

Согласовано с
Управляющим советом школы
«30» августа 2020г.

Утверждаю:
Директор школы
Т.А.Пихтарь

**ПРОГРАММА
«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО
ПОКОЛЕНИЯ»**

**по совершенствованию организации питания и формированию
культуры здорового питания обучающихся в ТМК ОУ
«Караульская средняя школа-интернат»**

На 2020-2024год

**1. Паспорт целевой программы
«Формирование культуры здорового питания школьников»**

| | |
|--|---|
| НАИМЕНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ | ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА «ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ» |
| Заказчик программы | Управляющий совет ОУ |
| Дата принятия решения о разработке программы | 02 апреля 2020 |
| Основной исполнитель программы | Администрация ОУ |
| Исполнители программы | Классные руководители Работники школьной столовой Медицинская служба школы |
| Цели и задачи программы | <p>Цель: Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.</p> <p>Задачи: Обеспечение соответствия школьного питания детей установленным нормам и стандартам, региональным, экологическим, социальным особенностям. Обеспечение доступности школьного питания. Приведение материально-технической базы столовой ОУ, обеспечивающей процесс школьного питания в соответствии с современными разработками и технологиями. Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания. 5. Разработка системы оценок качества школьного питания, в том числе учитывая показатели снижения заболевания.</p> |
| Важнейшие показатели | <p>Доля учащихся, охваченных школьными полноценными горячими завтраками 100%.</p> <p>Рацион питания с учётом всех гигиенических требований и рекомендаций.</p> <p>Увеличение ассортимента выпускаемой продукции в соответствии с рационом, возможность производства обогащённых продуктов.</p> <p>Отсутствует уровень заболеваемости, связанной с</p> |

| | |
|--|--|
| | неправильным питанием. |
| Сроки и этапы реализации программы | 2019-2023 учебный год |
| Объёмы и источники финансового обеспечения | Из муниципального бюджета. За родительскую плату. |
| Ожидаемые конечные результаты реализации программы | Обновление оборудования школьной столовой ОУ в соответствии с современными требованиями. Сокращение заболеваемости школьников. Внедрение новых технологий производства продукции питания. Повышение доступности питания для более широкого контингента учащихся: общий охват горячим школьным питанием – 100% учащихся. Регулирование стоимости школьного питания с целью расширения ассортимента продуктового набора в соответствии с требованиями действующих СанПиН |

2. Пояснительная записка

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебобулочных изделий, а также картофеля.

Как следствие сложившейся структуры питания населения России, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 10 – 15% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного

поступления животных жиров, соли и сахара; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющийся повсеместно у более половины населения.

Очень серьезной является проблема недостаточности в питании населения ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк; весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, – к развитию иммунодефицитных состояний.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особо важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты.

Это дошкольный и школьный периоды жизни, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться во всех образовательных организациях, независимо от их профиля.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор – необходимость активного участия в поддержании, сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у людей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до преклонного возраста – задача врачей и педагогов, обладающих научной информацией о здоровье, и средств массовой информации, способных понятно, доходчиво, интересно донести необходимые знания до человека.

Работа по формированию культуры здорового питания проводится в школе по **трем направлениям.**

Первое - рациональная организация питания в школьной столовой. Структура, режим и организация питания в школе соответствуют всем гигиеническим требованиям и служат примером здорового питания.

Второе - реализация образовательной программы по формированию культуры здорового питания.

При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п. Программа предусматривает различные формы

организации занятий, наиболее эффективные в разном возрасте и предполагает тесное взаимодействие с родителями.

Третье направление - просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье.

Программа по формированию культуры здорового питания необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Цель реализации Программы состоит в реализации требований ФГОС начального, основного, среднего общего образования с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

2.Общая характеристика программы

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся (далее - Программа) является подпрограммой основных программ, предусмотренных ФГОС:

программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни для обучающихся уровня начального общего образования;

программы воспитания и социализации обучающихся на уровне основного общего образования, включающую такие направления, как духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, их социализация и профессиональная ориентация, формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни;

программы воспитания и социализации обучающихся на уровне среднего общего образования, которая должна содержать описание форм и методов формирования у обучающихся экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

Программа включает в себя три модуля:

для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование;

для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование;

для обучающихся 10 - 11 классов, среднее общее образование.

