

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нойкинская средняя общеобразовательная школа»
461610 Оренбургская область Бугурусланский район село Нойкино ул. Нагорная 1
Тел. (факс) (35352) 54-6-19, e-mail: noykino-skool@yandex.ru

Утверждаю

Директор школы:

Трофимова О.Л.

Пр. №100 «31» августа 2023 г.



**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОГО КУРСА
ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
для учащихся 1-9 классов**

"Приятного аппетита"



Содержание:

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика программы.
3. Цель и задачи программы.
4. Нормативная база.
5. Программа по организации и развитию культуры здорового питания с 1-11 классы.
6. Заключение.
7. Приложение.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Все учащиеся должны обладать знаниями и умениями, необходимыми для выбора питательной и вкусной пищи на протяжении всей жизни. Кроме того, персоналу школы следует позиционировать здоровое питание в качестве ценности повседневной жизни.

Программа школьного питания должна эффективно использовать школьные и общественные ресурсы и равно обслуживать нужды и интересы всех учащихся и персонала, принимая во внимание различия культурных норм.

Связь между питанием и обучением убедительно доказана. Здоровое питание необходимо учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Школы несут ответственность за содействие ученикам и персоналу в формировании и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни. Хорошо спланированные и успешно реализованные школьные программы здорового питания показали, что могут позитивно влиять на привычки учащихся в еде.

«Программа обучения здоровому питанию» обозначает спланированную последовательную программу обучения, обеспечивающую знания и формирующую навыки, которые помогут учащимся в принятии и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни.

Под здоровым питанием понимается питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

В настоящее время вопросам обеспечения здорового питания уделяется большое внимание.

Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения до 2025 года», которым предусмотрен комплекс мероприятий, и по которым на первый план выходит дефицит витаминов, особенно минеральных веществ и микроэлементов (кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк), что способствует ослаблению иммунитета. В жизни человека есть несколько периодов, в которых играет большую роль правильное питание. Это возраст ребёнка от 0 до 3 лет, дошкольный и школьный период, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируется нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьёзно нарушать физическое и умственное развитие ребёнка. Реализация данной программы, прежде всего, выполняет требования ФГОС начального, основного и среднего общего образования.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа курса по формированию культуры здорового питания включает в себя три модуля:

- для обучающихся 1- 4 классов, начального общего образования;
- для обучающихся 5-9 классов, основное общее образование;
- для обучающихся 10-11 классов, среднее общее образование.

Программу обучения здоровому образу жизни, которая преподаётся в каждом классе, начиная с детского сада и вплоть до выпускного класса. В центре программы обучения здоровому питанию - обучение здоровому образу жизни. Программа обучения правильному питанию разрабатывается для содействия учащимся в усвоении:

знаний о питании, включая, но не ограничиваясь преимуществами здорового питания, сведений о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ, принципах управления весом для здоровья, правильном и неправильном употреблении диетических добавок, безопасном приготовлении, обработке и хранении еды;

умений, связанных с питанием, включая, планирование здоровых завтраков, обедов и ужинов, понимание и использование ярлыков на продуктах, критическую оценку информации о

питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов; а также умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их.

3. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению здоровья.

Задачи:

1. Формировать и развивать представления у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.
2. Формировать готовность обучающихся заботиться и укреплять собственное физическое и духовное здоровье.
3. Расширять знания о правилах рационального питания и их роли в сохранении и укреплении здоровья и вести профилактику нерационального питания, связанных с риском для здоровья.
4. Повышать гигиеническую грамотность детей и родителей в вопросах питания;
5. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.
6. Информировать обучающихся о национальных традициях своего народа и традициях других народов, развивая при этом творческие способности и расширяя кругозор.

Программа предусматривает организацию кружков, проектов, факультативов по выбранной тематике.

А также организацию Дней здоровья, соревнований, конкурсов, праздников, где бы учащиеся смогли продемонстрировать свои практические умения, полученные в результате изучения данной программы.

Обучающие мероприятия программы обучения правильному питанию должны:

- подчеркивать привлекательные черты здорового питания,
- активизировать практическую деятельность всех учащихся,
- соответствовать физическому и духовному развитию обучающихся,
- быть увлекательными и интересными по содержанию.

Программа должна привлекать семьи в качестве партнёров в образовательном процессе их детей. Специалистов, приглашённых для бесед с учащимися, необходимо ориентировать на соответствующую программу школы. Педагоги и сотрудники школы должны служить образцом здорового питания. Школа должна предоставлять программы здорового образа жизни, включающего в себя обучение здоровому питанию и физической активности.

4. НОРМАТИВНАЯ БАЗА

В соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся, во исполнение поручений Президента РФ Пр-328 п. 1 от 23.02.2018 года, Пр-2182 от 20.12.2020 года»
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ООО),
- Федеральной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2022 №370 (далее – ФОП ООО).

5. ПРОГРАММА ОРГАНИЗАЦИИ И РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Программа «Культура здорового питания» рассчитана на 3 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2023 по 2025 год.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, кружки, проекты), так и воспитательной деятельности, в том числе, и в летнем пришкольном оздоровительном лагере.

Основные задачи по организации питания:

- Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся с привлечением средств родителей (законных представителей);
- Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы (при наличии финансирования)
- Повышение культуры питания;
- Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
- Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Каждый модуль программы включает **личностные результаты**

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, неприятие вредных привычек.
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, неприятие вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков).

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цель обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
- познавательная рефлексия как осознание своих действий

Предметные результаты:

- формирование сущности культуры труда, уяснение социальных и технологических последствий, овладение методами исследовательской и проектной деятельности.
- образовательная и общекультурная подготовка, проектно-исследовательская, творческая деятельность, мотивация к саморазвитию.

