

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3
ИМЕНИ В.В.МАЯКОВСКОГО ГОРОДА БЕЛОРЕЧЕНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ
РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

УТВЕРЖДЕНО:

решением педагогического совета
МБОУ СОШ 3 Белореченский район
От «29» августа 2025 года протокол № 1
Председатель / Т.Б. Родькина



ПРОГРАММА
мероприятий по воспитанию культуры
правильного питания на основе принципов
здорового питания
на 2025 – 2028 г.

Введение

Согласно методическим рекомендациям "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников", разработанным «Институтом возрастной физиологии», администрацией МБОУ СОШ 3 г. Белореченска 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, 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.

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;

Программа «Формирование культуры здорового питания» рассчитана на 3 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2025 по 2028 год.

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:
- Улучшено состояние здоровья учащихся школы за счёт:
 - организации качественного и сбалансированного питания школьников с учетом их возрастных особенностей;
 - осуществления витаминизации питания, использования в рационе питания продуктов, обогащённых микронутриентами.
- 7. 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.

Механизм реализации программы

Производственный и общественный контроль за организацией питания:

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, ответственный по питанию
2.	Входной производственный контроль	Директор школы, ответственный по питанию
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Директор школы, ответственный по питанию
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов.	Директор школы, ответственный по питанию
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Директор школы
6.	Контроль за приемом пищи	Классные руководители

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса 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 поставщика питания и работников столовой:

- Составление рационального питания на день и перспективного меню;
- Включение в меню овощей, витаминизированных напитков из натуральных ягод и фруктов;
- 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

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение			
1.	Назначение ответственного за организацию питания в школе	сентябрь	директор школы
2	Совещание классных руководителей об организации горячего питания. Презентация горячего питания.	октябрь	Зам.директора
3	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	сентябрь, май, ежегодно	Директор школы
4	Заседание классных руководителей по вопросам: - охват учащихся горячим питанием	октябрь, февраль, ежегодно	Директор школы
	- соблюдение сан. гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	в течение года	Директор школы, фельдшер
2.Работа с обучающимися.			
1	Проведение уроков – здоровья	ежегодно	классные руководители

2.	«Разговор о правильном питании» (1 - 11 классы)	ежегодно	классные руководители
3	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	октябрь, ежегодно	Зам.директора, ответственный по питанию
5.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ежемесячно	Ответственный по питанию
6	Анкетирование учащихся по вопросам питания	Раз в четверть	Классные руководители, ответственный по питанию
7.	Работа по оздоровлению обучающихся в летний период (каникулярное время)	ежегодно	Директор, начальник летнего оздоровительного лагеря
8	Проведение классных часов	ежемесячно	классные руководители
9	Масленица	март	Зам.директора
10	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	ежегодно, апрель	Зам.директора, классные руководители
11	Проведение Дней здоровья	ежегодно	учителя физкультуры

3. Работа с педагогическим коллективом

1	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания – залог сохранения здоровья	ежегодно	директор, ответственный за питание, фельдшер.
2.	Организация бесплатного питания учащихся	ежегодно	директор, ответственный за питание
3	Ведение пропаганды здорового питания	ежегодно	классные руководители
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	Ответственный по питанию
4. Работа с родителями			
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях	ежегодно	классные руководители, директор школы, ответственный за питание
2	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе	ежегодно	классные руководители
3	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	май, ежегодно	классные руководители, ответственный за питание
5. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой			
1.	Продолжение эстетического оформления зала столовой	ежегодно	Ответственный по питанию
2.	Организация закупки технологического оборудования для столовой.	по мере поступления финансирования	Директор, зам.директора

Интегрирование в учебные предметы отдельных тем по формированию культуры здорового питания у детей и подростков имеет большое значение.

**Примерное содержание тематических уроков
по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов**

Предмет	Содержание занятия
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", А.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