Цель и задачи

Цель Программы - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Задачи

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;

формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;

профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;

освоение обучающимися теоретических навыков по приготовлению кулинарных блюд;

информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;

формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся познавательной деятельности;

предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;

укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Принципы формирования культуры здорового питания:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы.

3. Описание места программы в образовательном процессе

Реализация Программы, направленной на повышение уровня знаний и практических умений обучающихся предусматривает:

организацию кружков, секций, внеурочных занятий по избранной тематике;

проведение тематических дней здоровья, интеллектуальных соревнований, конкурсов, праздников и т. п;

Программа предусматривает разные формы организации занятий с учащимися: интеграцию в учебный план; проведение дней здоровья; занятия в кружках, секциях; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников. Работу по просвещению родителей. Работа с педагогическим коллективом, сотрудниками столовой, медицинской сестрой.

План работы по формированию культуры здорового питания

| № | Мероприятия | Сроки | Ответственные | Планируемый результат и выполнение |
|---|--|-----------------------------------|---|---|
| 1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение | | | | |
| 1. | Проверка готовности столовой к новому учебному году | август | Директор школы, Заместитель директора по АХЧ, Управляющий совет школы | Акт о готовности школы к новому уч.году |
| 2 | Назначение ответственных за организацию питания в школе | сентябрь | Директор школы | приказ |
| 3 | Круглый стол для классных руководителей об организации развития школьного питания, изучение нормативных документов и актов по вопросам питания. | август | Зам. директора по ВР | протокол |
| 4 | Совещание при директоре по вопросам организации горячего питания: -охват учащихся горячим питанием; -составление списков школьников, имеющих право на льготное питание; -составление графика дежурства по столовой. | Сентябрь ежегодно | Директор, зам. директора по УВР, соц. педагог, ответственный за питание | протокол, план работы |
| 5 | Заседание Управляющего совета по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием; - соблюдение сан. гигиенических требований; - согласование списков на льготное питание; - организация питьевого режима; | сентябрь, февраль, ежегодно | Директор Социальный педагог | протокол, план работы |
| 6 | Формирование нормативно-правовой базы по организации питания в школы: | Сентябрь | Директор | приказы |

| | | | | |
|---|--|----------------|--|---------------------|
| | - положение об организации питания учащихся; - приказ об организации питания в школы; - положения о комиссиях; | | | |
| 7 | Организация контроля за ведением документации: Журнал бракеража готовой продукции; Журнал здоровья (пищеблок); Журнал бракеража продуктов и производственного сырья, поступающего на пищеблок; Журнал витаминизации третьих блюд; Журнал контроля за рационом питания; Журнал контроля за исправностью холодильного оборудования | в течение года | Директор, Социальный педагог, Зам.директора по АХЧ, Диет.сестра | Справка |
| 8 | Осуществление ежедневного контроля за работой столовой | в течение года | Директор Фельдшер | материалы отчётов |
| 9 | Оформление стендов по организации школьного питания, оформление страничек на сайте, размещение роликов на информационном стенде в школы | В течение года | Зам. директора по УВР, Социальный педагог, педагог-организатор | |
| 10 | Обобщение и распространение опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внесение изменений в программу | В течение года | Социальный педагог | Статьи, выступления |
| 2. Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся. | | | | |
| <p>Реализация образовательной программы по формированию культуры здорового питания</p> <p>Программа включает в себя три модуля:</p> <p>для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование;</p> <p>для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование;</p> <p>для обучающихся 10 - 11 классов, среднее общее образование.</p> | | | | |
| 1. | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | ежемесячно | зам. директора по ВР | аналитическая |

