

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тотемская средняя общеобразовательная школа №3»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол №01
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «Тотемская СОШ №3»
от «28» августа 2025 г. №169

Программа
формирования культуры здорового питания обучающихся

**«Правильное питание - путь к здоровью
и успешному обучению школьников»**

г. Тотьма
2025

Наименование	Программа формирования культуры здорового питания обучающихся «Правильное питание – путь к здоровью и успешному обучению школьников» МБОУ «Тотемская СОШ №3»
Дата принятия	Протокол педсовета № 01 от 28.08.2025г.
Кадровое обеспечение программы	Директор школы; Заместители директора по УВР; Заместитель директора по ВР; Социальный педагог; Зам. директора по АХЧ; Зав. библиотекой; Учителя-предметники; Классные руководители; Работники школьной столовой;
Цели, задачи	Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов; обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием, совершенствование системы организации питания в образовательном учреждении, способствующей формированию у школьников здорового образа жизни и навыков рационального здорового питания, формирование общей культуры правильного питания. Задачи программы: 1. Создание нормативной и методической базы для организации питания обучающихся; 2. Расширение знаний обучающихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; 3. Формирование представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; 4. Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций);

	5. Формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья; 6. Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями; 7. Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; 8. Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания 9. 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; 10. Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.
Важнейшие целевые ожидаемые результаты	- Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой; - Организовать правильное сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей; - Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся; - Обеспечить обучающихся качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании; - Сформировать навыки культуры здорового питания у обучающихся и их родителей; - Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность; - Отработать механизмы координации и контроля в системе школьного питания; - Изменить имидж школьной столовой и качество обслуживания; - Сохранить и укрепить здоровье при стабильных результатах обучения; - Повышение мотивации к здоровому образу жизни; - Повышение качества и безопасности питания учащихся; - Обеспечение всех обучающихся питанием;

Сроки реализации	<u>1 этап базовый: сентябрь- октябрь 2025 год</u> - входной мониторинг обучающихся; -планирование реализации основных направлений программы; -создание условий для реализации программы; -начало реализации программы. <u>2 этап основной: ноябрь 2025 г.-март 2026г.</u> -поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами; -промежуточный мониторинг результатов; -корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами. <u>3 этап Заключительный: апрель - май 2026год:</u> -завершение реализации программы; -итоговый мониторинг результатов; - анализ результатов.
Управление программой	Управление осуществляется администрацией школы и социальным педагогом школы

ВВЕДЕНИЕ

Значительное число современных проблем в системе общего образования, связано с негативной динамикой здоровья детей и подростков. Особую тревогу вызывает сам характер нарушений, которые часто являются следствием перенапряжения детского организма в процессе адаптации к качеству образовательной среды. Такие нарушения получили название «школьной патологии». Специалисты отмечают, что «школьные патологии» проявляются в развитии опорно-двигательной, пищеварительной, сердечно - сосудистой систем, ростом нервно - психических заболеваний, болезней органов дыхания, зрения. Вследствие этого наблюдается общее снижение уровня психологической комфортности у детей и подростков. И как общее проявление - отрицательная динамика

социальной активности, что проявляется в инертности в учебной и трудовой деятельности, а нередко ведет к неадекватному и даже агрессивному поведению.

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 начинается с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжается на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания в нашей школе включает три направления: рациональную организацию питания школе; включение в учебный процесс образовательной программы формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами нашего образовательного учреждения. Такое сочетание направлений работы помогает создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Актуальность программы обусловлена наличием следующих проблем:

- недостаточная просветительская работа среди обучающихся и их родителей о здоровом питании школьников;
- увеличение детей, страдающих заболеваниями обмена веществ, желудочно-кишечного тракта;
- дети, страдающие различными заболеваниями, склонны часто пропускать учебные занятия, что способствует снижению качества образования;
- недостаточная работа по организации питания обучающихся, воспитанию их культуры поведения в столовой;
- малоэффективный контроль за качеством и безопасностью питания.

