТУРЫ  
ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**

г. Санкт-Петербург

2025

## Содержание

1. Паспорт программы по формированию культуры здорового питания
2. Цель и задачи программы
3. Ожидаемые результаты. Основные направления. Механизм реализации программы
4. Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания обучающихся
5. План деятельности по реализации Программы

## Паспорт программы

Наименование Программы: Программа по формированию культуры здорового питания на период с 2025 по 2028 гг.

### Основание для разработки Программы:

- 1) Конвенция о правах ребёнка.
- 2) Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». 3) Федеральным законом №29-ФЗ от 02.01.2022 года О санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Разработчик Программы: администрация школы.

Цель Программы: создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников.

### Основные задачи Программы:

- обеспечить детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- обеспечить доступность школьного питания;
- обеспечить гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- вести разъяснительную работу среди учащихся и родителей (законных представителей) по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- пропагандировать принципы здорового и полноценного питания;
- увеличить охват учащихся горячим питанием;
- организовать образовательно-разъяснительную работу по вопросам здорового питания.

### Этапы и сроки реализации Программы:

Программа реализуется в период 2025 - 2028 гг. в три этапа:

I этап – 2025 г. организационный: организационные мероприятия; разработка и написание программы.

II этап – 2025 – 2028 г: реализация программы.

III этап – 2028 г. обобщающий: систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы.

### Ожидаемые результаты реализации Программы:

1. Наличие пакета документов по организации школьного питания;
2. Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
3. Обеспечение доступности школьного питания;
4. Обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
5. Отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
6. Сохранение и укрепление здоровья школьников;
7. Улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой.

## Пояснительная записка

Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребёнка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учётом возрастного подхода. Питания.

Согласно методическим рекомендациям "Формирование культуры здорового обучающихся, воспитанников", разработанным Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование", разработана программа по формированию культуры здорового питания.

Работа по формированию культуры здорового питания проводится по трём направлениям.

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, даётся 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, проведённые Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и не сбалансировано, нарушен режим питания.

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

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 ребёнка. 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.

Питание является важнейшим фактором здоровья человека. Это и послужило отправной точкой для создания программы по формированию культуры

здорового питания, 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:

- со Статьей 37 Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 14 июня 2022г.;

- Уставом школы;

- Федеральным законом от 30.03.1999 года №52-ФЗ " О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (с изменениями на 28 августа 2020 года);

- Приказом Минздравсоцразвития России №213н и Минобрнауки России №178 от 11.03.2012 года;

- Федеральным законом №29-ФЗ от 02.01.2022года «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (в редакции от 1 января 2022 года).

- Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения";

- СанПин 3.1\2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (Covid-19);

- Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20. "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

### **Цели и задачи**

#### Цели:

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, охват всех 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 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 «Формирование культуры здорового питания» рассчитана на 4 года. Её поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2025 по 2028 год. Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся 2-11 классов, родителей, педагогов) и будет реализовываться в образовательной и воспитательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

- улучшение качества питания детей и обеспечена его безопасность;

- формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей;

- разработка системы мониторинга состояния здоровья обучающихся;

- оказание социальной поддержки отдельным категориям, обучающимся;

- повышение эффективности системы организации питания за счёт:

- охвата обучающихся горячим питанием до 100%;

- укрепление материально-технической базы пищеблоков и столовых;

- улучшение состояния здоровья обучающихся за счёт: организации качественного и сбалансированного питания детей с учётом их возрастных особенностей;

- повышение эффективности просветительской работы по формированию культуры питания за счёт:

- реализации комплекса мероприятий образовательных программ по формированию культуры питания обучающихся;

- привлечения к профилактической работе формированию культуры питания родительской общественности, работников здравоохранения, средств массовой информации.

Основные направления реализации Программы.

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение. 2. 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.

**Механизм реализации программы Производственный и общественный контроль за организацией питания:**

№ п/п	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за организацией питания	Директор школы, ответственный за организацию питания
2.	Входной производственный контроль	Заведующий производством
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока.	Заместитель директора по АХР
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Бракеражная комиссия
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Бракеражная комиссия
6.	Контроль за приёмом пищи	Дежурный администратор, классные руководители, воспитатели

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

**Задачи администрации:** - составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания; - контроль качества питания; - контроль обеспечения порядка в столовой; контроль культуры принятия пищи обучающимися; - контроль проведения воспитательной работы с обучающимися по привитию навыков культуры приёма пищи;

**Обязанности работников пищеблоков аутсорсинговой компании:** - обеспечение качественными продуктами для приготовления пищи; - использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

**Обязанности классных руководителей, воспитателей:** - 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 и привитие культурно-гигиенических навыков во время приёма пищи; - проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье.

### **Обязанности родителей:**

- прививать навыки культуры питания в семье;
- выполнять рекомендации классных руководителей, воспитателей и медицинских работников по питанию в семье.

### **Обязанности обучающихся:**

- соблюдать правила культуры приёма пищи;
- принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.