| | | | | |
|-----|--|-------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| | | | | информация, отчет в УО |
| 2. | Анкетирование учащихся по вопросам питания | ежегодно | соц.педагог | результаты анкетирования |
| 3. | Работа по оздоровлению обучающихся в летний период (каникулярное время) | ежегодно | зам. директора по ВР | план работы ДОЛ |
| 4. | Выставка книг по теме: «Правильное питание». | ежегодно | библиотекарь | |
| 5. | Проведение 15-минутных бесед и классных часов во 2 классах в рамках реализации программы формирования экологической культуры и здорового образа жизни ФГОС | В течение года | Классные руководители | |
| 6. | Внеурочная деятельность (устный журнал) «Мой организм растет» 1-4 классы на занятиях группы продленного дня | В течение года | Классные руководители | |
| 7. | День здоровья 1-4 классы | Октябрь | | |
| 8. | Образовательная область Уроки русского языка во 2 классе «Составляем кулинарные рецепты» | 1 четверть | Руководитель ШМО Учителя 2 класса | |
| 9. | Образовательная область Уроки окружающего мира 1 класс Здоровое питание | 1 четверть | Руководитель ШМО Учителя 1 классов | |
| 10. | Театрализованное представление «Дары осени» | Октябрь | Педагоги доп.образования | |
| 11. | Сюжетно-ролевые игры («Мы идем в магазин», «Встречаем гостей», «Витамины» и др.) | В течение года | Педагоги доп.образования | |
| 12. | «Каша-душа наша!» (радиопередача) школьный радиоузел | февраль | Педагог-организатор | |
| 13. | Образовательная область Уроки технологии 5-8 классы Физиология питания | В течение учебного года | Руководитель ШМО Учитель | |

| | | | | |
|-----|---|----------------|---|--|
| | | | технологии | |
| 14. | Игры-викторины «Меню спортсмена», «Морские продукты», «Вкусные истории», «здоровье в саду и на грядке» и т. д.; | В течение года | Зав.школьной библиотеки | |
| 15. | «А ну-ка, девочки», «А ну-ка, мальчики» (конкурсы поваренок) | Февраль, март | Классные руководители | |
| 16. | Классный час «Режим питания. Правила поведения за столом» | Сентябрь | Классные руководители | |
| 17. | Конкурс домашних рецептов «Вкусная и здоровая пища». | В течение года | Учитель технологии | |
| 18. | Праздники чая «Культура чаепития раз «Культура чаепития разных стран» | В течение года | Классные руководители | |
| 19. | Проектная, исследовательская деятельность | В течение года | Учителя биологии, технологии и ОБЖ | |
| 20. | Классный час «Продукты с особыми свойствами в рационе питания старшеклассников», «Основы правильного питания». | Ноябрь | Классные руководители | |
| 21. | Дискуссионный клуб «О чём может рассказать упаковка» | Январь | Учителя биологии, химии | |
| 22. | Лекция «Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Правила ухода за посудой». | Ноябрь | Медсестра Работники пищеблока | |
| 23. | Литературное кафе «О, времена, о, яства, или меню литературных героев» | Апрель | Учитель литературы | |
| 24. | Проектная, исследовательская деятельность | В течение года | Учителя биологии, технологии и ОБЖ | |
| 25. | Праздник «Масленица» 1-11 классы | Март | Педагог-организатор | |
| 26. | Всемирный день здоровья. Неделя здоровья. | Апрель | Классные руководители. Учителя физкультуры | |

| | | | | |
|---|--|----------|---|------------------------------|
| 27. | День здоровья Конкурс весенних блюд, эстетическое оформление столов 2-11 классы | Май | Педагог- организатор | |
| 3. Работа с педагогическим коллективом, сотрудниками столовой, медицинской сестрой | | | | |
| 1. | Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей | ежегодно | зам. директора по УВР | протоколы |
| 2. | Планирование работы по охвату учащихся горячим питанием, по формированию навыков здорового питания | сентябрь | Директор, заместитель директора по УВР, социальный педагог | План работы |
| 3. | Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания – залог сохранения здоровья | ежегодно | зам. директора по УВР, медицинский работник | отчёт о консультациях за год |
| 4. | Организация бесплатного питания учащихся из малообеспеченных семей. | ежегодно | директор, ответственный за питание, социальный педагог | приказ |
| 5. | Разработка интегрированных уроков по правильному питанию и предметов биология, окружающий мир, химия, ОБЖ, технология | Ежегодно | Учителя-предметники | Конспект уроков |
| 6. | Ведение пропаганды здорового питания | ежегодно | классные руководители, | планы воспитательной работы |
| 7. | Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания. | ежегодно | директор, ответственный за питание, классные руководители | |
| 8. | Обобщение и распространение | ежегодно | зам. директора по | отчёт за год |

