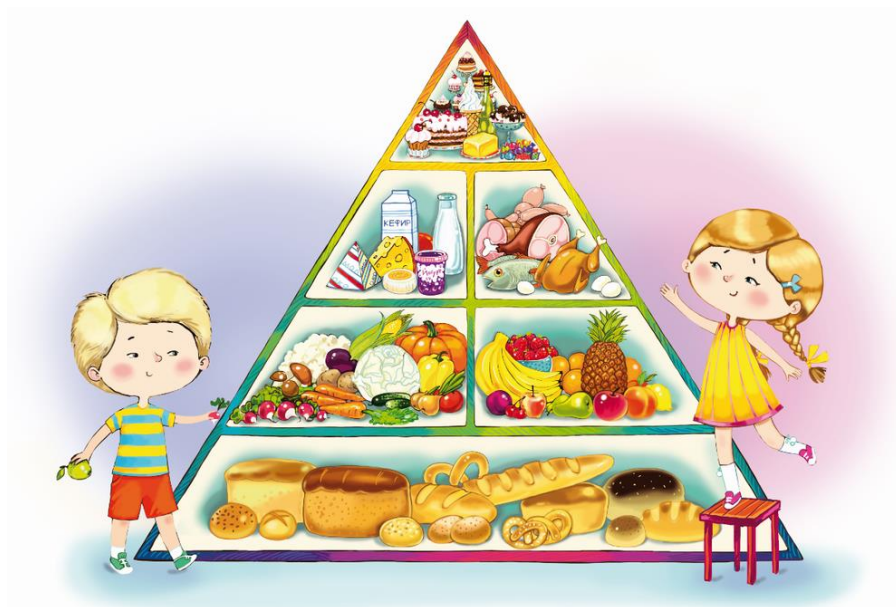


Программа
по пропаганде здорового питания
среди учащихся и их родителей
«Школа здорового питания»
на 2020-2024 год



Автор :

Дематьева Юлия Андреевна

И.о. заместителя директора школы по ВР

Программа

по пропаганде здорового питания среди учащихся и их родителей

«Школа здорового питания»

1. Пояснительная записка.

Совершенствование системы питания детей в общеобразовательных учреждениях сегодня является одним из направлений приоритетного национального проекта «Образование», так как его реализация напрямую связана с сохранением здоровья подрастающего поколения и решением задач демографической политики. Полноценное, рациональное питание детей школьного возраста — необходимое условие, обеспечивающие нормальный процесс роста и развития организма, его устойчивости к инфекциям, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте.

Особая роль в этом отношении принадлежит регулярному снабжению организма всеми незаменимыми микронутриентами: витаминами и минеральными веществами. Недостаточное потребление витаминов и жизненно необходимых макро- и микроэлементов в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний, снижает сопротивляемость различным заболеваниям, повышает чувствительность организма к воздействию радиации, усиливает отрицательное воздействие на организм нервно-эмоционального напряжения и стресса. Таким образом, если говорить об отношении к питанию с точки зрения здоровья, то необходимо говорить, прежде всего, о рациональном сбалансированном питании.

Принципы рационального сбалансированного питания:

- Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.
- Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
- Максимальное разнообразие рациона

Актуальность программы обусловлена, прежде всего, общим ослаблением состояния здоровья и ростом хронической патологии у детей и подростков. Анализ полученных данных о состоянии здоровья обучающихся показывает, что в структуре общей заболеваемости детей болезни органов пищеварения занимают 2-ое место. Среди многих причин ухудшения здоровья детей (несвоевременное питание учащихся, нерегулярное питание с перерывами более 3–4 часов; несоблюдение режима дня; частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений; однообразное питание; еда всухомятку; употребление некачественных продуктов; малоподвижный образ жизни; вредные привычки, постоянный недостаток витаминов в наших природных условиях, отсутствие навыков здорового питания и образа жизни в целом у детей и родителей, несерьезное отношение к своему здоровью со стороны детей и родителей) можно отметить одну из главных: нерациональное, неполноценное питание. Часто и родители, и учащиеся относятся к этой проблеме несерьезно, между тем как

питание оказывает самое непосредственное влияние на формирование растущего организма и сохранение его здоровья. В чем это выражается?

