Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 16

О. В. Кнор

Программа
по формированию культуры
здорового питания
МАОУ СОШ № 16

Пояснительная записка

Культура здорового питания 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.

Много знаний получают дети в дошкольном возрасте, но, к сожалению, редко их учат следовать правилам культуры питания. Адаптация детей в коллективе, процесс обучения, умственные и физические нагрузки повышают потребности организма в основных пищевых веществах и энергии.

Когда речь идёт о питании, редко используется слово «культура». Жаль! «Живём не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить», - часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку «топлива», а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение.

Между тем А.П.Чехов – вот уж кого можно считать образцом подлинно культурного человека – утверждал, что тот, кто не придаёт питанию должного значения, не может считаться интеллигентом, и достоин всяческого осуждения в «приличном обществе».

А какого человека можно считать культурным в плане питания? Не претендуя на строгую научность определения, скажем, что это тот, кто способен организовать своё питание в соответствии с потребностями организма, способствуя тем самым сохранению и укреплению здоровья.

В основе такого «культурного» питания лежат пять принципов: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие.

Опыт показывает, что создание благоприятной образовательной среды способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует формированию культуры здорового питания обучающихся и воспитанников. Биологическая реакция организма обучающихся и воспитанников зависит как от его адаптационных возможностей, так и от силы сочетаемого воздействия образовательной среды. Многие параметры образовательной среды регламентируются санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья обучающихся и воспитанников.

Данная программа направлена на валеологическое образование детей, основанного на 5 принципах рационального питания. Валеология – это наука о здоровье человека, общества и природы в целом. Чтобы сохранить хорошее самочувствие, любой человек должен обладать знаниями, которые не позволят пустить болезнь в организм. В реализации программы «Культура здорового питания» задействованы: администрация образовательного учреждения, учителя, вспомогательный персонал, медицинские работники, шеф-повар, дети, родители.

Цель программы

Воспитание физически и психологически здорового ребенка в пространстве ОУ и раскрытие его социально-ценностного направления, используя современные здоровье сберегающие педагогические технологии.

Задачи программы

Отработать систему выявления уровня культуры здорового питания детей и целенаправленно отслеживать его в течение всего времени нахождения в ОУ. Популяризация преимуществ культуры здорового образа жизни, расширение кругозора обучающихся в области здорового и рационального питания, основанного на 5 принципах.

Ожидаемые результаты

Ребенок здоровый физически, психологически, нравственно адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни.

Участники программы

- ✓ администрация школы;
- ✓ учителя;
- ✓ вспомогательный персонал;
- ✓ медицинский работник;
- ✓ шеф-повар;
- ✓ дети;
- ✓ родители

Принципы здорового питания их свойства и влияние на здоровье человека

Основным принципом правильного питания обучающихся должно служить максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей, фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Исключение из рациона тех или иных продуктов из названных групп неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Мясо, рыба, птица, яйца, молоко, кефир, творог и сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и др. неблагоприятных внешних факторов.

Молоко и молочные продукты – источник белка, один из основных источников легкоусвояемого кальция, необходимого для образования костной ткани – витамина В12 (рибофловина). Кефир, йогурт, ряженка и др. кисломолочные продукты способствуют нормальному пищеварению и угнетают рост болезнетворных микроорганизмов в тонком кишечнике.

В питании обучающихся необходимо применять разнообразные овощи, фрукты и плодоовощные соки. Плоды и овощи, особенно свежие – важнейший источник аскорбиновой кислоты, биофловоноидов (витамин Р), бента-каротина.

Основные направления деятельности:

Учебно-воспитательная работа – научно обоснованная и строго регламентированная

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Организация режима питания, основанного на принципах: регулярности, разнообразия, адекватности, безопасности, удовольствия	Сентябрь-октябрь	Учителя, мед. раб.
2	Включение вопросов о культуре питания в план работы ОУ	В течение года	Директор
3	Контроль над соблюдением норм самообслуживания	В течение года	Учителя, дежурный администратор

Диагностическая работа – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров культуры здорового питания.