| | | | | |
|---|--|-------------------------|---|---------------------------------|
| | положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, | | Педагог-организатор | |
| 9. | Прохождение медицинских осмотров сотрудниками столовой, педагогическими работниками | По квартально | Директор Шеф повар | Медицинские книжки |
| 4. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей учащихся | | | | |
| 1 | Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях | ежегодно | классные руководители, заместитель директора по УВР, медицинский работник | протоколы родительских собраний |
| 2 | Изучения отношения родителей к организации горячего питания в школы. Обсуждение проблем организации питания учащихся. | ежегодно | классные руководители, Педагог-организатор медицинский работник | протоколы родительских собраний |
| 3 | Привлечение членов Управляющего совета для содействия повышения качества работы школьной столовой. | ежегодно | директор | протоколы заседаний |
| 4. | Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ. | ежегодно | классные руководители | протоколы родительских собраний |
| 5. | Проведение лекций с приглашением педиатра по вопросам рационального питания | Апрель-май | зам. директора по УВР, | протоколы родительских собраний |
| 6. | Анкетирование родителей «Ваши предложения по модернизации школьного питания» | Сентябрь, май, ежегодно | зам. директора по УВР, | протоколы родительских собраний |
| 5. Контроль организации горячего питания и работой школьной столовой | | | | |
| 1. | Составление отчёта по проверке организации горячего питания в школы | ежемесячно | Шеф-повар, ответственный по питанию | отчёт |
| 2. | Контроль сроков годности и | ежемесячно | диет.сестра | Акт сверок |

| | | | | |
|--|---|------------------------------------|--|------------------------------|
| | условий хранения продуктов в школьной столовой | | | соответствия сроков годности |
| 3. | Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню | ежемесячно | Шеф-повар, ответственный по питанию | акты проверок |
| 4. | Расширение ассортимента продуктов питания. | постоянно | Шеф-повар, | меню |
| 5. | Соблюдение графика питания учащихся | ежедневно | Шеф-повар, | справка |
| 6. | Личная гигиена учащихся | ежедневно | фельдшер | Журнал осмотров |
| 6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей | | | | |
| 1. | Продолжение эстетического оформления зала столовой | ежегодно | заместитель директора по АХЧ | акт проверки |
| 3. | Организация закупки технологического оборудования для столовой. | по мере поступления финансирования | директор, заместитель директора по АХЧ | материалы о закупках, сметы |
| 4. | Организация закупки мебели для зала питания. | по мере поступления финансирования | директор, заместитель директора по АХЧ | материалы о закупках, сметы |
| 5 | Организация текущего и капитального ремонта школьной столовой | июль-август | директор, заместитель директора по АХЧ | сметы |

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты реализации образовательной программы по формированию культуры здорового питания

Результаты освоения Программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщённых личностно-ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

Результаты реализации модуля Программы для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование:

| личностные результаты | метапредметные результаты | предметные результаты |
|---|--|--|
| формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям | овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии |

Результаты реализации модуля Программы для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование:

| личностные результаты | метапредметные результаты | предметные результаты |
|--|---|--|
| формирование ценности здорового и безопасного образа жизни | умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности | осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда; уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства; овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда |

Результаты реализации модуля Программы для обучающихся 10 - 11 классов, среднее общее образование:

| личностные результаты | метапредметные результаты | предметные результаты |
|---|----------------------------------|---|
| принятие и реализацию ценностей здорового и | владение навыками познавательной | освоения основной образовательной программы для |

| | | |
|--|--|---|
| безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков | рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения | учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно образовательной и общекультурной подготовки и должны отражать создание условий для развития навыков учебной, проектно-исследовательской, творческой деятельности, мотивации обучающихся к саморазвитию |
|--|--|---|

