



«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ №2

им.Кешокова А.П.с.п.Шалушка

 Куралова М.Л.

Пр. №59 от 28.08.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

на 2025-2028 гг.

Положение

принято Педагогическим советом

Протокол №1 от 28.08.2025г.

Согласовано Советом родителей

Протокол №1 от 28.08.2025г.

2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ
3. ХАРАКТЕРИСТИКА РЕСУРСОВ ПРОГРАММЫ
4. ПЕРВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ: «ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ОУ»
5. ВТОРОЕ НАПРАВЛЕНИЕ:
6. «РЕАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО
ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДРОВОГО ПИТАНИЯ»
7. ТРЕТЬЕ НАПРАВЛЕНИЕ: «ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА С
РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ)»
8. СИСТЕМА МОНИТОРИНГА
9. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы.

Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма. Очевидно, что процесс обучения в школе не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей. Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах. Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребёнка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода. Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления:

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.

Программа «Здоровое питание» обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется ОУ в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания. В ней учитываются действия всех субъектов образовательных отношений.

2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Рабочая программа «Здоровое питание»
Основание для разработки программы	Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями); Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации": от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция); Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"; МР 2.3.6.0233-21 Методические рекомендации к организации общественного питания населения; Методические рекомендации МР 2.4.0179-20
Разработчики программы	Рабочая группа: ответственная за организацию питания, заместитель директора по УВР, заместитель директора по ВР, классные руководители, медицинская сестра, повар
Цель программы	• создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, увеличение охвата учащихся горячим питанием и формирования у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни. • обеспечение качественным питанием обучающихся школы; • совершенствование системы организации питания в ОУ, • разработка и реализация комплексной системы мероприятий, направленных на обучение сохранению и укреплению; • воспитание личности, ответственной за свое здоровье и здоровье окружающих.
Задачи программы	• обеспечение обучающихся питанием, соответствующих возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; • гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании; • пропаганда здорового питания через проведение занятий внеурочной деятельности, классных часов, конкурсов, лекций, дискуссий;

	• формирование у детей и родителей потребности правильного питания, как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья; • формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы; • организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; • внедрение современных методов мониторинга состояния питания.
Сроки реализации программы	2025-2028 гг.
Ожидаемые результаты	• обеспечение обучающихся правильным, сбалансированным питанием с учетом их возрастных особенностей; • формирование устойчивых навыков здорового питания у обучающихся и их родителей (законных представителей); • развитая система мониторинга состояния здоровья обучающихся; • изменение имиджа школьного питания.
Контроль за исполнением Программы	Администрация ОУ Ответственный за организацию горячего питания Родители (законные представители)

3.ХАРАКТЕРИСТИКА РЕСУРСОВ ПРОГРАММЫ

Материальные ресурсы

В школе имеются укомплектованные технологическим оборудованием и мебелью медицинский кабинет; пищеблок; столовая (обеденный зал на 120 мест)

Кадровые ресурсы:

Непосредственно в процессе реализации программы задействованы:

работники столовой;

медицинская сестра;

заместитель директора по ВР

заведующая ДО (ответственный за организацию питания);

классные руководители.

Нормативно-методические документы:

- действующие санитарно-эпидемиологические правила, нормы, гигиенические нормативы, регламентирующие требования к данному виду учреждения, ко всем осуществляемым видам деятельности, работ, услуг, изготавливаемой продукции (в т.ч. кулинарной продукции);

- технические регламенты на закупаемые, реализуемые и изготавливаемые виды пищевых продуктов;

- нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии.

Локальные акты ОУ по организации питания школьников: приказы, положения, протоколы.

Технические документы:

- прочая производственная документация по вопросам технологии и санитарно-противоэпидемического режима (приказы, инструкции, положения и т.п.).

Рацион питания обучающихся, воспитанников, согласованный в установленном порядке с органом, уполномоченным осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

Внутренняя документация, определяющая функции, обязанность и ответственность работников (приказы, положения, должностные инструкции).