Прогнозирование целевых показателей и ожидаемых результатов

- Увеличение количества детей, питающихся в школьной столовой до 100 %

- Организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
- Оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;
- Обеспечение обучающихся необходимым качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов,используемых в питании;
- Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей;
- Улучшение качества питания школьников и обеспечение его безопасности;
- Дальнейшее укрепление материально-технической базы школьной столовой;
- Изменение имиджа школьной столовой и качества обслуживания.

1. ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

При разработке данной программы по совершенствованию организации школьного питания учитывались не только требования, предъявляемые ФГОС и СанПиН, но и реальную ситуацию в нашей школе.

В нашей школе работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям:

1. Рациональная организация питания в школе, в школьной столовой, где все должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в школе соответствуют не только всем гигиеническим требованиям, но и служат примером здорового питания;
2. Реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры здорового питания ведется 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. Например, на протяжении уже многих лет зарекомендовала себя комплексная программа, которая используется в начальной и в основной школе, является программа "Разговор о правильном питании". Программа предусматривает различные формы организации занятий, наиболее эффективные в разном возрасте и предполагает тесное взаимодействие с родителями. При реализации образовательной программы в нашей школе соблюдаются 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.

3. 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 несбалансированно, 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 нашей школы знакомы с общими принципами организации здорового питания.

Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в нашем образовательном учреждении носит системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования, ведется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, регионального и этнокультурного компонентов.

Педагоги и психолог школы, реализующие образовательные программы формирования культуры здорового питания, знают основы современной государственной политики в сфере питания; федеральные законы, региональные нормативные правовые акты и СанПиН, регулирующие деятельность в сфере питания; основы возрастной физиологии и гигиены.

2. Сбалансированное питание (организация питания)

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников в нашей школе имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе. Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы - 7-11 лет, 11-14 лет, 14-18 лет.

Для общественного питания образовательного учреждения и для обслуживания обучающихся в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.5.2409-08 в школе оборудована столовая.

Помещения столовой размещаются на первом этаже здания образовательного учреждения и включают в себя производственные, бытовые помещения и складские помещения для пищевых продуктов.

Оборудование, инвентарь, посуда, тара, являющиеся предметами производственного окружения, соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям, предъявляемым к организациям общественного питания, и выполнены из материалов, допущенных для контакта с пищевыми продуктами.

Все установленное в производственных помещениях технологическое и холодильное, вентиляционное оборудование находится в исправном состоянии.

Производственные столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов, имеют покрытие, устойчивое к действию моющих и дезинфицирующих средств и отвечают требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами.

В столовой разработана нормативно-правовая документация, обеспечивающая деятельность столовой и ее работников: инструкции и рекомендации для сотрудников, журналы бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, учета температурного режима холодильного оборудования и другие.

Помещения и оборудование столовой соответствуют нормам и требованиям СанПиНа, об этом свидетельствуют акты приемки школы к новому учебному году.

В школе обеспечиваются горячим питанием дети из малообеспеченных и многодетных семей, организовано горячее двухразовое питание (завтрак и обед) для детей с ОВЗ, питание по абонементу.

Обучающиеся посещают столовую организованно в течение 4-х перемен, что позволяет обеспечить максимально комфортное питание.

Производственный и общественный контроль за организацией питания:

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы Социальный педагог Школьная комиссия
2.	Входной производственный контроль	Директор школы
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Зам.директора по АХЧ
4.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Бракеражная комиссия
5.	Контроль за приемом пищи	Дежурный администратор; классные руководители

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ)

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Оформление документов для бесплатного питания обучающихся	Август - по мере необходимости	Социальный педагог
2. Корректировка локальных актов по данному направлению	Август - сентябрь	Директор школы
2. Организационное совещание с классными руководителями по вопросу организации питания в условиях новых СанПин.	Сентябрь	Директор школы, социальный педагог
3. Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	Сентябрь	Директор школы
4. Заседание школьной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 1-11-х классов по вопросам: -охват учащихся горячим питанием; -соблюдение санитарно-гигиенических требований; -профилактика инфекционных заболеваний.	Сентябрь	Школьная комиссия