5. Содержание образовательной программы по формированию культуры здорового питания

5.1 Содержание программы для обучающихся 1 – 4 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 1- 4 классов состоит из 6 тематических разделов.

| Раздел | Содержание |
|-----------------------------|---|
| Как устроен человек | Строение человека. Органы пищеварения, работа органов пищеварения |
| Личная гигиена | Понятие «гигиена» - гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда. Правила личной гигиены - уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, одеждой, обувью, предметами быта. Выполнение правил личной гигиены |
| Чтобы зубы не болели | Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов |
| Береги зрение смолоду | Строение глаза. Причины ухудшения зрения. Влияние режима правильного питания на сохранение зрения |
| Как правильно питаться | Значение питания в жизни человека. Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться. Питание школьников |
| Наше здоровье в наших руках | Пирамида здорового питания. Создай свою пирамиду здоровья. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания |

5.2. Содержание программы для обучающихся 5 – 9 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 5-9 классов состоит из 5 тематических разделов.

| Раздел | Содержание |
|--------|------------|
|--------|------------|

| | |
|--|--|
| Введение. Здоровье человека и основы правильного питания | Состояние здоровья современного человека. Пирамида здорового питания. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей раннего и дошкольного возраста. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами |
| Алиментарно-зависимые заболевания | Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний |
| Физиология питания | Приводятся краткие сведения о физиологии питания человека. О механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Изучаются требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения |
| Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов | Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенность питания детей, учащихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, барах, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Прием и способы кулинарной обработки пищевых продуктов |
| Санитария и гигиена питания | Основные функции и правила гигиены питания. Гигиена, режим и различные формы организации питания школьников. Особенности и правила личной гигиены. Сведения о пищевых отравлениях и их недопущения |

5.3. Содержание программы для обучающихся 10 - 11 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 10-11 классов состоит из 4 тематических разделов.

| Раздел | Содержание |
|---|--|
| Особенности питания целевых групп | Питание детей раннего возраста. Питание детей дошкольного возраста. Особенности питания школьников. Питание спортсменов |
| Классификация блюд и кулинарных изделий | В соответствии с ассортиментом продукции предприятий общественного питания изучается классификация и основы производства различных групп блюд и кулинарных изделий холодные блюда и закуски; горячие закуски; первые блюда; |

| | |
|--|--|
| | вторые горячие блюда; десерты; напитки; мучные блюда и мучные кондитерские изделия Приводятся рецептуры различных групп блюд и кулинарных изделий |
| Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения | Пищевая ценность продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов питания. Витаминная ценность пищевых продуктов. Минеральная ценность пищевых продуктов. Повышение пищевой ценности продуктов питания |
| Безопасность пищевых продуктов | Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов |

6. Примерное тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Модуль 1 - для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование.

| Класс Разделы модуля | Распределение часов по видам занятий | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|----|----|----|---|---|---|---|--|---|---|---|-----------------------------------|----|----|----|
| | Урок (окружающий мир, физическая культура, технология, классный час) | | | | Практические занятия (неурочная, внеурочная деятельность) | | | | Досуговые мероприятия (тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии, мероприятия ФСК «Хиус») | | | | Самостоятельная работа (домашняя) | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Как устроен человек | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. Личная гигиена | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3. Чтобы зубы не болели | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4. Береги зрение смолоду | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. Как правильно питаться | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6. Наше здоровье в наших руках | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 |

| | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Итого: 136 часов 34 часа в год | 40 | 24 | 32 | 40 |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|

Примечание:

Ответственные за реализацию модуля – заместитель директора школы по ВР, учителя начальных классов, учителя физической культуры, технологии, окружающего мира.