5.1. Содержание программы для обучающихся с 1-11 классы.

Программа курса по формированию культуры здорового питания состоит из 6 разделов:

1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.
2. Алиментарно-зависимые заболевания.
3. Физиология питания.
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.
5. Санитария и гигиена питания.

Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.

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.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

Раздел 3. Физиология питания.

Приводятся краткие сведения о физиологии питания человека. О механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Правила построения рационов питания для различных групп населения.

Раздел 4. 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. Структура ассортимента продукции общественного питания. Приём и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

Раздел 5. Санитария и гигиена питания.

Основная функция и правила гигиены питания. Гигиена, режим и различные формы организации питания школьников. Особенности и правила личной гигиены. Сведения о пищевых отравлениях и их предотвращении.

Раздел 6. Безопасность пищевых продуктов.

Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.

Основными условиями успешной реализации данной Программы являются:

- привлечение к преподаванию квалифицированных специалистов, имеющих опыт практической работы на предприятиях общественного питания.

6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Содержание программы позволяет осуществить связь с другими предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания, использование тетради-помощницы «Учу слова из словаря»); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей). Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Помимо организации горячего питания учащихся одной из основных составляющих программы по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и подростков и проведение информационно – просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.

Рациональное здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровьем. Нарушение питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространённость которых значительно увеличилась за последние годы.

Организация деятельности комиссии по контролю за организацией и качеством питания обучающихся.

Школьная комиссия по контролю за организацией и качеством питания обучающихся существует с 2022 года. В своей деятельности комиссия руководствуется законодательными и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, приказами и распоряжениями органов управления образованием, уставом и локальными актами образовательного учреждения.

Результаты проверок и меры, принятые по устранению недостатков оформляются актами и рассматриваются на заседаниях комиссии с приглашением заинтересованных лиц.

Основные направления деятельности комиссии:

Оказывает содействие администрации школы в организации питания обучающихся.

Осуществляет контроль:

1. За рациональным использованием финансовых средств, выделенных на питание обучающихся;
2. За целевым использованием продуктов питания и готовой продукции;
3. За соответствием рационов питания согласно утвержденному меню;
4. За качеством готовой продукции;
5. За санитарным состоянием пищеблока;
6. За выполнением графика поставок продуктов и готовой продукции, сроками их хранения и использования;
7. За организацией приема пищи обучающихся;
8. За соблюдением графика работы столовой.

План работы школьной комиссии по контролю и за качеством питания

1. Проверка двухнедельного меню.
сентябрь
2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.
ежемесячно
3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.
ежедневно
4. Использование финансовых средств на питание учащихся.
октябрь, январь
5. Организация просветительской работы.
октябрь, апрель
6. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию.
ноябрь
7. Контроль над качеством питания.
ежедневно
8. Проверка табелей питания (ежедневно)
9. Разработка буклетов по здоровому питанию (1- раз в полугодие)

ПЛАН РАБОТЫ КОМИССИИ ПО ПИТАНИЮ

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Срок	Исполнители
1. Организационное совещание по оформлению бесплатного питания	август - сентябрь	директор школы, зам. директора по ВР, члены комиссии
2. Утверждение графика по питанию в столовой.	сентябрь	директор школы
3. Оформление документов на бесплатное питание. Встречи с родителями. Акты обследования.	сентябрь	зам. директора по ВР, родительский комитет, классные руководители
4. Осуществление ежедневного контроля над посещаемостью учащихся, стоящих на бесплатном питании.	в течение года	члены комиссии по питанию
5. Проведение целевых проверок закладки и нормы порций	в течение года	члены комиссии по питанию и бракеражная комиссия

2. Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Срок	Исполнители
1. Организация консультаций для классных руководителей 1-11 классов: - Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований; - Организация горячего питания - залог сохранения здоровья	в течение года	медицинский работник, зам. директора по ВР.
2. Выставка в библиотеке «Простые истины о здоровье и питании»,	в течение года	библиотекарь

3. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг

Основные мероприятия	срок	исполнители
1. Заключение договора о питании обучающихся.	август	администрация школы
2. Косметический ремонт цеха, приобретение необходимой посуды	август	администрация школы
3. Разработка нового меню, расчёт калорийности	в течение года	повар, члены комиссии по питанию
4. Приобретение столов и стульев	август	администрация школы

4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Проведение классных часов по темам: «Красиво! Вкусно! Полезно!» «Правильное питание – залог здоровья», «Здоровое питание - здоровая нация», Выступление на семейной гостиной «Традиции чаепития».	в течение года 1-я четверть	классные руководители
Акция «Мы за здоровое питание!» - Беседы по темам: «Режим дня и его значение»	декабрь октябрь 1 четверть	кл. рук. 1-11 классов Рейд комиссии по питанию, составление акта кл. руководители 1-5 кл.
«Острые кишечные заболевания и их профилактика»	ноябрь	мед. сестра
Занятие по теме «О вкусной и здоровой пище» в рамках проекта «Наше здоровье в наших руках». Конкурс презентаций «Правильное питание – основа здорового образа жизни».	ноябрь	классный руководитель 6-7 кл. 8-11 кл.
Конкурс юных кулинаров «Пища на любой вкус»	октябрь	Учитель технологии

5. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Проведение родительских собраний по темам: «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым». Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний. Итоги медицинских осмотров учащихся. Встреча с врачами.	октябрь	Классные руководители
	апрель	социальный педагог
	ноябрь	социальный педагог
3. Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи в ваших руках»	февраль	зам.директора по ВР.