5. Организация работы школьной комиссии по питанию (педагоги, родители).	сентябрь	Школьная комиссия по питанию
6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок	ежедневно	Администрация

Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители	Результат
1.Интерактивная игра «Правильное питание - это круто!»:1-4 классы; Конкурс коллажей «Мы выбираем здоровье!» 5-8 классы, Беседы «Красота и здоровье» 9-11 классы 2.Консультации по Реализации программы. 3. Контроль за реализацией программы	В течение года	Директор, Зав. библиотекой, Зам.директора по ВР, Педагог-организатор Социальный педагог	Проведение классных часов 1-11 классы Проведение консультаций по реализации программы Осуществление контрольных мероприятия в рамках реализации программы

2. Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-8, 9-11 классов: - культура поведения обучающихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - организация горячего питания - залог сохранения здоровья	В течение года	Зам.директора по УВР Классные руководители	Журнал учета.
3. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания обучающихся	В течение года	Директор школы, зам.директора по ВР, социальный педагог	Аналитический отчет по результатам программы

Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО, технология, биология, химия).	Сентябрь - май	учителя -предметники
Проведение интерактивной игры в 1-4 классах «Здоровое питание - это круто»	Октябрь	Социальный педагог Т.А.Булатова
Проведение конкурса коллажей «Мы выбираем здоровье!» для 5-8 классов	Сентябрь	Педагог-организатор
Беседы «Красота и здоровье» для 9-11 классов	Декабрь	С участием медицинского работника
Мероприятия в рамках реализации Программы "Разговор о правильном питании": 1 часть "Разговор о правильном питании" (для детей 6-8 лет, т.е. учеников 1 - 2 классов); 2 часть "Две недели в лагере здоровья" (для детей 9-11 лет - учеников 3- 4 классов). 3 часть "Формула правильного питания" предназначена для подростков 12-14 лет.	В течение 2025-2026г.г.	Классные руководители
Конкурс фотографий среди учащихся 1-5 кл.: «Чудо-овощ»	Ноябрь	классные руководители 1-5 классов
Конкурс творчески оформленных рецептов «Здоровое питание моей семьи» для 5-9 классов	Декабрь-январь	Классные руководители 5-9 классов

Участие в областном конкурсе «Здоровое питание»	Февраль-март	Социальный педагог, классные руководители
Анкетирование обучающихся: - Школьное питание: качество и разнообразие обедов, устраивает ли меня школьное меню	Ноябрь, Март	Социальный педагог, классные руководители
Круглый стол «Подведение итогов реализации программы «Правильное питание - путь к здоровью и успешному обучению школьников»	Май	Социальный педагог, заместитель директора по ВР

Основные мероприятия для родителей

1 . Проведение родительских собраний по темам (на выбор):

1 уровень

Лекция 1. Основные принципы организации рационального питания в младшем школьном возрасте

Лекция 2. Рацион питания младшего школьника

Лекция 3. Режим и гигиена питания младших школьников

Лекция 4. Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника

Лекция 5. Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников

2 уровень

Лекция 1. Организация рационального питания подростков.

Лекция 2. Рацион и режим питания подростков.

Лекция 3. Особенности питания подростков,занимающихся спортом

Лекция 4. Питание подростков вне дома

Лекция 5. Воспитание культуры питания у подростков

3 уровень

Лекция 1. Организация рационального питания старшеклассников

Лекция 2. Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках

Ожидаемые конечные результаты программы:

- Увеличение количества детей, питающихся в школьной столовой;
- Организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
- Оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;
- Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей;
- Улучшение качества питания школьников и обеспечение его безопасности;
- Сформированность механизмов координации и контроля в системе школьного питания;
- Культура навыков сохранения и укрепления здоровья при стабильных результатах обучения;
- Повышенная 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.