**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Коврова**

**«Средняя общеобразовательная школа № 19 имени Героя Российской Федерации**

**Дмитрия Сергеевича Кожемякина»**

**(МБОУ СОШ № 19 г. Коврова)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **«Утверждаю»**  **Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.В. Климович**  **(приказ от 19.11. 2020 г. № 252)** |

**ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

***«ПИТАНИЕ - ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!»***

Ковров, 2020

"Наши пищевые вещества должны быть

лечебным средством, а наши лечебные

средства должны быть пищевыми веществами".

Гиппократ

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Наименование Программы** | Программа «Питание - для здоровья!» на период с 2020 по 2023 гг. |
| **2. Основание для разработки Программы** | * Конвенция о правах ребенка. * Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». * Федеральный закон №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации». Статьи 37, 42. Организация питания обучающихся. * Постановление Правительства РФ от 15.08.1997 N 1036 (ред. от 04.10.2012) «Об утверждении Правил оказания услуг общественного питания». * СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям  обучения в ОУ» * Постановление главного санитарного врача РФ от 23.07.2008 года №45 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных организациях, учреждениях начального и среднего, профессионального образования». * Подпрограмма «Совершенствование организации питания учащихся в ОУ города Коврова» муниципальной программы «Развитие образования» на 2015 -2020 годы. |
| **3. Разработчики Программы** | Администрация  МБОУ СОШ № 19 г. Коврова |
| **4. Цель Программы** | Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся  горячим питанием. |
| **5. 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. * Совершенствование материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями. * Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. * Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания. |
| **6. Этапы  и сроки реализации Программы** | Программа реализуется в период 2020 – 2023 гг. в три этапа:   * I этап – 2020 г. – организационный: организационные мероприятия; разработка и  написание программы. * II этап – 2021 – 2022 г.: реализация программы. * III этап – 2023 г.: мониторинг эффективности, анализ проблем, перспективное планирование на предстоящий период. |
| **7. Объемы и источники финансирования** | * Средства Федерального бюджета * Средства Регионального бюджета * Родительские средства * Спонсорские средства |
| **8. 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. * Поддержание материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями. Улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой. * Сохранение и укрепление здоровья школьников. * Увеличение охвата горячим питанием школьников и работающих сотрудников школы. |

**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 2010 году Правительство России приняло Концепцию государственной политики в области здорового питания населения России до 2020 года.

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.

**Актуальность программы**

Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего образования обусловлена рядом объективных причин:

* фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;
* в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проецируемой деятельности;
* школьный период в развитии наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Их решению посвящена программа «Питание - для здоровья!». Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Поэтому администрация школы сегодня уделяет большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Особенно сейчас остро встал вопрос об организации правильного школьного питания. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же.

Все мы знаем слова Гиппократа: "Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами" и формируем представление о питании как о процессе, который должен оздоравливать наш организм.

Итак, питание является важнейшим фактором здоровья человека. Это и послужило отправной точкой для создания программы  **«Питание - для здоровья!»**, 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 Конвенцией о правах ребенка.
* Законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».
* Федеральным законом №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации». Статья 37. Организация питания обучающихся.
* Постановлением Правительства РФ от 15.08.1997 N 1036  
  (ред. от 04.10.2012) «Об утверждении Правил оказания услуг общественного питания».
* СанПином 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям  обучения в ОУ».
* Постановлением главного санитарного врача РФ от 23.07.2008 года №45 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных организациях, учреждениях начального и среднего, профессионального образования».
* Подпрограммой «Совершенствование организации питания учащихся в ОУ города Коврова» муниципальной программы «Развитие образования» на 2015 -2020 годы.

Программа **здорового питания «Питание - для здоровья!»** 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.

**Цель программы здорового питания «Питание - для здоровья!»**

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

**Задачи программы здорового питания «Питание - для здоровья!»:**

* 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.
* Совершенствование материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями.
* Пропаганда принципов здорового и полноценного питания.
* Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.