Договоры или контракты с поставщиками товаров и услуг:

- на поставку моющих и дезинфицирующих средств;
- на проведение дезинсекции и дератизации;
- на вывоз твердых бытовых отходов;
- на проведение поверки весоизмерительного оборудования;

Документы количественного учета пищевых продуктов, сырья, материалов и т.п., а также товарно-транспортные документы (накладные).

Документы (заверенные копии), подтверждающие качество и безопасность на получаемые (закупаемые) пищевые продукты: удостоверение качества и безопасности предприятия-изготовителя, декларация о соответствии (для пищевых продуктов, подлежащих обязательной сертификации – сертификат соответствия), свидетельство о государственной регистрации (санитарно-эпидемиологическое заключение), ветеринарное свидетельство (на животноводческое сырье).

Эксплуатационная документация (инструкции и руководства по эксплуатации) на торгово-технологическое, холодильное, весоизмерительное и прочее оборудование.

Документация, регламентирующая порядок структуру и функции в системе производственного контроля и ее элементов, а также порядок его осуществления (программа производственного контроля, приказы, положения и т.п.);

Документы с информацией для потребителей:

- ежедневное меню;
- информация об исполнителе услуг, прочая информация об услугах по производству и организации потребления продукции общественного питания.

Инструкции, извлечения из документов и рабочие экземпляры документов для размещения непосредственно на рабочих местах.

Личные медицинские книжки на персонал с отметками о прохождении обязательных медицинских осмотров (предварительных и периодических) и гигиенической аттестации.

4. ПЕРВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ: «ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ОУ»

4.1. План деятельности по реализации Программы

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Планируемый результат и выполнение
1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение				

1.	Назначение ответственного за организацию питания в школе	сентябрь	Директор ОУ	Приказ
2.	Актуализация локальных актов ОУ по организации питания	по мере необходимости	Администрация ОУ	Разработанные локальные акты, в соответствии с действующим законодательством
3.	Организация бесплатного горячего питания	август-сентябрь	Заведующая ДО (ответственная за организацию питания), Заместитель директора по ВР	Приказ, списки обучающихся
4.	Организация питьевого режима	август-сентябрь	Заведующая ДО (ответственная за организацию питания), Заместитель директора по ВР	Приказ, списки обучающихся
5.	Организация контроля за качеством питания	август	Директор ОУ, Заведующая ДО (ответственная за организацию питания), заместитель директора по ВР	Приказ о создании, бракеражной комиссии, родительского контроля, общественной комиссии, акты, отчеты, анализ результатов анкетирования
6.	Совещание классных руководителей об организации горячего питания.	октябрь	Заведующая ДО (ответственная за организацию питания), Заместитель директора школы по ВР	Протокол
7.	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	сентябрь. май ежегодно	Директор ОУ Заведующая ДО (ответственная за организацию питания)	Протокол

8.	Заседание комиссии по организации питания по вопросам: охват учащихся горячим питанием соблюдение сан. гигиенических требований; профилактика инфекционных заболеваний	октябрь, февраль ежегодно	Директор ОУ, Заведующая ДО (ответственная за организацию питания), Заместитель директора школы по УВР	Протокол
9.	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	в течение года	Заведующая ДО (ответственная за организацию питания)	План работы, акты проверок
10.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Заведующая ДО (ответственная за организацию питания)	Материалы отчетов
2. Работа с педагогическим коллективом				
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей	ежегодно	Директор ОУ	Протоколы
2.	Организация консультаций для классных руководителей: культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований организация горячего питания – залог сохранения здоровья	ежегодно	Заместитель директора школы по ВР, медицинский работник	Отчёт о консультациях за год
3.	Ведение пропаганды здорового питания	ежегодно	Классные руководители	План воспитательной работы
4.	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	ежегодно	директор, ответственный за питание, классные руководители	

5.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	ежегодно	Заместитель директора школы по ВР	Отчёт за год
----	---	----------	-----------------------------------	--------------

4.2.Производственный и общественный контроль за организацией питания:

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор ОУ, ответственный за горячее питание, родительский контроль
2.	Входной производственный контроль	Директор ОУ, медсестра
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Ответственная за организацию питания, родительский контроль
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 приемом пищи	Ответственный за организацию горячего питания в ОУ, классные руководители

Выполнение задач и обязанностей участников образовательной деятельности в решении вопросов здорового питания школьников:

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.

