

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЕКАТЕРИНИНСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 36

Утверждаю  
Директор МАОУ Екатерининской  
гимназии №36  
Давыдова Н.Н.  
30.08.2024

**ПРОГРАММА**  
**МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВОСПИТАНИЮ КУЛЬТУРЫ**  
**ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО**  
**ПИТАНИЯ**

**Введение**

Согласно методическим рекомендациям "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников", разработанным Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование", разработана программа по формированию культуры здорового питания.

Работа по формированию культуры здорового питания проводится 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.

При реализации образовательных программ необходимо соблюдать принципы формирования культуры здорового питания, важнейшими из которых являются:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы.

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.

## **Цели и задачи**

### Цели:

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием.
- Сформировать у детей основы 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 «Формирование культуры здорового питания» рассчитана на 3 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2023 по 2027 год.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (дошкольников, учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться в образовательной и воспитательной деятельности.

### Ожидаемые результаты:

- Улучшено качество питания детей и обеспечена его безопасность.
- Сформированы навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.
- Разработана и действует система мониторинга состояния здоровья обучающихся.
- Постоянно оказывается социальная поддержка отдельным категориям обучающихся.
- Повышена эффективность системы организации питания за счёт:
  - увеличения охвата обучающихся горячим питанием до 100%;
  - укрепления материально-технической базы пищеблоков и столовых;
  - внедрения новых форм организации питания обучающихся. Улучшено состояние здоровья обучающихся за счёт:
    - организации качественного и сбалансированного питания детей с учетом их возрастных особенностей;
- Отлажена просветительская работа по формированию культуры питания за счёт:
  - реализации комплекса мероприятий образовательных программ по формированию культуры питания обучающихся;
  - привлечения к профилактической работе формированию культуры питания родительской общественности, работников здравоохранения, средств массовой информации.

**Механизм реализации программы  
Производственный и общественный контроль за организацией питания:**

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, ответственный за горячее питание, медицинский работник
2.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Повар-раздатчица
3.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Бракеражная комиссия, медицинский работник
4.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Бракеражная комиссия
5.	Контроль за приемом пищи	Дежурный администратор, классные руководители, воспитатели

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

**Задачи администрации:**

- Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания; контроль качества питания;
- контроль обеспечения порядка в столовой;
- контроль культуры принятия пищи обучающимися;
- Контроль проведения воспитательной работы с обучающимися по привитию навыков культуры приема пищи.

**Обязанности классных руководителей, воспитателей:**

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

**Обязанности родителей:**

- Прививать навыки культуры питания в семье;
- выполнять рекомендации классных руководителей, воспитателей и медицинских работников по питанию в семье.

**Обязанности обучающихся:**

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

**План деятельности по реализации Программы**

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Планируемый результат

				выполнение
<b>1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение</b>				
1.	Назначение ответственного за организацию питания	сентябрь, ежегодно	директор	приказ
2	Совещание классных руководителей об организации горячего питания. Презентация горячего питания.	октябрь, ежегодно	зам. директора по ВР	протокол совещания
3	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	сентябрь, май, ежегодно	директор	протокол, план работы
4	Заседание комиссии по организации питания по вопросам: охват учащихся горячим питанием соблюдение сан. гигиенических требований; профилактика инфекционных заболеваний	август, январь, ежегодно	Совет по питанию	протокол, план работы
5	Организация работы Бракеражной комиссии по питанию	в течение года	зам. директора по ВР	план работы, акты проверок
6	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Общественная комиссия, зам. директора	материалы отчётов
<b>2. Работа с обучающимися.</b>				
1	Проведение уроков – здоровья	ежегодно	классные руководители	планы уроков
2	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-б классы)	январь, ежегодно ноябрь, ежегодно декабрь,	классные руководители	материалы конкурсов
3	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень».	октябрь,	зам. директора по ВР	отчёт о проведении праздника
4	«Масленица»	ежегодно	зам. директора	отчёт о проведении праздника
5.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	декабрь, май ежегодно	совет по питанию	аналитическая информация
6	Анкетирование родителей по вопросам питания	май, ежегодно	Совет по питанию	результаты анкетирования

