

**Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение.
«Средняя общеобразовательная школа № 1
имени Созонова Ю.Г.»**

УТВЕРЖДАЮ:



**Директор школы №1
им. Созонова Ю.Г.
Т.Н Пуртова**

**Приказ № 149/31
от «08» 08 2021 г.**

**ПРОГРАММА
«Культура питания»**

2021-2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целями государственной политики в области здорового питания в рамках национального проекта «Демография» являются сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика заболеваний, обусловленных неполноценным и несбалансированным питанием, повышение устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Здоровое питание детей является необходимым условием обеспечения здоровья детского населения, устойчивости к воздействию неблагоприятной внешней среды, формирования пищевого поведения, сохраняющего на всю последующую жизнь, профилактики заболеваний: ожирения, сахарного диабета, остеопороза, болезней пищеварения и патологии сердечно – сосудистой системы.

В программе используются следующие понятия и термины.

Здоровое питание- питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Принципы здорового питания- основные правила и положения, способствующие укреплению здоровья человека и будущих поколений, снижению риска развития заболеваний и включающие в себя:

- обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей;
- соответствие энергетической ценности рационов энергозатратам;
- соответствие химического состава рациона физическим потребностям организма человека;
- наличие в составе рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенной витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;
- обеспечение рациона здорового питания максимально разнообразным питанием с оптимальным его режимом;
- применение технологической и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;
- обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов;
- исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов, материалов и изделий.

Горячее питание - здоровое питание, которым предусматривается наличие горячих первых и второго блюд или второго блюда в зависимости от приема пищи, в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

Культура питания- важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных стандартах нового поколения (ФГОС).

Нормативные основы

Конституция Российской Федерации.

Конвенция о правах ребенка.

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» на 2019 год и перспективный период 2020-2024 годов, утвержденным приказом Роспотребнадзора от 25.01.2019 № 29.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Цель программы: создание образовательной среды, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья, социальную комфортность.

Задачи:

1. Обеспечить всех категорий, учащихся в период их пребывания в школе питанием, способствующим нормальной работе пищеварительной системы и обмену веществ в соответствии с современными медико-гигиеническими требованиями.
2. Создать оптимальные гигиенические условия для организации рационального питания.
3. Повысить культуру питания школьников и их родителей (законных представителей).
4. Включить в учебные планы классов занятий, позволяющих сформировать у них культуру питания, воспитать стремление к ведению здорового образа жизни.
5. Обеспечить охрану здоровья педагогов и создать условия, позволяющие им грамотно укрепить свое здоровье.
6. Проводить систематическую разъяснительную работу с родителями учащихся (законными представителями), направленную на информирование о рационе здорового питания, максимально разнообразном питании с оптимальным его режимом.

Сроки реализации программы: 2021- 2025 годы.

Ожидаемые результаты

- Улучшение качества питания, обеспечение его безопасности, сбалансированности в школьной столовой;
- Снижение числа рецидивов заболеваний у учащихся и педагогов;
- Осознанное отношение детей и их родителей (законных представителей) к состоянию здоровья, как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья.
- Взаимосвязь и взаимодополнение деятельности школы, специалистов здравоохранения по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни.

Система организации контроля

Контроль за ходом реализации Программы осуществляется администрацией школы, школьной комиссией по питанию, бракеражной комиссией.

**Организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся
Тематическое планирование 1-4 классы**

№	Тема	Класс	Кол-во уроков	Предмет
1.	Как из зерна получилась булка.	1	1	Окружающий мир
2.	Что такое здоровье	1	1	
3.	Правила гигиены.	1	1	
4.	О режиме дня	1	1	
5.	Почему нужно есть много овощей и фруктов?	1	1	
6.	Наши помощники -органы чувств.	2	2	
7.	Поговорим о здоровье.	2	2	
8.	Режим дня.	2	1	
9.	Почему нужно правильно питаться.	2	3	
10.	Можно ли изменить себя?	2	1	
11.	Строение тела человека.	2	1	
12.	Если хочешь быть здоров.	2	1	
13.	Бактерии. Грибы.	3	2	
14.	Организм человека.	3	1	
15.	Органы чувств.	3	1	
16.	Наше питание.	3	1	
17.	Умей предупреждать болезни.	3	1	
18.	Здоровый образ жизни.	3	1	
19.	Проект «Школа кулинаров».	3	1	
20.	Как устроен организм человека.	4	1	
21.	Пищеварительная система.	4	1	
22.	Вкус. Мир чувств.	4	2	
23.	Правила здоровой жизни.	4	1	
24.	О правильном питании, правила закаливания.	4	1	
25.	Поговорим о вредных привычках.	4	1	
26.	Проверочная работа по теме «Твое здоровье»	4	1	
27.	Вкусный шоколад	2	2	Английский язык
28.	Моя любимая еда	2	2	
29.	Любимая еда и традиционные русские блюда	2	1	
30.	Любимая еда	3	2	
31.	Обед с собой	3	2	
32.	Перекус	3	1	
33.	Фруктовый салат пирата	4	2	