Модуль 2 - для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование;

| Класс Разделы модуля | Распределение часов по видам занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|--|---|---|---|---|--|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| | Урок (биология, технология, ОБЖ классный час) | | | | | Практические занятия (неурочная, внеурочная деятельность, проектно-исследовательская деятельность) | | | | | Досуговые мероприятия (тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии, мероприятия ФСК «Юность») | | | | | Самостоятельная работа (домашняя) | | | | |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | <i>Ответственные</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Учителя технологии, ОБЖ</i> | | | | | <i>Руководители кружков, внеурочной деятельности, школьного НОУ</i> | | | | | <i>Заместитель ВР, классные руководители</i> | | | | | <i>Классные руководители, родители</i> | | | | |
| 2. Алиментарно-зависимые заболевания. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | <i>Ответственные</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Учителя биологии, ОБЖ</i> | | | | | <i>Руководители кружков, внеурочной деятельности, школьного НОУ</i> | | | | | <i>Заместитель ВР, классные руководители</i> | | | | | <i>Классные руководители, родители</i> | | | | |
| 3. Физиология питания. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | <i>Ответственные</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Учитель технологии, классные руководители</i> | | | | | <i>Руководители кружков, внеурочной деятельности, школьного НОУ</i> | | | | | <i>Заместитель ВР, классные руководители</i> | | | | | <i>Классные руководители, родители</i> | | | | |
| 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | <i>Ответственные</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Учитель технологии, классные руководители</i> | | | | | <i>Руководители кружков, внеурочной деятельности, школьного НОУ</i> | | | | | <i>Заместитель ВР, классные руководители</i> | | | | | <i>Классные руководители, родители</i> | | | | |
| 5. Санитария и гигиена питания. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | <i>Ответственные</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Учитель ОБЖ, классные руководители</i> | | | | | <i>Руководители кружков, внеурочной деятельности,</i> | | | | | <i>Заместитель ВР, классные руководители</i> | | | | | <i>Классные руководители, родители</i> | | | | |

| | | | | |
|--|-----------|----------------------|-----------|-----------|
| | | <i>школьного НОУ</i> | | |
| Итого: 170 часа 34 часа в год | 50 | 40 | 30 | 50 |

Модуль 3 - для обучающихся 10 - 11 классов, среднее общее образование.

| Разделы модуля | Распределение часов по видам занятий | | | | | |
|--|--|-----------|--|-----------|--|-----------|
| | Урок, лекция (биология, физическая культура, технология, ОБЖ классный час) | | Практические занятия (неурочная, внеурочная деятельность, проектно-исследовательская деятельность) | | Самостоятельная работа (домашняя) | |
| | 10 | 11 | 10 | 11 | 10 | 11 |
| 1. Особенности питания целевых групп. | 3 | 3 | - | - | 2 | 2 |
| | <i>Ответственные</i> | | | | | |
| | <i>Учитель технологии, биологии, физической культуры классные руководители</i> | | <i>Руководители кружков, внеурочной деятельности, школьного НОУ</i> | | <i>Классные руководители, родители</i> | |
| 2. Классификация блюд и кулинарных изделий. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | <i>Ответственные</i> | | | | | |
| | <i>Учитель технологии, классные руководители</i> | | <i>Руководители кружков, внеурочной деятельности, школьного НОУ</i> | | <i>Классные руководители, родители</i> | |
| 3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения. | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| | <i>Ответственные</i> | | | | | |
| | <i>Учитель технологии биологии, классные руководители</i> | | <i>Руководители кружков, внеурочной деятельности, школьного НОУ</i> | | <i>Классные руководители, родители</i> | |
| 4. Безопасность пищевых продуктов. | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| | <i>Ответственные</i> | | | | | |
| | <i>Учитель технологии, ОБЖ, классные руководители</i> | | <i>Руководители кружков, внеурочной деятельности, школьного НОУ</i> | | <i>Классные руководители, родители</i> | |
| Итого: 68 часов 34 часа в год | 30 | | 18 | | 20 | |