**Основные направления деятельности и ожидаемые результаты реализации программы «Питание - для здоровья!»:**

* **Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение участников реализации программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Основные мероприятия | Ожидаемый результат |
| 1. Организационные совещания:  – порядок приема учащимися завтраков и обедов, график питания;  - оформление документов и постановка на бесплатное на питание;  - график дежурств и обязанности дежурного учителя и учащихся в столовой | Разработка нормативно-правовой и технологической документации по организации школьного питания.  Создание системы производственного контроля.  Использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания.  Проведение школьных мероприятий по формированию навыков здорового питания  Проведение мероприятий по развитию культуры питания. |
| 2. Совещание классных руководителей «Об организации горячего питания» |
| 3. Административное совещание по вопросам организации и развития школьного питания |
| 4. Совещание при директоре школы по организации питания с приглашением классных руководителей 1 – 11-х классов по вопросам:  - охват учащихся горячим питанием  -соблюдение санитарно - гигиенических требований;  - профилактика инфекционных заболеваний |
| 5. Организация работы школьной бракеражной комиссии |
| 6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, буфета проведение целевых тематических проверок |
| 7.Совещание педагогического коллектива (вопрос педагогического совета) «Итоги работы школы в направлении организации питания и пропаганды правильного питания школьников» |
| 8. Родительская конференция «Правильное питание – здоровое питание» |

* **Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом**

|  |  |
| --- | --- |
| Основные мероприятия | Ожидаемый результат |
| 1. Организация консультаций для классных руководителей  1 -4, 5- 8, 9-11 классов:  - работа по выявлению малообеспеченных и социально незащищенных учащихся, подготовке документации, подтверждающей указанный статус.  - культура поведения учащихся во время приема пищи,  - соблюдение санитарно-гигиенических требований;  - организация горячего питания – залог сохранения здоровья. | Высокий уровень просвещенности классных руководителей по вопросам организации рационального питания школьников. |
| 2.Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся | Представление опыта работы школы, педагогов, классных руководителей по вопросам организации питания на разных уровнях |
| 3. Информационное информирование участников программы, общественности о реализации основных направлений Программы | Оформление страницы на сайте школы «Питание».  Участие родителей в праздниках, посвященных здоровому питанию. |

* **Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся**

|  |  |
| --- | --- |
| Основные мероприятия | Ожидаемый результат |
| 1. Проведение классных часов по темам:  - «Витамины на страже здоровья»  - «Режим дня и его значение»;  - «Культура приема пищи»;  - «Острые кишечные заболевания и их профилактика» и др.  Один раз в четверть классный час посвящать вопросам горячего питания, охране здоровья, активному образу жизни.  Создать электронный банк данных по вопросам здорового питания, здорового образа жизни. | Сформированная позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков культуры питания.  Сокращение заболеваемости учащихся.  Увеличение численности охвата учащихся горячим питанием. |
| 2. Школьные мероприятия:  Выставка «Осень для здоровья»  Праздник «Здоровое питание – это здорово»  Ярмарка «Золотые рецепты моего дома» |
| 3. Конкурс газет, плакатов, поделок среди учащихся «Здоровое питание – это здорово».  Выставка тематических рисунков. |
| 5. Реализация программы «Разговор о правильном питании» |
| 6. Конкурс проектов «Кулинарные шедевры» в рамках уроков технологии. |

* **Работа с родителями по вопросам организации школьного питания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные мероприятия | | Ожидаемый результат |
| 1. Проведение классных родительских собраний по темам:  - «Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома, питание учащихся»;  - «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний и инфекционных, простудных заболеваний. Итоги медицинских осмотров учащихся» | | Улучшение осведомленности родителей в области рационального питания школьников.  Участие родительского актива в контроле качества питания и уровня организации школьного питания.  Увеличение количества обучающихся, питающихся за счет средств родителей.  Вовлечение родителей к участию в школьных праздниках. |
| 2. Индивидуальные консультации медсестры школы «Рациональное питание школьника» |  | |
| 3. Родительская конференция «Правильное питание – здоровое питание» |

* **Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока образовательного учреждения, расширению сферы услуг для учащихся и родителей**

|  |  |
| --- | --- |
| Основные мероприятия | Ожидаемый результат |
| 1. Улучшение материально-технической базы, совершенствование эстетической среды школьной столовой | 1. Замена технологического оборудования  2. Приобретение посуды и столовых приборов  3. Продолжение создания эстетической среды школьной столовой |
| 2. Внедрение новых блюд, изделий в систему школьного питания | 1. Расширение ассортиментного перечня блюд |

**Стратегия реализации программы:**

***1 этап Базовый – 2020 год:***

- анализ нынешнего состояния;

- планирование реализации основных направлений программы;

- создание условий реализации программы;

- начало реализации программы.

