МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
ЛИЦЕЙ № 4
имени 57-го отдельного зенитного артиллерийского дивизиона противовоздушной обороны
(МАОУ лицей № 4)

ПРИНЯТА
На педагогическом совете
« 30» августа 2022г
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ лицея №4
_____Л.Б. Капустина

Подписано цифровой подписью: Капустина Людмила Борисовна

Программа курса
«Разговор о правильном питании»

по пропаганде здорового питания среди учащихся и их родителей

1-9 классы

срок реализации 2022-2027 год

Содержание

1. Паспорт целевой программы **«Разговор о правильном питании»**……3

2. Пояснительная записка.....4-5

3. Цели и задачи программы питания……..5-6

4. Программа лицея «Разговор о правильном питании»……6-7

5. План работы школьной комиссии по контролю и качеством питания лицея..8

6. Мониторинг организации здоровое питание, обучающихся в лицее……..8

7. Ожидаемые результаты программы……8

8. Заключение……9

9. Состав комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания…….....9-10

10. Приложение №1 Анкеты.....10-11

11. Приложение № 2 Тематика классных часов по пропаганде здорового питания.....11-12

12. Список литературы.....13

Наименование Программы	Программа **«Разговор о правильном питании»** на период с 2022 по 2027гг.
Основание для разработки Программы	Конвенция о правах ребенка. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». Постановление № 45, от 23.07. 2008г. «Об утверждении СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях».
Разработчик Программы	Администрация лицея
Цель Программы	Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охватаучащихся горячим питанием.
Основные 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; ▪пропаганда принципов здорового и полноценного питания; ▪организация образовательно-разъяснительной работы по вопросамздорового питания.
Этапы и сроки реализации Программы	Программа реализуется в период 2022 - 2027 гг. в три этапа:I этап – 2022г организационный: *организационные мероприятия; *разработка и написание программы. II этап – 2022 – 2027 г: реализация программы III этап – 2027 г. обобщающий: систематизация накопительного опыта,подведение итогов и анализ реализации программы.
Ожидаемые результаты реализации Программы	▪ наличие пакета документов по организации школьного питания; ▪ обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; ▪ обеспечение доступности школьного питания; ▪ обеспечение гарантированного качества и безопасности питания ипищевых продуктов, используемых в питании; ▪ отсутствие среди детей и подростков инфекционных инеинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; ▪ сохранение и укрепление здоровья школьников; ▪ увеличение охвата горячим питанием школьников и работающихсотрудников школы; ▪ улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояняшкольной 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 стрессовыеситуации, 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 1998 году Правительство России приняло Концепцию государственной политики в области здорового питания населения России.

Государственная политика в области здорового питания населения основываетсяна следующих принципах:

- здоровье человека - важнейший приоритет государства
- пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человекапитание 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 неблагоприятныхусловий окружающей среды.

«Живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить», – часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения

«техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку топлива, а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение.

А между тем питание является важнейшим фактором здоровья человека. Это и послужило отправной точкой для создания программы **«Разговор о правильном питании»**, 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 Министерстваобразования РФ и Госсанэпидемнадзором:

Постановление № 45, от 23.07.2008г. «Об утверждении СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях». • Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введение в действие санитарно – эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02»

Программа **«Разговор о правильном питании»** 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 школы.

Цель программы «Разговор о правильном питании»

Создание условий, способствующих укреплению здоровья,

формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

Задачи программы «Разговор о правильном питании»

- *обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии,принципам рационального и сбалансированного 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;*
- *пропаганда принципов здорового и полноценного питания;*
- *организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здоровогопитания.*

Программа «Разговор о правильном питании»