7.	Работа по оздоровлению обучающихся (каникулярное время)	ежегодно	Зам. директора по ВР	план работы
8	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	апрель, ежегодно	библиотекарь	план выставок, список предложенной литературы
9	Проведение классных часов		классные руководители	Планы классных часов
10	Викторина «О том, что вкусно и полезно» для младшего и среднего звена»	октябрь, ежегодно	зам. директора по ВР	материалы викторины
11	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	ежегодно, апрель	зам. директора по ВР, учителя - предметники	
12	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	ежегодно, апрель	зам. директора по ВР, учителя - предметники	
<b>3. Работа с педагогическим коллективом</b>				
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, ШМО классных руководителей	ежегодно	директор	протоколы
2	Организация консультаций для классных руководителей: Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований организация горячего питания – залог сохранения здоровья	ежегодно	зам. директора по ВР, медицинский работник	отчёт о консультациях за год
3	Организация бесплатного питания обучающихся	ежегодно	директор, ответственная за ОГП	приказ
4	Ведение пропаганды здорового питания	ежегодно	классные руководители	планы
5	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	ежегодно	директор, ответственная за ОГП, классные руководители	
6	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации развития питания, внедрению новых форм сохранения здоровья	ежегодно	Совет по питанию	отчёт за год

<b>4. Работа с родителями</b>				
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании обучающихся на родительских собраниях	ежегодно	классные руководители, медицинская сестра,	протоколы родительских собраний
2	Изучение отношения родителей к Организации горячего питания	ежегодно	классные руководители, медицинская сестра	
3	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	ежегодно	классные руководители	
4	Индивидуальные консультации о Правильном питании	ежегодно	медицинская сестра	план воспитательной работы
5	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию Школьного питания»	май, ежегодно	Совет по питанию	протоколы родительских собраний
<b>5. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для обучающихся и родителей</b>				
1	Продолжение эстетического оформления зала столовой	ежегодно	Заместитель директора по АХР	акт проверки
2	Организация текущего ремонта пищеблока	июль-август	Заместитель директора по АХР	сметы

#### **Календарный план реализации программы**

№	мероприятие	ответственные
<b>сентябрь</b>		
1	Назначение ответственного за организацию питания в школе	директор
2	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	директор
3	Организация бесплатного питания учащихся из малообеспеченных семей.	директор, ответственная за ОГП
4	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	ответственная за ОГП
5	Проведение уроков-здоровья: 1-2 класс: «Если хочешь быть здоров» 3-4 класс: «Из чего состоит наша пища» 5-6 класс: «Здоровье - это здорово»	классные руководители

6	Проведение классных часов: 2 класс: «Осенний калейдоскоп» (о здоровой и полезной пище) 3 класс: «Цена ломтика»	классные руководители
7	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственная за ОГП
8	Анкетирование родителей «Питание наших детей»	ответственная за ОГП, классные руководители
9	Оформление стенда «Питание-залог здоровья»	ответственная за ОГП
10	Родительские собрания: «Режим и гигиена питания младших школьников» «Организация рационального питания подростков» «Организация рационального питания старшеклассников»	классные руководители
<b>октябрь</b>		
1	Совещание классных руководителей: - об организации горячего питания. Презентация горячего питания.	заместитель директора по ВР, ответственная за ОГП
2	Заседание школьной комиссии по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием, - соблюдение санитарно – гигиенических требований	директор школы, ответственная за ОГП
3	Работа бракеражной комиссии по питанию	ответственная за ОГП
4	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Самые полезные продукты» 3-4 класс: «Что нужно есть в разное время года» 5-6 класс: «Продукты разные нужны, блюда разные важны»	классные руководители
5	Проведение классных часов 3 класс: «Правила поведения в столовой» (занятие – практикум) 5 класс: «Правильное питание – залог здоровья» 6 класс: «Здоровое питание»	классные руководители
6	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	заместитель директора по ВР, классные руководители
7	Выставка книг по теме: «Гигиена питания»	библиотекарь
<b>ноябрь</b>		
1	Работа бракеражной комиссии по питанию	ответственная за ОГП
2	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Как правильно есть» 3-4 класс: «Где и как готовят пищу» 5-6 класс: «Режим питания»	классные руководители
3	Проведение классных часов 3 класс: «Это удивительное молоко» (занятие – исследование) 4 класс: «Кулинарные обычаи» (игра – путешествие)	классные руководители
4	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственная за ОГП
5	Родительские собрания: «Питание подростков вне дома»	классные руководители
6	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственная за ОГП
<b>декабрь</b>		

1	ответственная за ОГП	ответственная за ОГП
2	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Как сделать кашу вкусной» 3-4 класс: «Молоко и молочные продукты» 5-6 класс: «Энергия пищи»	классные руководители
3	Проведение классных часов 3 класс: «Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков» (игра) 4 класс: «Питание и красота (практикум)» 6-7 класс: «Правильное питание – залог здоровья» 9 класс: «Правильное питание – залог здоровья»	классные руководители
4	Выставка книг по теме: «Красиво! Вкусно! Полезно!».	библиотекарь
<b>январь</b>		
1	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы)	заместитель директора по ВР, классные руководители
2	Проведение уроков–здоровья 1 -2 класс: «Плох обед, если хлеба нет» 3-4 класс: «Блюда из зерна» 5-6 класс: «Где и как мы едим»	классные руководители
<b>февраль</b>		
1	Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений	ответственная за ОГП
2	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «На вкус и цвет товарищей нет» 3-4 класс: «Дары моря» 5-6 класс: «Ты – покупатель»	классные руководители
3	Проведение классных часов 2 класс: «Кулинарное путешествие по Простоквашино» (инсценировка сказки) 3 класс: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее» класс: «Удивительные превращения колоска» 8 класс: «Правильное питание – залог здоровья»	классные руководители
4	«Масленица»	заместитель директора по ВР, классные руководители
5	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственная за ОГП
6	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ответственная за ОГП, классные руководители
7	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственная за ОГП
8	Выставка книг по теме: «Правильное питание».	библиотекарь
<b>март</b>		