Влияние питания на формирование здоровья школьников:

- Пища единственный усвояемый источник энергии
- Пища единственный источник пластического материала
- Пища является поставщиком широкого круга экзогенных регуляторов метаболизма

Питание должно обеспечивать детей и подростков необходимой им *энергией* и всей суммой заменимых, условно-незаменимых и незаменимых *пищевых веществ* в соответствии с их возрастными физиологическими потребностями, состоянием здоровья, физического и психического развития.

2. Цель и задачи программы:

Цель Программы: формирование у детей и подростков, а также их родителей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

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;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

3. Этапы реализации Программы

- *Подготовительный (август-сентябрь 2020 гг.)*
- Выявление перспективных направлений в работе по пропаганде здорового питания в ОУ, моделирование нового качественного состояния работы в данном направлении в современных условиях, разработка программы действий
- *Основной этап (октябрь 2020– ноябрь 2022 гг.)*
- Реализация программных действий.
- *Обобщающий (декабрь 2022 – май 2024 гг.)*
- Анализ достигнутых результатов и определение перспектив дальнейшего развития работы по пропаганде здорового питания

Программу реализуют:

- Директор школы

- Зам. директора по ВР
- Учителя-предметники
- Классные руководители
- Школьный психолог
- Социальный педагог
- Медицинский работник

Участники программы:

- Учащиеся
- Родители
- Педагоги

4.Содержание программы и механизм ее реализации.

Программа "**Школа здорового питания**" реализуется в рамках комплексной программы по организации питания в ОУ «Правильное питание – залог здоровья» и направлена на формирование у учащихся представлений об основах здорового питания и готовности вести здоровый образ жизни.

Механизм реализации программы определяет взаимосвязанный комплекс мероприятий, направленных на решение цели и задач, определяемых программой.

* Программа предусматривает проведение широкой разъяснительной и профилактической работы среди учащихся и их родителей, введение в учебно-воспитательный процесс различных мероприятий, способствующих формированию культуры питания и осознанию роли здорового питания в жизни человека.

Программа предполагает разнообразные формы и методы ее реализации, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Наиболее распространенными, при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы, творческие, исследовательские работы.

Обязательной формой работы с учащимися являются тематические часы общения, так называемые **«Уроки здорового питания»**. Тематика уроков охватывает различные аспекты рационального питания:

- «Рациональное питание- часть здорового образа жизни»
- «Зачем человек ест?»
- «Зачем человеку белки, жиры, углеводы?»
- «Сколько соли в нашей пицци?»
- «Какой хлеб лучше?»
- «Почему картофель называют вторым хлебом?»
- « О чем говорят: «Это хлеб будущего?»
- «В овощах силы велики»
- «За ягодами пойдешь – здоровье найдешь»
- «Знакомые незнакомцы... О бананах, ананасах, грейпфруте и многом другом...»

- «Чем полезны морские водоросли?»
- «Деликатесы моря»
- «Можно ли прожить без мяса?»
- «Сколько нужно есть?»
- «Роль и место растительных продуктов в питании человека»
- «Правильное сочетание пищевых продуктов»
- «Режим питания»
- «Здоровые привычки в питании»
- «Твой рацион – это ты!»
- «Что такое рациональное питание?»
- «Из чего состоит наша пища»
- Энергия пищи»
- «Питаться нужно не только вкусно, но и правильно»
- «Формула правильного питания»
- «Что нужно есть в разное время года»
- «Продукты разные нужны, продукты разные важны»
- «Самые полезные продукты»
- «Где найти витамины весной»
- «Витамины - наше здоровье»
- «Что вкусно, а что полезно?»
- «Значение воды в обмене веществ?»
- «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»
- «Плох обед, если хлеба нет»
- «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»
- «Как правильно есть»,
- «Полдник. Время есть булочки»,
- «Пора ужинать»
- «Молоко и молочные продукты»
- «Азбука вкусных лекарств»
- «О пользе и вреде диет»
- «Насколько полезно мое любимое блюдо?»
- «Биологические ритмы организма и прием пищи»
- «Диета и здоровье. Физиология правильного питания»
- «Почему нельзя употреблять слишком горячую и слишком холодную пищу?»
- «Чем полезны каши» и др.

