

ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Цель и задачи.

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.

ОБОСНОВАНИЕ

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.

2. Обучение правильному питанию

Темы программы образования по питанию следует интегрировать в последовательную, общеобразовательную программу обучения здоровому образу жизни, которая преподается 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, но не ограничиваясь 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.

- Обучающие мероприятия программы обучения правильному питанию должны подчеркивать привлекательные черты здорового питания, привлекать к участию всех учащихся, соответствовать развитию и быть увлекательными. Программа должна привлекать семьи в качестве партнёров в образовательном процессе их детей. Специалистов, приглашённых для бесед с учащимися, необходимо ориентировать на соответствующую программу школы. Работники школы должны служить образцом здорового питания. Школа должна предоставлять программы здорового образа жизни, включающего в себя индивидуальное обучение здоровому питанию и физической активности.

3. Программа обеспечения питанием

ЦЕЛЬ. Совет школы признаёт, что в первую очередь семья несёт ответственность за питание детей. Для содействия их усилиям каждая школа должна осуществлять программу питания для обеспечения всех учащихся школы с учётом их достатка доступом к разнообразной и питательной еде, необходимой им для сохранения здоровья и успешной учебы.

ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ.

В течение каждого учебного дня школьная программа питания должна обеспечивать завтрак для учащихся в соответствии с организованной программой внеклассного или дополнительного образования. Школа должна приложить усилия, чтобы убедиться, что все семьи знают о программах, основанных на потребности в бесплатном или недорогом питании, и что семей, подходящих под программу, побудили написать заявление. Программа должна поддерживать конфиденциальность сведений об учениках и семьях, подавших заявления на предоставление бесплатной или недорогой еды.

Школам необходимо предоставлять разнообразное и питательное меню, соответствующее рекомендациям по питанию. Меню планируется с учётом пожеланий учащихся, членов семьи и другого школьного персонала, при этом принимается во внимание культурные нормы и предпочтения учеников.

Информация об ингредиентах, используемых при приготовлении школьного питания, должна предоставляться родителям по их просьбе. Родители должны быть осведомлены о такой возможности.

ПИТАНИЕ КАК ПОЗИТИВНЫЙ ОПЫТ. Учащимся и персоналу должно быть предоставлено достаточное пространство для приёма пищи в приятном окружении, а также достаточно времени, чтобы принять пищу. При этом необходимо обеспечить чистую питьевую воду и удобный доступ в помещения для мытья рук.

ПОДБОР ПЕРСОНАЛА. Весь персонал, осуществляющий обеспечение питанием, должен пройти соответствующую допроизводственную подготовку и регулярно участвовать в программах профессионального развития, реализующих стратегии пропаганды здорового питания, безопасности обработки и хранения пищи и других тем, непосредственно относящимся к профессиональным обязанностям служащего

4. Другие продукты в школе.

Выбор здоровой ПИЩИ. Питательная и привлекательная пища, такая как фрукты, овощи, нежирные молочные продукты, и нежирные блюда из злаков. Школы должны стараться стимулировать учащихся делать выбор в пользу питательной пищи.

5. Пути решения проблем со здоровьем вызванных неправильным питанием является разработка и реализация программы «Культура здорового питания»

Программа организации и развития культуры здорового питания

Цель:

- Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием
- Формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

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;
- - профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков;
- - освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

- - 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;
- - развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- - повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;
- - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа «Культура здорового питания» рассчитана на 3 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2015 по 2018 год.

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

Основные задачи по организации питания:

- Обеспечение бесплатным питанием категорий учащихся, установленных администрацией района;
- 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.

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Организационное совещание — порядок приема учащимися завтраков; оформление бесплатного питания	Сентябрь	Классные руководители, директор школы
2. Совещание классных руководителей: - О получении учащимися завтраков	Октябрь	Школьная комиссия
3. Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	Ноябрь	Директор школы
4. Заседание школьной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 1-11-х классов по вопросам: - Охват учащихся горячим питанием - Соблюдение сан. гигиенических требований - Профилактика инфекционных заболеваний	Ноябрь Февраль в течение года	Школьная комиссия по питанию
5. Организация работы школьной комиссии по питанию (педагоги, родители).	В течение года	Школьная комиссия по питанию
6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок.	В течение года	Администрация, Бракеражная комиссия

2. Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-8, 9-11 классов: - Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований; - Организация горячего питания - залог сохранения здоровья	В течение года	Медицинский работник Социальный педагог
2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	В течение года	
3. Выставка в библиотеке «Простые истины о здоровье и питании», (представленная литература, связанная с вопросами правильного питания, рецепты блюд и напитков).	В течение года	Администрация, Школьная комиссия по питанию библиотекарь

3. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и их родителей

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Эстетическое оформление зала столовой	октябрь - ноябрь	Школьная комиссия по питанию, учащиеся 5 – 11 классов
2. Разработка новых блюд и в течение года, их внедрение в систему школьного питания	В течение года	В течение года Школьная комиссия по питанию, Старший повар
3. Разработка нового меню	В течение года	В течение года Школьная комиссия по питанию, Старший повар

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

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО). Практические работы по приготовлению коктейлей, салатов, бутербродов; по выращиванию лука, зелени. Проведение классных часов по темам: «Красиво! Вкусно! Полезно!» «Правильное питание – залог здоровья», «Здоровое питание - здоровая нация», «Традиции чаепития» Акция «Мы за здоровое питание!» - Беседы по темам: «Режим дня и его значение» «Культура приема пищи» «Хлеб — всему голова» «Острые кишечные заболевания и их профилактика»	В течение года В течение года Сентябрь Октябрь Ноябрь	Учителя – предметники Учитель технологии, повар Классные руководители Волонтерский отряд Классные руководители
Игра для учащихся начальной школы «Золотая осень»	Октябрь	Педагог-организатор

Конкурс газет среди учащихся 5-9 кл. «О вкусной и здоровой пище» Конкурс рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни.	Ноябрь	Педагог-организатор
Беседы с учащимися 10-11 кл. «Береги своё здоровье»	Декабрь	Кл. руководитель
Уроки-практикумы «Столовый этикет» Конкурс четверостиший «Правильное питание – залог здоровья!», Праздник «Широкая Масленица» Проекты: «Гигиена питания», «Меню на каждый день» «Пища на любой вкус», «Что помогает нам расти». Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, сказок, стихов). Игры, соревнования.	Январь, февраль	Администрация
Анкетирование учащихся: Школьное питание: качество и разнообразие обедов - За что скажем поварам спасибо? Выступление агитбригады «Здоровье в наших руках	Октябрь Февраль Апрель	социальный педагог, Кл. рук.

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

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Проведение родительских собраний по темам: - Совместная работа семьи и школы «Здоровый ребёнок – ребёнок со здоровой психикой». «Здоровая пища для всей семьи». «Учите детей быть здоровыми». «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым». «Формирование здорового образа жизни младших школьников». Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний Итоги медицинских осмотров учащихся	Сентябрь Октябрь декабрь февраль Май	Классные руководители
2. Индивидуальные консультации медсестры «Как кормить нуждающегося в диетпитании»	по необходимости	медработник
3. Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	Февраль	Педагог-психолог
4. Встреча медработника с родителями «Личная гигиена ребенка»	Апрель	Медработник, классные руководители
5. Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по развитию школьного питания»	Май	Классные руководители

5. 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, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.