

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Калужская область  
Муниципальный район «Малоярославецкий район»

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ  
П Р И К А З

11.08.2020 № 113

г. Малоярославец

**Об утверждении Муниципальной программы по формированию культуры здорового питания среди обучающихся общеобразовательных школ и их родителей на 2020-2023 гг.**

На основании Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, в целях создания условий, способствующих формированию у обучающихся и их родителей навыков правильного питания, освоению ими основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни,

**П Р И К А З Ы В А Ю:**

1. Утвердить Муниципальную программу по формированию культуры здорового питания среди обучающихся общеобразовательных школ и их родителей на 2020-2023 гг.
2. Руководителям общеобразовательных учреждений организовать работу по реализации плана мероприятий программы.
3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий отделом образования



Ю.В. Медова

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заведующего отделом  
образования Малоярославецкой  
районной администрации  
МР «Малоярославецкий район»  
Навчуста 2020г. № 113

**Муниципальная программа по формированию культуры здорового питания  
среди обучающихся общеобразовательных школ и их родителей  
на 2020-2023гг.**

## Паспорт программы

Наименование программы	Муниципальная программа по формированию культуры здорового питания среди обучающихся общеобразовательных учреждений и их родителей на 2020-2023 г.г.
Основание для разработки программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
Разработчик и исполнитель Программы	Отдел образования Малоярославецкой районной администрации муниципального района Малоярославецкий район
Цель программы	Создание условий, способствующих формированию у обучающихся и их родителей навыков правильного питания, освоению ими основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование и развитие представления обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.</li> <li>2. Формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.</li> <li>3. Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков.</li> <li>4. Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания.</li> <li>5. Информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.</li> <li>6. Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания.</li> <li>7. Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.</li> </ol>
Сроки реализации программы	2020 –2023 годы
Ожидаемые результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей.</li> <li>- Разработка и внедрение системы мониторинга состояния здоровья учащихся.</li> <li>- Организация просветительской работы по формированию культуры здорового питания обучающихся и их родителей за счёт: реализации комплекса мероприятий образовательных программ по формированию культуры здорового питания школьников; привлечения к формированию культуры здорового питания родительской общественности, работников здравоохранения, СМИ.</li> </ul>

## **Введение**

Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего образования обусловлена рядом объективных причин:

- фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;

- в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проектируемой деятельности.

При реализации образовательных программ необходимо соблюдать принципы формирования культуры здорового питания, важнейшими из которых являются:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи.

В данной программе предлагается работу по формированию культуры здорового питания проводить по трем направлениям.

### **Первое - пропаганда здорового питания.**

В целях формирования культуры здорового питания обучающихся в рамках внеурочной деятельности проводятся мероприятия:

- по формированию и развитию представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формированию готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- по формированию у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- по освоению детьми и подростками практических навыков рационального питания;

- по формированию представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

- по информированию детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширению знаний об истории и традициях своего народа, формированию чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- по просвещению родителей в вопросах организации здорового питания школьников.

Практические занятия предусматривают различные формы проведения:

- уроков-игр, где обучают детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания;

- конкурсов рисунков и плакатов на тему: «Правильное и здоровое питание»;

- анкетирования школьников и их родителей;

- конкурсов, организованных для повышения знаний родителей по вопросам здорового питания и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью;

- кулинарных конкурсов по приготовлению блюд для здорового питания «Вкусная перемена». На мероприятия в качестве жюри приглашаются шеф-повара

школьных столовых, которые оценивают кулинарные работы вместе с руководством школ и представителями родительского комитета.

**Второе - организация питания на основе принципов «щадящего питания».**

При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате. При приготовлении блюд не применяется жарка. Исключены из меню копченые, маринованные, жаренные блюда, острые блюда, пряности и специи, жирные продукты, то есть питание организовано с учетом особенностей детского организма. В меню учтены продукты, насыщенные микро- и макроэлементами: хлеб пшеничный обогащенный, соль йодированная, инстантные витаминизированные напитки, кисломолочные продукты, обогащенные витаминами и минералами.

**Третье направление - просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье.** Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и не сбалансировано, нарушен режим питания. Во многих семьях, даже живущих в сельской местности, в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям и т.п. Только 20% родителей знакомы с общими принципами организации здорового питания.

#### **Цель и задачи программы:**

Цель: создание условий, способствующих формированию у обучающихся и их родителей навыков правильного питания, освоению ими основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формирование и развитие представления обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
2. Формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.
3. Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков.
4. Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания.
5. Информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
6. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности.
7. Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания.
8. Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Муниципальная программа по формированию культуры здорового питания среди обучающихся общеобразовательных школ и их родителей рассчитана на 3 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2020 по 2023 год. Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности.

**Ожидаемые результаты:**

- Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей.
- Разработка и внедрение системы мониторинга состояния здоровья учащихся.

- Организация просветительской работы по формированию культуры здорового питания обучающихся и их родителей за счёт: реализации комплекса мероприятий образовательных программ по формированию культуры здорового питания школьников; привлечения к формированию культуры здорового питания родительской общественности, работников здравоохранения, СМИ.