34.	Приготовь блюдо	4	2	Технология	
35.	Чаепитие	4	2		
36.	Проект «Осенний урожай». Изделие: «Овощи из пластилина».	1	1		
37.	Посуда. Проект «Чайный сервис». Изделия: «Чашка», «Чайник», «Сахарница».	1	1		
38.	Посуда.	2	4		
39.	Как родились ремесла. Чайная посуда.	2	1		
40.	Как работали ремесленники-мастера. Пирожные к чаю.	2	1		
41.	Кухонные принадлежности. Изделие "Весы"	3	1		
42.	Фруктовый завтрак. Изделие "Солнышко на тарелке"	3	1		
43.	Изделие: «Бутерброды».	3	1		
44.	Изделия: «Салфетница». Способы складывания салфеток	3	1		
45.	Кондитерская фабрика. Коробка для пирожного	4	1		
46.	Кондитерская фабрика. Пирожное «Картошка»	4	1		
47.	Твой организм	1-2	12		Физическая культура
48.	Пища и питательные вещества	3	1		
49.	Вода и питьевой режим	3	1		

Тематическое планирование 5-9 классы

№	Тема	Класс	Кол-во уроков	Предмет
1.	Основы здорового образа жизни	5-9	35	ОБЖ
2.	Процессы жизнедеятельности организмов	5-9	9	Биология
3.	Человек и его здоровье	5-9	50	
4.	Здоровье и здоровый образ жизни: что такое здоровье	6	1	Физическая культура
5.	Слагаемые здорового образа жизни: режим дня школьника, утренняя гимнастика, сон, режим питания; двигательная активность	6	1	
6.	Личная гигиена, гигиена тела, гигиена занятий физическими упражнениями	6	1	
7.	Рациональное питание: белки, жиры, углеводы, минеральные веще-	6	1	

	ства, микроэлементы, витамины			
8.	Режим питания при занятиях физическими упражнениями	6	1	
9.	Вредные привычки	6	1	
10.	Самоконтроль за состоянием здоровья при занятиях физическими упражнениями. Дневник самоконтроля	7	1	
11.	Субъективные показатели состояния здоровья	7	1	
12.	Объективные показатели состояния здоровья	7	1	
13.	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	8	1	
14.	Здоровый образ жизни: режим труда и отдыха, спорт, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек	5-9	66	Английский язык
15.	Здоровье. Плохое самочувствие.	5	1	Французский язык
16.	Трапеза.	5	1	

Тематическое планирование 10-11 классы

№	Тема	Класс	Кол-во уроков	Предмет
1.	Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	10-11	10	ОБЖ
2.	Основы медицинских знаний и ЗОЖ	11	10	
3.	Технология пищевых производств	10	16	Технология
4.	Основы гигиены	10-11	10	Профильной медицинской подготовки программа «Основы медицинских знаний»
5.	Физическая культура и здоровый образ жизни	10-11	14	Физическая культура

Реализация дополнительных образовательных курсов

Организацию профилактической работы в школе по здоровьесбережению. Пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции).

Межведомственного взаимодействия школы по вопросам сохранения здоровья школьников.

№ п.п	Название	Целевая группа	Результат
1.	Уроки трезвости	7-11 классы	Участники
2.	Просмотр и обсуждение фильма о здоровом образе жизни	1-11 классы	Участники
3.	День психического здоровья	1-11 классы	Участники
4.	Квест «Завтра начинается сегодня».		Участники, сертификаты, футболки
5.	Акция «День без инсульта»	10, 11 классы, педагогический состав	
6.	Конференция «Здоровье как основа самореализации человека нового тысячелетия»		
7.	Урок «Культура общения с инвалидами»	1-11 классы	Участники
8.	Беседа по профилактике распространения ВИЧ-инфекций и формированию ЗОЖ	8-11 классы	Слушатели
9.	Городской фестиваль «Я радость нахожу в друзьях»	Дети с ОВЗ	
10.	Городской конкурс рисунков и плакатов «Здоровым быть – здорово!»	1-11 классы	

Совместный план работы с БУ «Центр медицинской профилактики»

№ п/п	Наименование мероприятия	Целевая группа	Сроки проведения
1.	Проведение цикла занятий «Азы здорового образа жизни»	1-3 классы-32 класса комплекта	1 четверть, 2 четверть, 3 четверть, 4 четверть
2.	Проведение классных часов на параллели 4-х классов «Изменения в жизни как источник стрессов» для 4-х классов	4 классы-8 классов комплектов	Апрель- май
3.	Выступление на родительских собраниях	Родители	По предварительной договоренности

Работа с родителями

Сложившаяся система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т.п.;
- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;
- создание библиотечки детского здоровья, доступной для родителей и т.п.