***2 этап Основной - 2021 -2022 годы:***

- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;

- промежуточный мониторинг результатов;

-корректировка планов в соответствии с целями и задачами и промежуточными результатами.

***3 этап Заключительный - 2023 год:***

- завершение реализации программы;

- мониторинг результатов;

- анализ результатов.

**Содержание программы:**

**1. Организация и регулирование школьного питания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Срок | Ответственный |
| 1. | Проверка готовности школьной столовой к новому учебному году | Ежегодно  август | Директор, заместитель по АХЧ |
| 2. | Ознакомление классных руководителей, работников школьной столовой с нормативными документами, регулирующими школьное питание. | Сентябрь  ежегодно | Директор, заместитель директора по ВР |
| 3. | Совещание при директоре: утверждение списка обучающихся на льготное питание. | Cентябрь | Соцпедагог, родительский комитет |
| 4. | Руководство организации питания на основе  - СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям  обучения в ОУ» | В течение года | Директор,  Заместитель по АХЧ |
| 5. | Формирование нормативно-правовой базы по организации питания в школе | сентябрь | Директор, |
| 5.1 | Проверка должностных обязанностей работников пищеблока. | сентябрь | Директор, заместитель директора по ВР, ответственные за питание в школе |
| 5.2 | Издание приказа по школе об организации питания на 01 сентября каждого учебного года | Сентябрь, | Директор школы |
| 5.3 | Ознакомление с примерным 10-м дневным меню в осенне - зимний период, зимне - весенний период, в соответствии с санитарными нормами. | Август, январь, по мере необходимости | Ответственные за питание в школе |
| 5.4 | Контроль за наличием инструкции по эксплуатации технологического оборудования на пищеблоке, по технике безопасности. | В течение года | Зам. директора по безопасности. |
| 5.5 | Организация контроля за ведением журнала бракеражной комиссии; | В течение года | Старший методист |
| 6. | Контроль за организацией питания в школе, выполнение мероприятий по его улучшению. | В течение года | Директор,  старший методист,  ответственные за питание, заместитель директора по ВР |
| 7. | Контроль за выполнением требований СанПиН - СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям  обучения в ОУ» | В течение года | Директор школы,  фельдшер школы |
| 8. | Контроль за выполнением санитарно- противоэпидемиологических мероприятий | В течение года | Директор школы,  фельдшер школы |

**2.Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Сроки | Ответственный |
| 1 | Планирование работы по охвату горячим питанием обучающихся школы, по формированию навыков здорового питания | Сентябрь  ежегодно | Директор, старший методист,  ответственные за питание, заместитель директора по ВР |
| 2 | Заседание общешкольного родительского комитета «Организация питания в школе» | Сентябрь, ежегодно | председатель родительского комитета |
| 3 | Акция «Здоровое питание» | Март 2021 | Заместитель директора по ВР |
| 4 | Размещение информации об организации питания на школьном сайте | В течение года | Старший методист |
| 5 | Проект СТЕНА. Оформление информационной стены «Здоровье на тарелке» | Сентябрь  2021 | Руководители кружка «ЭКО-ОКО» |
| 6 | Организацияконсультаций для классных руководителей в ходе проведения МО классных руководителей:  - культура поведения учащихся во время приема пищи,  - соблюдение санитарно-гигиенических требований, - организация горячего питания – залог сохранения здоровья. | ежегодно | Заместитель директора по ВР |
|  | **Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся** | | |
| 1 | Проведение классных часов, уроков здоровья, внеклассных мероприятий по воспитанию культуры питания среди обучающихся | Ежегодно | Классные руководители,  библиотекарь  заместитель директора по ВР |
| 2 | Выставка «Осень для здоровья» | Сентябрь 2021 | Педагог - организатор |
| 3 | Конкурс рисунков среди учащихся начальной школы «Правила правильного питания» | Январь 2022 | Педагог - организатор |
|  | Работа по воспитанию культуры питания среди родителей обучающихся | | |
| 1 | Проведение классных и общешкольных родительских собраний | Ежегодно | Директор, заместитель директора по ВР, школы классные руководители |
| 2 | Праздничные огоньки, конкурсы с привлечением родителей | Ежегодно | Педагог - организатор |
| 3 | Родительская конференция «Школьное питание – здоровое питание» | Октябрь 2022 | заместитель директора по ВР |
| 4 | Проведение заседаний общешкольного родительского комитета по вопросу организации питания в школе | В течение года | Председатель родительского комитета |