Программа предполагает вариативность способов ее реализации: в рамках учебных программ по биологии, химии, технологии; внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий). Классный руководитель, реализующий программу с учащимися класса, сам выстраивает систему «Уроков здорового питания», а также других форм работы в соответствии с возрастными, физиологическими, психологическими особенностями учащихся, их представлениями о здоровом питании, интересами, учетом важности конкретной темы для учащихся данного класса.

Примерные темы для родительских лекториев:

Рациональное питание наших детей – залог их здоровья

Режим питания наших детей. Советы врачей и диетологов.

«Формирование здоровых привычек в питании моего ребенка»

« Как уберечь ребенка от заболеваний желудочно-кишечного тракта» и др.

Для реализации программы разрабатываются методические материалы (рекомендации, содержащие данные научных исследований в области питания детей и подростков; разработки часов общения, внеклассных мероприятий, родительских лекториев).

План мероприятий по совершенствованию организации питания обучающихся

Укрепление материально-технической базы школьных пищеблоков и обеденных залов		
Проведение косметического ремонта пищеблока	По мере необходимости, летний период	зав. хозяйством
Проведение косметического ремонта обеденных залов МБОУ	По мере необходимости, летний период	зав.хозяйством
Пропаганда здорового образа жизни, формирование культуры рационального здорового питания		
Включение в программу воспитательной работы классных руководителей подпрограммы «Разговор о правильном питании»	Сентябрь	Классные руководители
Организация и проведение Дней здоровья школьников; - проведение тематических классных часов о здоровом питании, в том числе в виде видео уроков; - цикл бесед с обучающимися в рамках общеобразовательных предметов (окружающий мир, биология, химия, ОБЖ и др.) - встречи с медицинскими работниками (детская поликлиника № 8); - участие в акции «Здоровый образ жизни, как альтернатива пагубным привычкам» (конкурс чтецов, рисунков, в том числе и о правильном, здоровом питании) - организация и проведение конкурса рисунков и чтецов «Правильно питаемся – растем и улыбаемся»	По отдельному плану	Заместитель директора по ВР, мед. работник
Выпуск бюллетеней-рекомендаций по организации здорового питания дома для родителей учащихся	По мере необходимости	Учитель ИЗО
Выставка литературы в школьной библиотеке «Витаминная азбука»	Февраль	Педагог-библиотекарь
Обсуждение на родительских собраниях, заседаниях попечительских советов, родительских комитетов вопросов организации питания детей: - Организация организованного горячего питания детей в школе; - Как сохранить здоровье школьников в весенний	По отдельному плану	Зам. директора по ВР, классные руководители

период; -Как правильная организация и рацион питания может помочь учащимся в период итоговой аттестации		
Организация консультативных встреч, заседаний круглых столов, конференций для родителей по актуальным проблемам детского питания	В течение учебного года	Администрация
Оформление информационных стендов и уголков здорового питания. Оформление тематическими плакатами обеденного зала	В течение учебного года	Администрация
Размещение информации на сайте школы	Постоянно	Администрация

4. Управление реализацией программы, контроль

Контроль за ходом исполнения программы администрация школы

Текущий контроль за реализацией программы:

Отчет о реализации программы на Советании при директоре – 1 раз в четверть в течение всего периода реализации программы;

Промежуточный контроль:

Отчет о ходе реализации на Педагогическом совете – август каждого года;

Итоговый контроль:

Отчет о результатах выполнения программы, проблемах и перспективах дальнейшего развития – август 2024 года

Предполагаемые результаты:

- повышение уровня культуры и сформированные навыки здорового питания учащихся; формирование у детей позитивного отношения к укреплению здоровья на основе освоения принципов рационального питания;
- повышение уровня знаний родителей по вопросам организации здорового питания, обеспечивающего нормальный процесс роста и развития детского организма, и как результат - рост родительской активности в формировании культуры питания своих детей, осознании ими роли здорового питания в жизни своих детей.