

Принято
Педагогическим советом МАОУ
«Гимназия»
(протокол от 29.08.2025г. №1)



Утверждено
Директор МАОУ «Гимназия»
Н.Л. Усанина
Приказ от 01.09.2025г. № 109/5-осн

**Программа
мероприятий по воспитанию культуры
правильного питания на основе принципов
здорового питания
в МАОУ «Гимназия»**

2025 г.

ПАСПОРТ

1. Наименование программы	Программа «Культура мероприятий по воспитанию культуры правильного питания на основе принципов здорового питания» на 2025-2028 годы
2. Основание для разработки Программы	- Конвенция о правах ребенка. - Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ - СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» - Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.04.2012 № 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников»
3. Основные исполнители программы	Администрация, педагогический коллектив, работники школьной столовой, родители
4. Цель Программы	Формирование у учащихся культуры питания, как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению здоровья.
5. Основные задачи программы	1. Формировать у участников образовательного процесса потребности в здоровом образе жизни, в том числе навыков рационального питания. 2. Формировать готовность учащихся заботиться и укреплять собственное физическое и духовное здоровье. 3. Способствовать повышению качества питания участников образовательного процесса. 4. Повышать гигиеническую грамотность детей и родителей в вопросах питания. 5. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков. 6. Совершенствовать материальную базу, использовать современное технологическое оборудование. 7. Повышать долю участников (до 100%) образовательного процесса, получающих горячее питание.
6. Этапы реализации	2025-2028 гг.

7. Ожидаемые результаты реализации 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; - улучшение показателей здоровья детей, создание благоприятных условий для его сохранения и укрепления, нормального роста и развития детей; - 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; - формирование у школьников культуры питания и чувства ответственности за свое здоровье; - пропаганда принципов здорового и полноценного питания; - организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; - совершенствование системы финансирования школьного питания; оптимизация затрат.
8. Организация контроля за исполнением программы	• Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников. • Информирование общественности через Интернет-сайт. • Информирование родителей на родительских собраниях.

1. Пояснительная записка

Согласно Письму Министерства образования и науки РФ от 12.04.2012 № 06731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников», одной из важнейших задач совершенствования организации школьного питания является формирование у детей культуры здорового питания, повышение квалификации руководящих и педагогических кадров, работников сферы школьного питания в части формирования культуры здорового питания, а также осуществление соответствующей просветительской работы среди детей, их родителей (законных представителей) и педагогического коллектива.

Программа по формированию культуры здорового питания необходима учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Требования к результатам работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении:

личностные - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;

метапредметные - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями;

предметные - осознание целостности окружающего мира, освоение норм

здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

С учетом специфики работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении, предметом итоговой оценки должно быть достижение метапредметных и предметных результатов. Достижение личностных результатов обучающихся итоговой оценке не подлежит.

2. Общая характеристика программы

Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления: рациональную организацию питания в образовательном учреждении; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

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. Все это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках.

Программа 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;
- планирование здоровых завтраков, обедов и ужинов;
- понимание и использование ярлыков на продуктах;
- критическую оценку информации о питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов.

Цель программы:

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

Задачи:

1. Формировать у участников образовательного процесса потребности в здоровом образе жизни, в том числе навыков рационального питания.
2. Формировать готовность учащихся заботиться и укреплять собственное физическое и духовное здоровье.

3. Способствовать повышению качества питания участников образовательного процесса.
4. Повышать гигиеническую грамотность детей и родителей в вопросах питания.
5. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.
6. Совершенствовать материальную базу, использовать современное технологическое оборудование.
7. Повышать долю участников (до 100%) образовательного процесса, получающих горячее питание.

В России структура питания детей, особенно школьного возраста, характеризуется продолжающимся снижением потребления наиболее ценных в биологическом отношении мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей. При этом существенно увеличивается потребление хлеба и мучных продуктов, а также картофеля.

Совершенствование системы школьного питания возможно только при условии комплексного решения в этой сфере, учитывающее здоровьесберегающие, медицинские, воспитательные, правовые, социальные, финансовые, технологические аспекты.

3. Обязанности участников образовательного процесса

Обязанности 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;
- Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;
- Использование современных технологий приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

Обязанности классных руководителей:

- Проведение занимательных часов 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 круглых столов 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 учащихся:

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

Программа предусматривает различные формы организации занятий, наиболее эффективные в разном возрасте и предполагает тесное взаимодействие с родителями.

При реализации образовательных программ необходимо соблюдать принципы формирования культуры здорового питания:

Принцип сознательности - нацеливает на формирование у учащихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно - воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Принцип наглядности - обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.

Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.

Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

4. Способ организации питания

Работа по формированию культуры здорового питания строится в школе проводиться по трем направлениям.

Первое - рациональная организация питания в школе, в школьной столовой, где все от внешнего вида школьной столовой до состава продуктов в школьном буфете должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в образовательных учреждениях должны не только соответствовать всем гигиеническим требованиям, но и служить примером здорового питания.

Второе - реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п.

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.

Питание учащихся организовано в соответствии с требованиями санитарных правил и норм устройства, содержания и организации образовательного процесса. Режим питания установлен приказом директора школы в соответствии с санитарно - гигиеническими требованиями к организации питания. Горячее питание предоставляется в учебные дни пять дней в неделю – с понедельника по пятницу включительно.

Организация обеспечения учащихся горячим питанием осуществляется путем предварительного накрытия столов работниками столовой. Сопровождающие классные руководители, педагоги обеспечивают соблюдение режима посещения столовой, общественный порядок, содействуют работникам столовой в организации питания, контролируют личную гигиену учащихся перед едой.