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Перспективное меню 10-и дневное	Осень-зима Весна-лето	Зам. директора по ФХД, медицинский работник
2	Осуществление контроля над соблюдением сбалансированного питания	Октябрь-март	Зам. директора по ФХД, медицинский работник

Профилактическая и коррекционная работа, предупреждение и своевременное выявление в вопросах культуры питания обучающихся и воспитанников

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Плановый медицинский осмотр	Сентябрь	Медицинский работник
2	Формирование, сохранение и корректировка здоровья обучающихся и воспитанников	В течение года	Медицинский работник
3	Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность сочетания продуктов)	В течение года	Шеф-повар, бракеражная комиссия
4	Ознакомление педагогического коллектива с результатами медицинского осмотра	Октябрь	Медицинский работник
5	Контроль над недопустимостью использования вредных пищевых добавок	В течение года	Директор, шеф-повар, бракеражная комиссия

Информационно-просветительская работа – пропаганда культуры здорового питания, наглядная агитация, консультации по всем вопросам питания

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Использование различных форм массовой пропаганды культуры здорового питания: организация лекций, проведение дня здорового питания	В течение года	Директор, зам. директора по ВР, учителя,
2	Использование наглядной агитации: оформление уголков для родителей	В течение года	Зам. директора по ВР
3	Создание условий для охраны жизни и укрепления здоровья	В течение года	Директор, заместители директора по УВР, ВР, ФХД
4	Обеспечение комфортного эмоционального микроклимата, в котором ребенок чувствует себя защищенным	В течение года	Директор, зам. директора по ВР

5	Организация разнообразной двигательной активности детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры)	В течении года	Учителя
6	Мероприятия, способствующие сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма	В течение года	Учителя
7	Обеспечение рационального режима дня	Постоянно	Зам. директора по УВР, учителя
Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения			
1	Воспитание ценностного отношения детей к здоровью и человеческой жизни, формирование потребностей в бережном отношении к своему здоровью	По плану	Зам. директора по ВР, учителя
2	Совершенствование представлений детей об особенностях строения и функционирования организма человека	По плану	Учителя
3	Развитие умений элементарно описывать свое самочувствие, умение обратиться к взрослому в случае травмы	По плану	Учителя
4	Учить управлять своим телом, чувствами, эмоциями, через гигиену, корригирующие упражнения, релаксацию, аутотренинг	По плану	Зам. директора по ВР, учителя
Психолого-педагогическая работа			
1	Совершенствовать работу по коррекции детско-родительских взаимоотношений через физкультурные занятия и досуги, праздники, подвижные игры	По плану	Зам. директора по ВР, соц. педагог
2	Развивать и совершенствовать умения полоскать рот после еды, чистить зубы	По плану	Зам. директора по ВР, соц. педагог
3	Обращать внимание на культуру поведения во время приема пищи: необходимость обращаться с просьбой, благодарить	По плану	Зам. директора по ВР, соц. педагог
4	Расширять представления детей о рациональном питании, значении двигательной активности, соблюдении режима дня, правилах и видах закаливания, о пользе сна и активного отдыха, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека	По плану	Зам. директора по ВР, соц. педагог

Функции различных категорий работников ОУ и медицинских работников в контексте реализации программы

1. Функции медицинских работников:
· Проведение диспансеризации детей;
· Медицинский осмотр, определение уровня физического здоровья.

2. Функции директора и его заместителей:·
Общее руководство реализации программы: организация, координация, контроль;
- Общее руководство и контроль над организацией культуры здорового питания в школе;
- Разработка системы тематических мероприятий по культуре здорового питания детей и ее контроль;
- Организация работы ответственных сотрудников по программе «Культура здорового питания»

3. Функции учителей и вспомогательного персонала:
· Санитарно-гигиеническая работа по организации питания детей;
· Организация и проведение мероприятий с детьми по культуре здорового питания;
· Организация и проведение профилактической работы с родителями;
· Организация встреч родителей с директором, мед. работником;
· Организация и проведение мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и т.д.), в рамках программы «Культура здорового питания»;
- Организация и проведение диагностик уровня и качества знаний детей о культуре правильного здорового питания.

Заключение

Программа «Культура здорового питания» предполагает постоянную работу по её выполнению и совершенствованию. Следует уделить особое внимание решению следующих задач:

- Разработать системы выявления уровня «культуры здорового питания» обучающихся и целенаправленное отслеживание его;
- Создать условия для обеспечения «культуры здорового питания» детей и формирование здорового образа жизни;
- Просвещать родителей в вопросах «Культуры здорового питания».
- Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включенности педагогического коллектива в процесс реализации данной программы, осознанного понимания каждым учителем и воспитателем значимости стоящих перед ним задач.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846751

Владелец Кнор Ольга Владимировна

Действителен С 06.09.2023 по 05.09.2024