

Программа
по пропаганде здорового питания
среди учащихся и их родителей
«Школа здорового питания»
на 2024-2027 год



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 2024 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 2024– ноябрь 2025 гг.)*
- Реализация программных действий.
- *Обобщающий (декабрь 2024 – май 2027 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 пище?»
- «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 под программы «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 Совете 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 2027 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.