1	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Где найти витамины весной» -4класс: «Кулинарное путешествие» по России. 5-6 класс: «Как питались на Руси и в России»	классные руководители
2	Проведение классных часов 2 класс: «Поешь рыбки – будут ноги прытки»(игра – конкурс) 3 класс: «Где найти витамины весной» (игра –путешествие) 5 класс: «Что я – знаю о воде?»	классные руководители
4	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственная за ОГП
5	Конкурс: выпуск видеоролика «Зачем нужна горячая еда?» (9-11 классы)	заместитель директора по ВР, классные руководители
6	Выставка книг по теме: «Простые истины о здоровье и питании».	библиотекарь
<b>апрель</b>		
1	Проведение уроков–здоровья 1 -2 класс: «Как утолить жажду» 3-4 класс: «Как правильно вести себя за столом» 5-6 класс: «Кухни разных народов»	классные руководители
2	Проведение классных часов 1 класс: «Умеем ли мы правильно питаться?»3 класс: «День рождения Зелибобы» (герой улицы Сезам – о правильном питании)	классные руководители
3	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	классные руководители
5	Работы бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственная за ОГП
6	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственная за ОГП
7	Родительские собрания: «Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников» «Воспитание культуры питания у подростков» «Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках»	классные руководители
<b>май</b>		
1	Анкетирование учащихся и родителей по вопросам питания	ответственная за ОГП, классные руководители
2	Проведение уроков–здоровья: 1 -2 класс: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее» 3-4 класс: «Какую пищу можно найти в лесу»5-бкласс: «Кулинарное путешествие»	классные руководители
3	Проведение классных часов 2 класс: «Кулинарные традиции моей семьи»(проект) 3 класс: «Секреты поварёнка» (круглый стол -о последствиях неправильного питания	классные руководители

5	Работа бракеражной комиссии по питанию(учащиеся, педагоги, родители)	ответственная за ОГП
6	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	ответственная за ОГП, классные руководители
<b>июнь</b>		
1	Отчет об организации питания	ответственная за ОГП

### РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:

Месяц	Формы работы
<b>Октябрь</b>	1. Анкетирование родителей «Здоровое питание – здоровый ребенок» 2. Выставка детского творчества «Что мы знаем о полезных продуктах» 3. Рекомендации для родителей. «Как приучить ребенка есть овощи фрукты» 4. Развлечение «Витаминиада». Совместное чаепитие.
<b>Ноябрь</b>	1. Конкурс фотографий «Мой домашний обед». 2. Совместное творчество с дошкольником «Моя любимая каша». 3. Методические рекомендации для родителей «Как уберечься от повышенных нитратов в овощах и фруктах?»
<b>Декабрь</b>	1. Развлечение с родителями «Путешествие на остров Здоровья» 2. Советская деятельность «Книга полезных рецептов» 3. Беседа «Питание и здоровье дошкольника»
<b>Январь</b>	1. Конкурс пирогов для родителей «Моя домашняя выпечка» 2. Приглашение родителей в «Детское кафе». 3. Ярмарка хлебных изделий. Выпечка домашнего печенья
<b>Февраль</b>	1. Конкурс плакатов «Мы за правильное питание»
<b>Март</b>	1. Осторожно - Аллергия!!! Наглядная информация для родителей. 2. Конкурс рецептов: «Любимый салат нашей семьи». Опрос среди родителей, умение воспитанников владеть столовыми приборами дома.
<b>Апрель</b>	1. Конкурс-соревнование «Пирамида здорового питания моего ребенка». 2. Задание на дом : посадить, вырастить и сделать(зарисовать)вывод.
<b>Консультации для родителей:</b>	- Организация питания в выходные дни - Рецепты витаминных блюд - Рекомендуемые нормы содержания витаминов в питании ребенка - Правила поведения за столом - Здоровье ребенка в руках взрослых - Родителям на заметку - Режим дня – залог здоровья дошкольника - Физическое развитие дошкольника - Активный отдых всей семьей - Лечение соками - Рекомендации для родителей «Как приучить ребенка есть овощи»