В целях совершенствования организации питания учащихся администрация школы совместно с классными руководителями:

- организует постоянную информационно-просветительскую работу по повышению уровня культуры питания школьников в рамках учебной деятельности и внеучебных мероприятий;
- оформляет информационные стенды, посвященные вопросам формирования культуры питания;
- проводит с родителями беседы, лектории и другие мероприятия, посвященные вопросам роли питания в формировании здоровья человека, обеспечения ежедневного сбалансированного питания, развития культуры питания и пропаганды здорового образа жизни, правильного питания в домашних условиях;
- содействует созданию системы общественного информирования и общественной экспертизы организации школьного питания с учетом широкого использования потенциала Управляющего совета и Совета родителей;
- проводит мониторинг организации питания и направляет в муниципальный орган управления образованием сведения о показателях эффективности реализации мероприятий по совершенствованию организации школьного питания.

Текущий контроль над организацией питания осуществляют заведующий столовой и медицинский работник школы. Проверку качества готовой кулинарной продукции осуществляет бракеражная комиссия. Состав комиссии утверждается приказом директора школы. Результаты проверок заносятся в бракеражные журналы (журнал бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, журнал бракеража готовой кулинарной продукции).

5. План мероприятий по формированию культуры здорового питания учащихся.

	Основные мероприятия	Срок исполнения	Исполнители
1.	Совещание классных руководителей об организации горячего питания	Август	Директор, классные руководители
2.	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания: - охват учащихся горячим питанием; - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	Сентябрь	Директор
3.	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	В течение года	Администрация школы
4.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	В течение года	Директор
5.	Актуализация информации на школьном сайте	В течение года	Ответственный за работу на школьном сайте
6.	Проведение классных часов	В течение года	Классные руководители
7.	Классный час «Здоровое питание. Как я это понимаю?» (5 кл.); Классный час «Основы рационального питания» (6 кл.); Классный час «Мы – за здоровый образ жизни» (7 кл.); Классный час «Роль режима в правильном питании» (8,9 кл.)	Октябрь	Классные руководители
8.	Классный час «Правильный завтрак – это важно» (5 кл.); Классный час «Витамины и их польза» (6 кл.); Классный час «Что такое гигиена питания» (7,8 кл.)	Ноябрь	Классные руководители
9.	Классный час «Где живут витамины?» (5 кл.); Классный час «Еда живая и мертвая» (9 кл.)	Декабрь	Классные руководители

10.	Игра «Здоровый образ жизни. Правильное питание» (5 кл.)	Февраль	Классные руководители
11.	Классный час «Полезно ли голодание?» (6 кл.); Конкурс блюд «Еда без вреда» (7, 8 кл.); Инфо-сеанс «Что можно узнать, прочитав состав блюд?» (9 кл.)	Февраль	Классные руководители
12.	Классный час «Питание и здоровье» (5 кл.)	Март	Классные руководители
13.	Видео-зарисовка «Секреты здорового питания» (5 кл.); Классный час «Быстрое питание – скорое заболевание» (6 кл.); Час общения «Правильный завтрак – что это такое?» (7, 8 кл.); Классный час «Из чего делают молоко?» (9 кл.)	Апрель	Классные руководители
14.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	В течение года	Классные руководители
15.	Анкетирование учащихся по вопросам питания	Февраль	Зам. директора по ВР
16.	Работа по оздоровлению учащихся в каникулярное время (пришкольный лагерь)	В течение года	Директор школы
17.	Проведение «Дня здоровья»	Сентябрь	Классные руководители Учителя физкультуры
18.	Конкурс газет, плакатов, поделок среди учащихся «Моя семья – за здоровый образ жизни!»	В течение года	Классные руководители Зам по ВР
19.	Выставка тематических рисунков: 1. «Здоровье на тарелке». 2. «Моя кулинарная семья!» 3. «Лесной маршрут».	В течение года	Классные руководители Зам по ВР
20.	Литературный круиз «О здоровом питании». (5- 9 класс). Составление сказок на тему здорового питания (1-4 класс)	Март	Классные руководители
21.	Выступление агитбригады «Здоровье в наших руках»	Апрель	Классные руководители
22.	Акция «Скажем поварам спасибо!»	Апрель	Классные руководители Зам. по ВР
23.	Конкурс домашних рецептов «Вкусная и здоровая пища»	Март	Классные руководители Зам.по ВР
24.	Интеллектуариум для учащихся начальной школы «Золотая осень»	Апрель	Зам.по ВР, Классные руководители
25.	Социологический опрос «Режим дня и его значение»	Март-май	Зам. по ВР

26.	Веселые старты «Знатоки здорового питания»	Май	Зам. по ВР
Работа с педагогическим коллективом			
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей	Август, сентябрь	Директор школы
2.	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания – залог сохранения здоровья	В течение учебного года	Заместитель директора по ВР
3.	Организация питания учащихся льготной категории	В течение года	Директор школы, классные руководители
4.	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания	В течение учебного года	Классные руководители
5.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	Май	Директор школы Ответственный за организацию горячего питания
Работа с родителями			
1.	Прием заявлений для организации питания учащихся льготных категорий	Сентябрь	Директор школы, Ответственный за организацию питания
2.	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе	В течение учебного года	Классные руководители
3.	Привлечение родителей к проведению внеклассных формированием правильного отношения к ЗОЖ	В течение учебного года	Классные руководители
4.	Родительские собрания о правильном питании по темам «Здоровый ребёнок – ребёнок со здоровой психикой», «Здоровая пища для всей семьи», «Формирование здорового образа жизни младших школьников»	По планам классных руководителей	Классные руководители
5.	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Май	Заместитель директора по ВР
6.	Информация для родителей на школьном сайте в разделе «Организация питания»	В течение года	ответственный за организацию горячего питания