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Родительское собрание «Здоровое питание в вашей семье»	Сентябрь-октябрь	Ответственный по питанию, классные руководители
Просветительская работа о правильном полноценном питании учащихся	В течение года	Ответственный по питанию, классные руководители
Мониторинг организации питания	В течение года	Ответственный по питанию, дежурный администратор
Привлечение родителей к школьным мероприятиям, посвященных правильному питанию	В течение года	Ответственный по питанию, родители

Необходимые условия для реализации программы

№	Направления мероприятий	Сроки	Ответственные
Нормативное обеспечение			
1	Разработка нормативных правовых актов, регламентирующих права и обязанности участников образовательного процесса	Начало учебного года	Заместители директора по УВР
2	Проведение анализа ключевых условий для осуществления работы образовательного учреждения по данному направлению	2021-2022 уч.г.	Заместители директора по УВР педагог-психолог
3	Организация повышения квалификации, профессиональной переподготовки, обучения и методической поддержки деятельности специалистов	Постоянно	Заместитель директора по УВР
4	Информированное обеспечение	Постоянно	Методист
Организационно- методическое обеспечение			
1.	Организация работы	сентябрь	Зам. директора по УВР
2.	Контроль получения учащимися завтраков, обедов	В течение года	Ответственный по питанию, педагог

			ги
3.	Реализация дополнительных образовательных программ по формированию культуры здоровья.	В течение года	Педагогическое дополнительное образование
4.	Реализация курсов внеурочной деятельности	В течение года	Предметники
5.	Организация участия обучающихся в мероприятиях по здоровьесбережению	В течение года	Зам. Директора по УВР
6.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой	В течение года	Дежурный администратор

План работы школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся

№	Мероприятия	Срок	Ответственные
Диагностическое направление			
1.	Сбор информации о состоянии здоровья детей	В течение года	медработник
2.	Анализ заболеваемости учащихся	Октябрь-ноябрь	медработник
3.	Мониторинг состояния здоровья учащихся	В течение года	кл. руководители
4.	Обновление банка данных о заболеваемости учеников.	1 раз в год	медработник
5.	Проведение мониторинга физического развития учащихся	В течение года	Рук шмо физической культуры
Организация здоровьесберегающего образовательного пространства			
1.	Соблюдение воздушного и светового режима в школе	Постоянно	Все работники
2.	Обеспечение соблюдения правил Пожарной Безопасности в школе	Постоянно	Зам директора по безопасности
3.	Организация дежурства по школе	Сентябрь	Зам. директора по УВР
4.	Организация горячего питания в школьной столовой	В течение учебного года	Соц. педагог, отв.за питание
5.	Обеспечение бесплатным горячим питанием нуждающихся учащихся	В течение учебного года	Соц. педагог, отв.за питани
6.	Ежедневный мониторинг состояния здоровья школьников	В течение года	Кл. рук
7.	Организация психолого-педагогического консультирования педагогов.	По запросу	Педагогический психологи

Профилактическая работа			
№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Индивидуальное консультирование родителей 1-11 кл	По запросу	психологи
2.	Групповое консультирование родителей	По запросу в течение года	Психолог, приглашенные специалисты Председатель ПМПк
3.	Индивидуальное консультирование педагогов 1-11 кл	Согласно графику работы	психолог
4.	Групповое консультирование педагогов	Зам. Директора по УВР	Психолог Социальный педагог зам. по УВР Председатель ПМПк
5.	Индивидуальное консультирование учащихся 1-11 кл	Согласно графику работы	психолог
6.	Встречи Семейного клуба	Раз в четверть	Классные руководители 5-11-х классов

Рекомендуемая тематика классных часов.

Класс	Тема
1 - 4	- Знакомство с организмом человека. - Чистота – залог здоровья. - Расту здоровым. - Кто нас лечит. - Культура питания. - Гигиена девочек. - Гигиена мальчиков. - Культура поведения во время болезни.
5 - 7	- Царство зелёного змея. - Культура личной гигиены. - Спецкурс «Полезные привычки». - Культура личной гигиены. - Кока-кола и чупа-чупс: вредны ли они.
8 - 11	- Уберечь от дурмана. - Школьнику о вреде алкоголя и курения. - Пьянство и закон.

- Гигиена юноши и девушки
- Культура физического здоровья.
- Гигиена рабочего места.
- Организация питания.