**Распределение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.**

**Задачи администрации школы:**

- Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;
- Контроль качества питания;
- Контроль обеспечения порядка в столовой;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи.

**Обязанности работников столовой:**

- Составление рационального питания на день и перспективного меню;
- Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
- Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;
- Использование современных технологий приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

**Обязанности классных руководителей:**

- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания
- Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
- Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье.

**Обязанности родителей:**

- Прививать навыки культуры питания в семье;
- Выполнять рекомендации классных руководителей и медицинских работников по питанию в семье.

**Обязанности обучающихся:**

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

## План мероприятий программы

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<b>1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение</b>			
1.	Организация учёта обучающихся питанием в общеобразовательных учреждениях	сентябрь, декабрь	отдел образования, директора ОУ
2.	Назначение ответственного за организацию питания в образовательном учреждении	сентябрь	директора ОУ
3.	Организация информационно-разъяснительной работы с родителями обучающихся оправе получения питания, ценности рационального питания, соблюдения режима питания	ежеквартально	отдел образования, директора ОУ
4.	Рабочие совещания в общеобразовательных учреждениях по вопросам об организации горячего питания.	август, декабрь, май	директора ОУ
5.	Организация целевых проверок по вопросам организации питания в соответствии с действующими нормативными документами	раз в полгода	отдел образования
6.	Повышение квалификации работников общеобразовательных учреждений по теории и методике формирования культуры здорового питания школьников, внедрению образовательных программ формирования культуры здорового питания у детей и их родителей	Согласно плану МОУ МИМЦ	МОУ МИМЦ, директора ОУ
7.	Заседание школьных комиссий по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием; - соблюдение сан. гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	октябрь, февраль, ежегодно	директора ОУ
8.	Организация работы бракеражных комиссий по питанию	в течение года	директора ОУ
9.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	зам. директора по ВР
<b>2. Работа с обучающимися</b>			
1.	Проведение уроков-здоровья	ежегодно	классные руководители
2.	- Внутришкольные конкурсы стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы) - Районный конкурс на лучшее оформление обеденного зала столовой (7-8 классы) - Районный конкурс видеороликов «Зачем нужна горячая еда?» (9-11 классы)	январь  ноябрь  декабрь ежегодно	отдел образования, МБУДО ЦВР, зам. директора по ВР, классные руководители
3.	Внутришкольные конкурсы поделок из овощей и фруктов «Золотая осень».	октябрь, ежегодно	зам. директора по ВР
4.	«Масленица»	февраль,	зам. директора по ВР

		ежегодно	
5.	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ежегодно	зам. директора по ВР
6.	Работа по оздоровлению обучающихся в летний период (каникулярное время)	ежегодно	директора ОУ
7.	Проведение классных часов по рекомендуемым темам о культуре здорового питания	ежеквартально	классные руководители
8.	Районный конкурс проектов по формированию культуры здорового питания и ЗОЖ для начального, среднего и старшего звена	ежегодно, апрель	отдел образования, МОУ МИМЦ, зам. директора по ВР
9.	Проведение Дней здоровья	ежегодно	учителя физкультуры
<b>3. Работа с педагогическим коллективом</b>			
1.	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 ВР, медицинские работники
2.	Организация бесплатного питания учащихся	ежегодно	директора ОУ, ответственные за питание
3.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	ежегодно	отдел образования, директора ОУ
<b>4. Работа с родителями</b>			
1.	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях	ежегодно	зам. директора по ВР, классные руководители, медицинские работники
2.	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе	ежегодно	отдел образования, директора ОУ, классные руководители
3.	Привлечение членов школьной комиссии для содействия повышения качества работы школьной столовой.	ежегодно	директора ОУ
4.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием культуры здорового питания	ежегодно	классные руководители
<b>5. Контроль за организацией горячего питания и работой школьных столовых</b>			
1.	Оформление стенда «Питание-залог здоровья»	сентябрь, ежегодно	ответственные за горячее питание
2.	Составление отчёта по проверке организации горячего питания в школе	ежемесячно	ответственные за горячее питание
3.	Соблюдение графика питания учащихся	ежедневно	классные руководители
4.	Личная гигиена учащихся	ежедневно	классные руководители



**Рекомендуемые темы классных часов по формированию культуры здорового питания:**

- разнообразие питания: «Самые полезные продукты», «Что надо есть, если хочешь стать сильнее», «Где найти витамины весной», «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты», «Каждому овощу свое время»; «Из чего состоит наша пища», «Что нужно есть в разное время года», «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»

- гигиена питания: «Как правильно есть»; «Где и как готовят пищу»; «Где и как мы едим», «Ты готовишь себе и друзьям»; «Ты покупаешь еду»

- режим питания: «Режим питания»;

- рацион питания: «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной», «Плох обед, если хлеба нет», «Полдник. Время есть булочки», «Пора ужинать», «Если хочется пить»; «Молоко и молочные продукты», «Блюда из зерна», «Какую пищу можно найти в лесу», «Что и как приготовить из рыбы», «Дары моря»;

- традиции и культура питания: «На вкус и цвет товарищей нет», «День рождения», «Кулинарное путешествие по России», «Кухни разных народов»

- этикет: «Как правильно накрыть стол», «Как правильно вести себя за столом»