

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кощеевская средняя общеобразовательная школа  
Корочанского района Белгородской области»



Утверждена на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 29.08.2015 года  
Директор МБОУ «Кощеевская СОШ»  
Н.Н. Столбовская  
Приказ № 194 от 29.08.2015 г.

# Программа «Школа здорового питания» на 2015-2019 годы

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|   |   |
|---|---|
| <b>1. Наименование Программы</b>                    | Программа «Школа здорового питания» на период с 2015 по 2019 гг.  |
| <b>2. Основание для разработки Программы</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Конвенция о правах ребенка.</li> <li>▪ Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».</li> <li>▪ Закон Российской Федерации «Об образовании»</li> </ul>  |
| <b>3. Разработчики Программы</b>                    | Администрация МБОУ «Кошчевская СОШ»   |
| <b>4. Цель Программы</b>                            | Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.   |
| <b>5. Основные задачи Программы</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>▪ обеспечение доступности школьного питания;</li> <li>▪ гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>▪ предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>▪ приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;</li> <li>▪ пропаганда принципов здорового и полноценного питания;</li> <li>▪ организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.</li> </ul> |
| <b>6. Этапы и сроки реализации Программы</b>        | <p>Программа реализуется в период 2015 - 2019 гг. в три этапа:</p> <p>I этап – 2015 г.: организационный: организационные мероприятия; разработка и написание программы.</p> <p>II этап – 2016 – 2018гг.: реализация программы</p> <p>III этап – 2019г.: обобщающий: систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы.</p>   |
| <b>7. Ожидаемые результаты реализации Программы</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ наличие пакета документов по организации школьного питания;</li> <li>▪ обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим</li> </ul>  |

потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;

- обеспечение доступности школьного питания;
- обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;
- сохранение и укрепление здоровья школьников;
- увеличение охвата горячим питанием школьников, доведение его до 100%;
- улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой;

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

***Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.***

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным – ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Бесспорно, здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются:

- оптимальный, соответствующий возрасту режим двигательной активности
- соблюдение рационального режима дня, учебного труда и отдыха
- правильно организованное питание: соблюдение научно обоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания
- соблюдение требований психогигиены: адекватная реакция на стрессовые ситуации, отсутствие чувства напряжения, страха, тоски
- соблюдение правил личной гигиены: гигиена тела, одежды, питания, сна, умственного и физического труда
- отсутствие вредных привычек и пристрастий.

Состояние здоровья определяется различными факторами:

- наследственностью,
- внешней средой, а также одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на организм, в особенности на растущий,

многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

В своей книге "Путь к Виганскому причалу" Джордж Оруэлл писал: *"Полагаю, можно доказать, что перемены в питании более важны, чем религиозные или семейные изменения"*. В самом деле, похоже, что значение хорошего питания для развития здоровья, защиты от инфекций и заболеваний приобретает понимание на государственном и международном уровне.

В 1998 году Правительство России приняло Концепцию государственной политики в области здорового питания населения России.

Государственная политика в области здорового питания населения основывается на следующих принципах:

- здоровье человека - важнейший приоритет государства
- пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человека
- питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи
- рациональное питание детей, как и состояние их здоровья, должны быть предметом особого внимания государства
- питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.

Питание является важнейшим фактором здоровья человека. Это и послужило отправной точкой для создания программы **«Школа здоровья»**, которая признана не только формировать у школьника рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (№ 29 – ФЗ, от 02.01.2000 г.), санитарными нормами и правилами, утвержденными совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпидемнадзором:

- СанПин 2.3.2.560-96 «Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарные правила и нормы»
- СанПин 2.4.2.011-98 «Гигиенические требования к организации питания детей и подростков школьного возраста в общеобразовательных учреждениях».

Программа **«Школа здоровья»** обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется школа в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания. В ней учитываются действия всех значимых членов школьного сообщества: учащихся, педагогов, родителей, работников МБОУ «Кошечевская СОШ»

### **Цель программы:**

Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

### **Задачи программы:**

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- обеспечение доступности школьного питания;
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.

## **ПЛАН**

мероприятий по реализации программы «Школа здоровья»

| <b>№ п/п</b> | <b>Мероприятие</b>   | <b>Сроки проведения</b> | <b>Ответственные</b>   |
|--------------|--|-------------------------|--|
| 1.           | Реализация программы внеурочной деятельности «Формула правильного питания»   | 2015-2019<br>уч. год    | Педагоги<br>внеурочной<br>деятельности   |
| 2.           | Реализация программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»   | 2015-2019<br>уч. год    | Педагоги<br>внеурочной<br>деятельности   |
| 3.           | Проведение бесед, классных часов на темы:<br>- «Что надо есть, если хочешь сохранить здоровье»<br>- «Режим питания. Правила поведения за столом»<br>- «Здоровое питание: О пользе молока»<br>- «Здоровое питание и распорядок дня современного школьника»<br>- «Питание и здоровье»<br>- «Медовые секреты»<br>- «Если хочешь быть здоров — постарайся. | Весь период             | Классные<br>руководители,<br>медработник<br>школы,<br>учителя<br>биологии, ОБЖ |