Обязанности работников столовой:

- 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 (законных представителей):

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

Обязанности учащихся:

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

5. ВТОРОЕ НАПРАВЛЕНИЕ: «РЕАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся включает в себя три модуля:

- для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование; для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование; для обучающихся 10 - 11 классов, среднее 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.

Программа предусматривает разные формы организации занятий: интеграцию в учебный план; проведение классных часов, дней здоровья и т.д..

Личностные, метапредметные и предметные результаты

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

- личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: 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 основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: 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 основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать: получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии.

Применительно к модулю программы для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование:

- личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования: осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда; уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства; овладение методами учебно-исследовательской и

проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

Применительно к модулю программы для обучающихся 10 - 11

классов, среднее общее образование:

- личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;

- предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно образовательной и общекультурной подготовки и должны отражать создание условий для развития навыков учебной, проектно-исследовательской, творческой деятельности, мотивации обучающихся к саморазвитию.

5.1.Содержание программы

Содержание программы для обучающихся 1 – 4 классов

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

Как устроен человек.

Личная гигиена.

Чтобы зубы не болели.

Береги зрение смолоду.

Как правильно питаться.

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.

Содержание программы для обучающихся 5 – 9 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 5-9 классов состоит из 5 тематических разделов.

Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.

Алиментарно-зависимые заболевания.

Физиология питания.

Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.

Санитария и гигиена питания.

Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.

Состояние здоровья современного человека. Пирамида здорового питания. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей раннего и дошкольного возраста. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

Раздел 3. Физиология питания.

Приводятся краткие сведения о физиологии питания человека. О механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Изучаются требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов

Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенность питания детей, учащихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, барах, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Прием и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

Раздел 5. Санитария и гигиена питания

Основные функции и правила гигиены питания. Гигиена, режим и различные формы организации питания школьников. Особенности и правила личной гигиены. Сведения о пищевых отравлениях и их недопущения.

Содержание программы для обучающихся 10 - 11 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 10-11 классов состоит из 4 тематических разделов.

Особенности питания целевых групп.

Классификация блюд и кулинарных изделий.

Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.

Безопасность пищевых продуктов.

Раздел 1. Особенности питания целевых групп

Питание детей раннего возраста. Питание детей дошкольного возраста.

Особенности питания школьников. Питание спортсменов.

Раздел 2. Классификация блюд и кулинарных изделий

В соответствии с ассортиментом продукции предприятий общественного питания изучается классификация и основы производства различных групп блюд и кулинарных изделий:

- холодные блюда и закуски; горячие закуски;
- первые блюда;
- вторые горячие блюда; десерты;
- напитки;
- мучные блюда и мучные кондитерские изделия.

Приводятся рецептуры различных групп блюд и кулинарных изделий.

Раздел 3. Пищевая ценность пищевых продуктов и пути ее повышения

Пищевая ценность продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов питания. Витаминная ценность пищевых продуктов. Минеральная ценность пищевых продуктов. Повышение пищевой ценности продуктов питания.

Раздел 4. Безопасность пищевых продуктов

Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.

5.2. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Модуль 1: для обучающихся начальных классов.

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий			
	Урок	Практическое занятие	Досуговые мероприятия*	Самостоятельная работа

1.Как устроен человек	8	-	-	10
2.Личная гигиена	8	4	-	8
3.Чтобы зубы не болели	6	5	-	8
4.Береги зрение смолоду	8	2	-	10
5.Как правильно питаться	10	8	6	14
6.Наше здоровье в наших руках	8	-	4	8
Итого: 135 часов	48	19	10	58

*Досуговые мероприятия: тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии и др.

Модуль 2 - для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование;

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий			
	Урок	Практические занятия	Досуговые мероприятия *	Самостоятельная работа
1.Особенности питания целевых групп	30	-	-	12
2. Классификация блюд и кулинарных изделий.	36	20	20	14
3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.	8	-	-	13
4. Безопасность пищевых продуктов	8	-	-	13
Итого: 172 часа	82	20	20	50

*Досуговые мероприятия: тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии и др.