№	Основные мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
	I. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение		
1.	Организационное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды. График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и учащихся по столовой.	сентябрь, декабрь	комиссия по контролюза качеством и организацией школьного питания
2.	Совещание с классныминуководителями. Обеспечение учащихся из малообеспеченных семейльготным питанием. - Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культуройприема пищи.	сентябрь, январь в течении учебного года(журнал бракеража)	Администрация Медицискнй работник школы
3.	Совещание при директоре. Организация горячего питанияучащихся	Октябрь декабрь апрель	комиссия по контролюза качеством и организацией школьного питания
4.	Производственное совещание. Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях	сентябрь	Медицинский работник школы Заведующая школьной столовой
5.	Организация работы комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания	в течение года	Бракеражнаякомиссия

6.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой,проведение целевых тематических проверок	в течение года	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
II. Работа по воспитанию культуры питаниясреди учащихся			
1.	Часы здоровья (классные часы) по параллелям: 1-2 классы 3-4 классы 5-6 классы 7-9классы	по плану школы (программы) 1 раз в четверть	Классные руководители Медицинский работник школы,приглашенные специалисты
2.	Анкета для школьников «Завтракал ли ты?» «Чем я питался сегодня?»	ноябрь	Ответственная за организацию питанияв школе
3.	Витаминная ярмарка «Витамины любят счет»	Октябрь, май	комиссия по контролюза качеством и организацией школьного питания
4.	Кондитерский вернисаж «Мои любимые блюда»	май	комиссия по контролюза качеством и организацией школьного питания
5.	Выпуск информационно- наглядных агитаций о здоровом питании «Скатерть – самобранка»	ноябрь	Классные руководители, учитель ИЗО.
6.	Проведение элективных курсов,кружков по пропаганде питания школьников.	по плану учителей-предметников	Учителя-предметники
III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей			
1.	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	в течение года	комиссия по контролюза качеством и организацией школьного питания
2.	Круглый стол. Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни. Питаниедетей и подростков в школе и дома	октябрь	комиссия по контролюза качеством и организацией школьного питания
3.	Анкета для родителей по организации питания в школе	ноябрь	Ответственная за организацию питанияв школе
4.	Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас»	апрель	Классные руководители
5.	Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества	январь	Классные руководители

План работы школьной комиссии по контролю и качеством питания школы

Мероприятия	Сроки
1. Проверка двухнедельного меню.	Ежемесячно
2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.	Ежемесячно
3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно
4. Организация просветительской работы.	Октябрь, апрель
5. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию.	Ноябрь
6. Контроль за качеством питания.	Ежедневно
7. Проверка табелей питания.	Ежемесячно
9. Разработка наглядной агитации по здоровому питанию	В течение года

Мониторинг организации здорового питания обучающихся в МАОУ лицее № 4

Название мероприятия	Форма проведения	Сроки
Изучение уровня владения основами здорового питания	Мониторинговое исследование	Октябрь май
Качество системы школьного питания (школьный уровень)	Мониторинговое исследование	Февраль-март Март-май
Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания.	Социологическое исследование	Ноябрь Май
«Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Анкетирование родителей Анкетирование учащихся	Ноябрь Апрель

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, зависящихот 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 здоровье - сберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей) и других. 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 формеокунуться к истории, сути и

Состав комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания

1. Директор школы.

2. Заведующая производством школьной столовой.
3. Медицинский работник школы.
4. Ответственная по питанию в школе.
5. Председатель родительского комитета.

Приложение №1

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 - нормальный - избыточный - недостаточный	

Анкета для школьников «Чем я питался сегодня?»

	фруктыи овощи	хлеб и крупяные изделия	мясо	молоко	прочее
завтрак					
обед					
ужин					
легкие закуски					
прочие 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 об актуальности вопроса о правильном питании.