|     |  |                                   |   |
|-----|--|-----------------------------------|---|
|     | Поговорим о пользе меда»   |                                   |   |
|     | - «Полезные и целебные свойства меда»  |                                   |   |
| 4.  | Конкурс среди обучающихся на лучшее эстетическое оформление интерьера столовой   | Октябрь 2015 г.                   | Классные руководители                     |
| 5.  | Освещение вопросов правильного питания школьников в школьной газете  | Постоянно                         | Совет старшекласников                     |
| 6.  | Оформление информационных стендов»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Мы – здоровое поколение»;</li> <li>- «Что необходимо знать, чтобы быть физически здоровым»</li> <li>- «Чем же полезны молоко и мед?»</li> </ul>                        | Постоянно                         | Совет старшекласников                     |
| 7.  | Рекламная акция «Мы – за здоровую пищу!»   | Март 2015 г.                      | Заместитель директора                     |
| 8.  | Конкурс домашних рецептов «Вкусная и здоровая пища».   | Декабрь (каждый год)              | Стрельникова Л.А, учитель                 |
| 9.  | Здоровое питание во время Великого поста   | Апрель 2015 г.                    | Мозговая С.С., учитель                    |
| 10. | Конкурс плакатов «Здоровое питание»  | Апрель 2015 г.                    | Стрельникова Л.А, учитель                 |
| 11. | Работа волонтерской группы с лекциями: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Эстетика питания</li> <li>- Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании</li> <li>- Чем полезен мед</li> <li>- Почему необходимо пить молоко</li> </ul> | Постоянно                         | Артебякин А.В., учитель                   |
| 12. | Оформление выставки в библиотеке «Здоровое питание»  | Ноябрь, 2015-2016 гг.             | Падерина Т.Н., библиотекарь               |
| 13. | Беседа с учащимися 9,11 классов на тему : «Как правильно питаться в период подготовки и сдачи экзаменов»   | Май (постоянно)                   | Наливайко В.А., фельдшер Коцеевского ФАПа |
| 14. | Индивидуальное консультирование родителей по вопросам здорового питания.   | Постоянно                         | Классные руководители                     |
| 15. | Информирование родителей по вопросам здорового питания с использованием буклетов, информационных стендов   | Постоянно                         | Классные руководители                     |
| 16. | Лекторий для родителей <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Основы физиологии и гигиены детей различного возраста».</li> <li>- «Продукты на нашем столе. Полезные и не очень...»</li> </ul>   | Декабрь 2015 г.<br>Апрель 2017 г. | Зам. директора                            |
| 17. | Анкетирование учащихся и родителей по культуре питания   | Октябрь 2016 г.г.                 | Классные руководители                     |

## **Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников**

### **1. 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;
- Контроль расходования средств на питание в школьной столовой.

### **2. 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 технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

### **3. Обязанности классных руководителей:**

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

### **4. Обязанности родителей:**

- Прививать навыки культуры питания в семье;
- Оказывать помощь в обеспечении школы чистой питьевой водой;
- Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

### **5. Обязанности учащихся:**

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Дежурить по столовой;
- Принимать участие в выпуске тематических газет



## **Ожидаемые конечные результаты программы:**

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
- повышение приоритета здорового питания;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
- повышение качества и безопасности питания учащихся;
- обеспечение всех обучающихся питанием;
- обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

## Заключение

Содержание программы позволяет осуществить связь со всеми предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); 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) и др. 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.

# Приложение № 1

## к Программе «Школа здоровья»

### ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.

#### Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- зеленой (продукты ежедневного рациона);
- желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

#### Динамическая игра «Поезд»

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,  
Он большой и симпатичный (непривычный).  
Нет вагонов, нет колес,  
В нем: капуста, мед, овес,  
Лук, петрушка и укроп...  
Остановка!  
Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

## **«Помоги Кубику или Бусинке»**

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

### **Доскажи пословицу**

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение. Кто не умерен в еде - (враг себе)

Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)

Когда я ем - (я глух и нем)

Снег на полях - (хлеб в закромах).

### **Игра «Знатоки»**

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдцах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

### **Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»**

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечки, сухофрукты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшекласники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из отдельного блюдца *или* розетки), а также правил этикета. Все это также может оцениваться жюри.

### **Игра «Поварята»**

В блюдцах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

## Венок из пословиц

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

Хлебушко - пирогу дедушка.  
Без печки холодно - без хлеба голодно.  
Не в пору и обед, коли хлеба нет.  
Ешь пироги, а хлеб вперед береги.  
Покуда есть хлеб да вода, все не беда.  
Нет хлеба - нет обеда.  
Много снега - много хлеба.  
Ржаной хлебушко - калачу дедушка.  
Хлеб на стол - и стол престол.  
Хлеб - батюшка-кормилец.  
Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.  
Хлеб - всему голова.  
Все приедается, а хлеб - нет.

## Приложение № 2 к Программе «Школа здоровья»

**Питайтесь правильно и будьте здоровы!**

### 2. Анкета для школьников «Завтракал ли ты?»

| вопрос  | ответ |
|---|-------|
| Что ты ел сегодня на завтрак?   |       |
| Считаешь ли ты завтрак необходимым?   |       |
| Твои любимые овощи?   |       |
| Какие овощи ты не ешь?  |       |
| Сколько раз в день ты ешь овощи?  |       |
| Любишь ли ты фрукты?  |       |
| Твои любимые фрукты?  |       |
| Сколько раз в день ты ешь фрукты?   |       |
| Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?                            |       |
| Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?               |       |
| Считаешь ли ты, что твой вес<br>- нормальный<br>- избыточный<br>- недостаточный |       |

### Анкета для школьников «Чем я питался сегодня?»

|                    | фрукты<br>и овощи | хлеб и<br>крупяные<br>изделия | мясо | молоко | прочее |
|--------------------|-------------------|-------------------------------|------|--------|--------|
| завтрак            |                   |                               |      |        |        |
| обед               |                   |                               |      |        |        |
| ужин               |                   |                               |      |        |        |
| легкие<br>закуски  |                   |                               |      |        |        |
| прочие<br>продукты |                   |                               |      |        |        |

## **Анкета для родителей**

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?
3. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи в школьной столовой? Ваши предложения