Модуль 3 - для обучающихся 10 - 11 классов, среднее общее образование.

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий		
	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа
1.Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	6	-	4
2. Алиментарно-зависимые заболевания	6	-	6
3. Физиология питания	8	-	6
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.	10	16	4
5. Санитария и гигиена питания	4	-	2
Итого: 70 часов	34	16	20

5.3. Содержание тематических уроков

по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов

Предмет	Содержание занятий
Биология	Основные компоненты пищи, их значение. Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта. Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека.
География	Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания.
ИЗО	Рисунок «Мое меню», «Витамины в жизни человека»
Иностранный язык	Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием.
История	Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены.
Технология	Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи. Обучение правилам этикета
Литература	Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А. Пушкин "Евгений Онегин", Л. Толстой "Война и мир", Н. Гоголь "Вечера на хуторе близ Диканьки" и т.д.).
ОБЖ	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.
Обществознание	Обсуждения проблемы питания в обществе.
Русский язык	Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием.
Физика	Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний.
Химия	Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма.
Информатика	Чертеж пирамиды рационального питания

6. ТРЕТЬЕ НАПРАВЛЕНИЕ: «ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ)»

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ)

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1. Создание условий, необходимых для организации здорового питания			

1.1	Ознакомление родителей обучающихся с нормативными документами по гигиеническим требованиям к организации питания детей и подростков.	сентябрь	Администрация ОУ
1.2	Проведение работы на родительских собраниях по обеспечению льготным питанием обучающихся	сентябрь	Ответственный за организацию питания в гимназии
1.3	Проведение анкетирования родителей по выявлению традиционного режима питания в семье, стандартного набора блюд, привычного для их ребенка, его вкусовых предпочтений.	октябрь-ноябрь	Классные руководители
1.4	Создание системы массовых мероприятий с родителями, затрагивающих проблемы здорового питания.	в течение года	Ответственный за организацию питания в гимназии, классные руководители
1.5	Проведение мониторинга по охвату питанием обучающихся и информирование родителей	ежемесячно	Ответственный за организацию питания в гимназии
2. Организация и проведение диагностических мероприятий			
2.1	Мониторинг состояния здоровья обучающихся, информирование родителей.	октябрь, апрель	Классные руководители по результатам медицинских осмотров обучающихся
2.2	Составление социальных паспортов семей обучающихся	сентябрь	Классные руководители
2.3	Анкетирование обучающихся и родителей по культуре питания.	октябрь	Заместитель директора по ВР
3. Работа родительского всеобуча			
3.1	Индивидуальное консультирование родителей по вопросам организации школьного питания.	В течение года	Медсестра, классные руководители

Вид мониторинга	Ответственный	Оформление результата	Место представления результатов
хват обучающихся горячим питанием	Заместитель директора по ВР (ответственный за организацию питания)	Справка	Совещания при директоре, педагогические советы, родительские собрания
Анкетирование родителей	Классные руководители	Справка	
Анкетирование обучающихся	Классные руководители	Справка	
Качество приготовляемых блюд	Заместитель директора по ВР (ответственный за организацию питания)	Акт	
Состояние пищеблока	медсестра	Акт	
3.2	Встречи родительской общественности с администрацией гимназии, медицинскими работниками и работниками школьной столовой по вопросам здорового питания	В течение года	Администрация ОУ, классные руководители
3.3	Лекторий для родителей «Правильное питание - залог здоровья».	ноябрь, март, май	Администрация ОУ

7. Система мониторинга за ходом реализации программы

8. Ожидаемые результаты

Реализация Программы, позволит обеспечить сохранение и укрепление здоровья учащихся через:

повышение эффективности системы организации школьного питания;

безопасность и сбалансированность питания учащихся в соответствии с требованиями СанПиН, возрастными и физиологическими потребностями школьников в пищевых веществах и энергии;

формирование у участников образовательного процесса культуры здорового питания;

положительная динамика оценки качества организации питания в школе со стороны учащихся и родителей (законных представителей)