**3. Укрепление материально-технической базы школьной столовой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Своевременное приобретение посуды и столовых приборов (по необходимости) | В течение года | завхоз |
| 2 | Поддержание эстетического состояния зала столовой | В течение года | завхоз |
| 3 | Приобретение и эксплуатация нового технологического оборудования (по необходимости) | В течение года | Директор |

**4. Повышение квалификации работников столовой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Обучение на курсах повышения квалификации | По мере необходимости | Директор |
| 2 | Участие в профессиональных конкурсах | В течение года | Повара |

**5.Мониторинг реализации программы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Направление мониторинга | Диагностика | Сроки | Ответственный |
| 1 | Охват учащихся горячим питанием | Анализ результатов посещаемости | ежедневно ежемесячно  ежегодно | Классные руководители |
| 2 | Сохранение и укрепление здоровья учащихся | Анализ состояния здоровья школьников по результатам медицинских осмотров  Анализ заболеваемости детей | ежегодно | Фельдшер |
| 3 | Уровень удовлетворенности учащихся, родителей, педагогов организацией питания в школе | Анкетирование | ежегодно | Ответственные за питание, заместитель директора по ВР |
| 4 | Материально-техническая база столовой | Смотр помещения (оборудование, оснащение)  Анализ результатов приёмки столовой к началу нового учебного года  Оснащение пищеблока необходимым оборудованием | ежегодно | Заместитель директора по АХЧ |
| 5 | Формирование у школьников навыков здорового питания | Собеседование  Наблюдение | ежегодно | Классные руководители |
| 6 | Качество организации питания | Наблюдение, Анкетирование, опросы, посещение столовой, анализ приготовления пищи и норм раскладки, санитарно-гигиенического состояния обеденного зала | ежедневно | Ответственные за питание |

*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 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.

**3. Обязанности родителей:**

* Прививать навыки культуры питания в семье;
* Оказывать помощь в обеспечении школы чистой питьевой водой;
* Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

**4.  Обязанности учащихся:**

* Соблюдать правила культуры приема пищи;
* Дежурить по столовой;
* Принимать участие в выпуске тематических газет

***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;

- увеличение процента обеспечения 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 здоровьесберегающим 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.

**Приложение № 1**

**к программе «Питание - для здоровья!»**

**ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ.   ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.**

**Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».**

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия ко­торых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, по­крытые скатертями  трех цветов:

зеленой (продукты ежедневного рациона);

желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);

красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая за­дание правильно.

**Динамическая игра «Поезд»**

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загора­ется желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каж­дый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

**«Помоги Кубику или Бусинке»**

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завт­рака, обеда, полдника и ужина. Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

**Доскажи пословицу**

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение.      Кто не умерен в еде - (враг себе)

 Хочешь есть калачи -  (не сиди на печи)

 Когда я ем -  (я глух и нем)

 Снег на полях -  (хлеб в закромах).

**Игра «Знатоки»**

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить назва­ние растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюд­цах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречне­вая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

**Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»**

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечки, сухофрук­ты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «приду­мать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использова­ние «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из от­дельного блюдца *или*розетки), а также правил этикета. Все это также может оцениваться жюри.

**Игра «Поварята»**

В блюдцах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречне­вая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от дру­га и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

**Венок из пословиц**

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдель­ные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все по­словицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

*Хлебушко -  пирогу дедушка.*

*Без печки холодно - без хлеба голодно.*

*Не в пору и обед, коли хлеба нет.*

*Ешь пироги, а хлеб вперед береги.*

*Покуда есть хлеб да вода, все не беда.*

*Нет хлеба - нет обеда.*

*Много снега - много хлеба.*

*Ржаной хлебушко - калачу дедушка.*

*Хлеб на стол -  и стол престол.*

*Хлеб - батюшка-кормилец.*

*Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.*

*Хлеб - всему голова.*

Все приедается, а хлеб - нет.

**Приложение № 2**

**к Программе «Питание-для здоровья!»**

**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? Ваши предложения.

Приложение № 3

1. **Анкеты для родителей.**

*Анкета для родителей №1.*

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого - оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания).

- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания).

- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания).

- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка).

- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания).

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор - номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье.

- Наличие достаточных средств для организации правильного питания.

- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье.

- Сформированность традиций правильного питания в семье.

- Кулинарные умения и желание готовить у родителей.

- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка.

- Сформированность привычек в области питания у ребенка.

- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка.

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

- Нехватка времени для приготовления пищи дома.

- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка.

- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня.

- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка.

- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня.

- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.).

- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами.

- Ребенок не умеет вести себя за столом.

- Ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.

- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд.

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.

- Моет руки перед едой без напоминаний.

- Ест небольшими кусочками, не торопясь.

- Использует салфетку во время еды.

- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть.

- Читает книгу во время еды.

- Смотрит телевизор во время еды..

-- Ест быстро, глотает большие куски

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки: Продукты | Каждый или почти каждый день | Несколько раз в неделю | Реже 1 раза в неделю | Не ест совсем |
| 1. Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.) |  |  |  |  |
| 2. Супы (любые) |  |  |  |  |
| 3. Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.) |  |  |  |  |
| 4. Творог/творожки, блюда из творога |  |  |  |  |
| 5. Свежие фрукты |  |  |  |  |
| 6. Свежие овощи и салаты из свежих овощей |  |  |  |  |
| 7. Хлеб, булка |  |  |  |  |
| 8. Мясные блюда |  |  |  |  |
| 9. Рыбные блюда |  |  |  |  |
| 10. Яйца и блюда из яиц |  |  |  |  |
| 11.Колбаса/сосиски |  |  |  |  |
| 12. Чипсы |  |  |  |  |
| 13. Сухарики в пакетиках |  |  |  |  |
| 14. Чизбургеры/бутерброды |  |  |  |  |
| 15. Леденцы |  |  |  |  |
| 16 Шоколад, конфеты |  |  |  |  |
| 17. Пирожные/торт |  |  |  |  |
| НАПИТКИ |  |  |  |  |
| 18. Молоко |  |  |  |  |
| 19. Какао |  |  |  |  |
| 20. Сок/морс |  |  |  |  |
| 21. Компот/кисель |  |  |  |  |
| 22. Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.п.) |  |  |  |  |
| 23. Минеральная вода |  |  |  |  |

6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в школе?

- Завтрак

- Второй завтрак

- Обед

- Полдник

- Ужин

7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда

- Да, почти всегда питается в одно и то же время

- Нет, ребенок питается в разное время

8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в школе?

- Это нужно

- Это скорее не нужно, чем нужно

- Это не нужно

9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?

- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка

- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка

- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

*Анкета для родителей №2*

1. Сталкивались ли вы с проблемами в организации питания ребенка?

2. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?

3. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?

4. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей?

5. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания в ходе знакомства с программой?

Анкета для родителей №3.

1.Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?

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

3.Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?

4. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?

5. Удовлетворены ли Вы работой буфета?

1. **Анкеты для учащихся.**

*Анкета для учащихся №1.*

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещѐ питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трѐх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

1. Сколько раз в день Вы едите?

1) 3-5 раз,

2) 1-2 раза,

3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

1) да, каждый день,

2) иногда не успеваю,

3) не завтракаю.

3. Что Вы выберите из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

1) булочку с компотом,

2) сосиску, запеченную в тесте,

3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

1) стакан кефира или молока,

2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),

3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

1) всегда, постоянно,

2) редко, во вкусных салатах,

3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

1) каждый день,

2) 2 – 3 раза в неделю,

3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

1) всѐ употребляю ежедневно в небольшом количестве,

2) ем иногда, когда заставляют,

3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

1) ежедневно,

2) 1- 2 раза в неделю,

3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

1) хлеб ржаной или с отрубями,

2) серый хлеб,

3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

1) 2 и более раз в неделю,

2) 1-2 раза в месяц,

3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

1) сок, компот, кисель;

2) чай, кофе;

3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

1) из разных круп,

2) в основном картофельное пюре,

3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,

2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,

3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаѐте чаще предпочтение:

1) постной, варѐной или паровой пище,

2) жареной и жирной пище,

3) маринованной, копчѐной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

1) да, 2) нет.

Проанализировать своѐ питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всѐ в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своѐм питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займѐтесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

*Анкета для учащихся №2.*

1.Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе?

2. Устраивает ли тебя ежедневное меню?

3. Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?

4. Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?

5. Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.

6. Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?

Составитель программы: А.В. Самойлова – заместитель директора по ВР.