Приложение № 2

Тематика классных часов по пропаганде здорового питания

сроки	1 классы	2 классы	3классы	4 классы
сентябрь	Для чего нужно питаться правильно	Как питались наши предки	Наука о питании – древняя и современная	Из чего состоит наша пища
октябрь	Продукты полезные и вредные	Кто чем питается?!	Вкусная азбука	Быстрое питание - скорое заболевание
ноябрь	Быстрое питание - скорое заболевание	Культура питания	Овощи и фрукты – музыка питания	Самые полезные продукты
декабрь	Витамины и их польза для нашего организма	Полезные продукты	Культура питания	Как правильно питаться, если занимаешься спортом
январь	Лакомств тысяча, а здоровье одно	Поговорим о питании	Витамины и их польза	Основы рационального питания
февраль	Эти загадочные буквы(витамины)	Обед без овощей – праздник без музыки	Вкусная азбука	Наука о питании – древняя и современная
март	Обед без овощей – праздник без музыки	Полезные продукты	Культура питания	Полезно ли голодание
апрель	Приготовим вместе с мамой	Режим питания	Приготовим вместе с мамой	Пищевая ценность продуктов питания
май	игра по станциям Витаминка	игра по станциям Витаминка	Вечер отдыха с использованием приготовления вкусного и полезного блюда «Праздник хорошего настроения»	Вечер отдыха с использованием приготовления вкусного и полезного блюда «Праздник хорошего настроения»

Сроки	5 классы	6 классы	7 классы	8 классы	9 классы
сентябрь	Здорового аппетита!	Еда – источник витаминов	«Сухарики и газировка:	Чипсы: хрустеть или	Правильное питание -

			полезны или нет»	не хрустеть?	залог здоровья и красоты
октябрь	Основы рационального питания	Правильное питание - залог здоровья и красоты	Продукты на столе. Пищевые риски.	Продукты на столе. Пищевые риски.	Продукты на столе. Пищевые риски
ноябрь	Чипсы: хрустеть или не хрустеть?	Питание литературных героев	Домашние рецепты	Традиции русской трапезы	Уроки этикета за столом
декабрь	«Химия на десерт» о вредных пищевых добавках	Продукты на столе. Пищевые риски.	Правильное питание - залог здоровья и красоты	Правильное питание - залог здоровья и красоты	Строим дом своего здоровья
январь	Здоровое питание, что это?	Питание литературных героев	Уроки этикета за столом	Как питались наши любимые литературные герои	Сегодня полезное питание – завтра здоровая нация
февраль	Практикум «Культура поведения за столом»	Еда – источник витаминов	Сколько мы должны весить?	Модные диеты: за и против	Я сижу на диете. Диета и правильное питание: сходства и различия
март	Витамины и их польза для нашего организма	Сколько мы должны весить?	Практикум «С вилкой и ложкой»	Я сижу на диете. Диета и правильное питание: сходства и различия	Модные диеты: за и против
апрель	Основы рационального питания	Домашние рецепты	Строим дом своего здоровья	Домашние рецепты	Строим дом своего здоровья
май	«Сухарики и газировка: полезны или нет»	«Сухарики и газировка: полезны или нет»	Беседа – дискуссия «Фастфуд: за и против»	Беседа – дискуссия «Фастфуд: за и против»	Беседа – дискуссия «Фастфуд: за и против»

Список литературы

Покровский А.А. Беседы о питании. М., 1984

Книга о здоровье: Сборник. Сост. Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н.Лосева. Под ред. Ю.П.Лисицына. М., 1988

Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. М, 1986

Конь И.Я. Рациональное питание в сохранении здоровья детей. Физиология роста и развития детей и подростков, Под ред. А.А.Баранова, Л.А. Щеплягиной, 2000;

Педагогика здоровья: сборник научно-методических трудов. Выпуск 5.

Воронова Е.А.Здоровый образ жизни. Ростов-на-Дону, 2008.

Лифляндский В.Г. Витамины и минералы от А до Я. Издательский дом Нева-Москва, Петербург – 2006;

М.Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева Учебно -методический комплекс программы «Разговоро правильном питании». Образовательная программа
«Правильное питание», «Две недели в лагере здоровья», М., 2013г. (разработано повозрастам: 6-8 лет, 9-11, 12-13 лет)