7. Ресурсное обеспечение

| №№ | Ресурс | Направление деятельности |
|----|-------------------------|--|
| 1. | Материально-технический | 1. Обеспечение учебно-воспитательного процесса необходимым оборудованием и ТСО 2. Поиск возможностей по улучшению материально-технической базы школы |
| 2. | Кадровый | 1. Использование кадрового потенциала школы: - педагогический коллектив учителей-предметников; - педагог - организатор; - педагоги дополнительного образования; - классные руководители; |

| | | |
|----|---------------------------|--|
| | | - социальный педагог школы; - психолог школы; 2.Использование высококвалифицированных ресурсов социальных партнеров (работников районного музея, культурно-просветительских учреждений и т.п.) |
| 3. | Научно-методический | 1.Содействие профессиональному росту педагогов 2.Организация работы творческих, проблемных, исследовательских групп 3. Включение педагогов в проектную деятельность |
| 4. | Социально-психологический | 1. Создание психологического, позитивного климата, климата взаимной заботы 2. Стимулирование деятельности, углубление мотивации деятельности |
| 5. | Финансовый | 1. Рациональное распределение и использование бюджетных и внебюджетных финансовых средств 2.Поиск дополнительных источников финансирования |
| 6. | Информационный | Регулярное обновление 1. библиотечного фонда; 2. объема медиа-информации |

8. Условия успешной реализации программы

1. Использование образовательных технологий: дискуссионные процедуры; выполнение письменных работ по разделам Программы; проблемные лекции; организация самостоятельной деятельности; ролевые игры; тренинг.

2. В качестве обучающего материала используются наглядные пособия (плакаты); видео-, кино- и телефильмы в соответствии с разделами Программы.

3. Уровень кадрового потенциала в соответствии с действующей нормативно-правовой базой характеризуется выполнением следующих требований:

базовое образование всех преподавателей соответствует профилям преподаваемых дисциплин;

все преподаватели занимаются учебно-методической деятельностью по профилю преподаваемых дисциплин.

4. Привлечение к преподаванию отдельных разделов программы квалифицированных специалистов, имеющих соответствующее образование и опыт практической работы на предприятиях общественного питания;

5. В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, полилингвального, поликультурного и поликонфессионального состава;

переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;

ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;

признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;

учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;

разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

Оценка эффективности воспитательной работы по формированию основ культуры питания

При оценке эффективности соблюдаются следующие условия:

- регулярность (процедура оценки проводится ежегодно);
- целесообразность (по окончании изучения модуля);
- объективность (оцениваются характеристики и факторы, непосредственно формируемые или изменяемые в ходе воспитательной работы, - знания, оценки, навыки).

Мониторинг эффективности организации работы в школе

по формированию культуры здорового питания (по трем направлениям)

| Направление мониторинга | Диагностика | Сроки | Ответственный |
|---|--|-------------------------------------|--|
| Рациональная организация питания в школьной столовой | | | |
| Охват учащихся горячим питанием | Табель учета питания | ежедневно ежемесячно ежегодно | классные руководители, социальный педагог |
| Сохранение и укрепление здоровья учащихся | Анализ состояния здоровья учащихся по результатам медицинских осмотров | ежегодно | Директор, учителя физкультуры, мед.работник, |

| | | | |
|---|---|-----------|--|
| | Мониторинг заболеваемости детей | | классные руководители |
| Уровень удовлетворенности учащихся, родителей, педагогов организацией питания в школе | Анкетирование | ежегодно | заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители |
| Материально-техническая база столовой | Мониторинг состояния помещения, оборудования, оснащения; Анализ результатов приёмки столовой к началу нового учебного года | ежегодно | Директор, зам. директора по АХЧ |
| Соответствие школьной столовой санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации питания обучающихся в школе | Предписания Роспотребнадзора | | Директор |
| Качество организации питания | Наблюдение, анкетирование, опросы, посещение столовой, анализ приготовления пищи и норм раскладки, санитарно-гигиенического состояния обеденного зала | ежедневно | Директор Управляющий совет, диет.сестра |
| Реализация образовательной программы по формированию культуры здорового питания | | | |
| Формирование у школьников навыков здорового | Собеседование Наблюдение Анкетирование | ежегодно | заместитель директора по ВР социальный педагог, |

| | | | |
|---|--|----------|---|
| питания | | | классные руководители |
| Просветительская работа с родителями (законными представителями) | | | |
| Степень активности общественности к данной проблеме | Учет посетителей школьного сайта на форуме «Питание», учет активности родителей в мероприятиях программы | ежегодно | социальный педагог, заместитель директора по ВР |

