

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 48»
(МАОУ «Гимназия № 48»)

СОГЛАСОВАНО
Управляющим Советом МАОУ «Гимназия № 48»
Протокол № 1 от «31» августа 2022 года

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим Советом МАОУ «Гимназия № 48»
Протокол №1 от «31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Гимназия № 48»

И.Е. Гловацкая
Приказ № 01-05-348
от 01.09.2022

ПРОГРАММА
по формированию культуры
здорового питания
МАОУ «Гимназия № 48»
на 2022-2025год



Введение

Согласно методическим рекомендациям «Формирование культуры здорового питания обучающихся», разработанным Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации «Организационно-аналитического сопровождения мероприятий приоритетного национального проекта «Образование», администрацией МАОУ «Гимназия № 48» (далее - гимназия) г. Норильска Красноярского края была разработана программа по формированию культуры здорового питания.

Работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям.

Первое – рациональная организация питания в столовой гимназии, где все, от внешнего вида столовой до состава продуктов, 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 их 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 недостаточно употребляется овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям и т.п. Только 20% родителей знакомы с общими принципами организации здорового питания.

Цели и задачи

Цели:

- Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата обучающихся горячим питанием.
- Формирование 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 2022 по 2025 год.

Программа затрагивает всех участников образовательных отношений (обучающихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализована как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

- улучшение качества питания гимназистов, обеспечение его безопасности;
- формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей (законных представителей);
- разработка и введение в практику системы мониторинга состояния здоровья обучающихся;
- оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;
- повышение эффективности системы организации питания за счёт:
 - увеличения охвата обучающихся гимназии горячим питанием до 100%;
 - укрепления материально-технической базы столовой гимназии;
- внедрения новых форм организации питания обучающихся гимназии;
- улучшения состояния здоровья обучающихся гимназии за счёт организации качественного и сбалансированного питания гимназистов с учетом их возрастных особенностей; осуществления витаминизации питания, использования в рационе питания продуктов, обогащённых микронутриентами;
- организация просветительской работы по формированию культуры питания за счёт реализации комплекса мероприятий образовательных программ по формированию культуры питания гимназистов; 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 гимназии, ответственный за горячее питание, мобильная группа общественного контроля
2.	Входной производственный контроль	Директор гимназии, фельдшер
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Заместитель директора по АХЧ
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Бракеражная комиссия
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Бракеражная комиссия
6.	Контроль за приемом пищи	Дежурный администратор; классные руководители; мобильная группа общественного контроля

Выполнение задач и обязанностей участников образовательных отношений в решении вопросов здорового питания гимназистов

Задачи администрации гимназии:

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

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.

Обязанности классных руководителей:

- 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 в столовой во время приема пищи;
- проведение бесед с родителями (законными представителями) о подходе к проблеме питания в семье;

Обязанности родителей:

- привитие навыков культуры питания в семье;
- выполнение рекомендаций классных руководителей и медицинских работников по питанию в семье.

Обязанности обучающихся:

- соблюдение правил культуры приема пищи;
- участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

План деятельности по реализации Программы

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Планируемый результат и выполнение
1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение				
1.	Назначение ответственного за организацию питания в гимназии	сентябрь 2022 г.	директор гимназии	приказ
2	Совещание классных руководителей об организации горячего питания. Презентация горячего питания.	октябрь 2022г.	зам. директора по ВР	протокол совещания
3	Совещание при директоре по вопросам организации и развития питания	сентябрь, май, ежегодно	директор	протокол, план работы
4	Заседание комиссии гимназии по организации питания по вопросам: - охват обучающихся горячим питанием; - соблюдение сан. гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	октябрь, февраль, ежегодно	директор	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	зам. директора по ВР	материалы отчётов

2. Работа с обучающимися.

1	Проведение уроков-здоровья	ежегодно	классные руководители	планы уроков
2.	Фестиваль видеороликов: – «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы); – «Правильное питание» (5-6 классы) – «Зачем нужна горячая еда?» (9-11 классы)	октябрь 2023г. ноябрь 2023г. декабрь 2023г.	классные руководители	материалы фестиваля

3	Игра – праздник для обучающихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	октябрь, ежегодно	зам. директора по ВР	отчёт о проведении праздника
4	«Масленица»	февраль, ежегодно	зам. директора по ВР	отчёт о проведении праздника
5.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием обучающихся	ежемесячно	зам. директора по ВР	аналитическая информация
6	Анкетирование обучающихся по вопросам питания	ежегодно	зам. директора по ВР	результаты анкетирования
7.	Работа по оздоровлению обучающихся в летний период (каникулярное время)	ежегодно	директор	план работы ГОЛ
8	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	ежегодно	заведующий библиотекой	план выставок, список предложенной литературы
9	Проведение классных часов	ежемесячно	классные руководители	планы классных часов
10	Викторина «О том, что вкусно и полезно» для обучающихся 1-9 классов	октябрь 2023	зам. директора по ВР	материалы викторины
11	Конкурс на самый интересный проект оформления блюда	ноябрь 2023	зам. директора по ВР	материалы конкурса
12	Конкурс «Хозяюшка»	март 2024	зам. директора по ВР, учитель технологии	отчёт о проведении конкурса
13.	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	ежегодно, май	зам. директора по ВР, учителя - предметники	проектная неделя
14.	Проведение Дней здоровья	ежегодно	учителя физкультуры	отчёт о проведении Дня здоровья

3. Работа с педагогическим коллективом

1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей	ежегодно	директор	протоколы
2	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения обучающихся во время приема пищи;	ежегодно	зам. директора по ВР, фельдшер	отчёт о консультациях за год

	- соблюдение санитарно-гигиенических требований; - организация горячего питания			
3.	Организация бесплатного питания обучающихся из малообеспеченных семей.	ежегодно	директор, ответственный за питание	приказ
4	Ведение пропаганды здорового питания	ежегодно	классные руководители,	планы воспитательной работы
5	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	ежегодно	директор, ответственный за питание, классные руководители	
6.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания обучающихся	ежегодно	зам. директора по ВР	отчёт за год

4. Работа с родителями

1	Просветительская работа среди родителей (законных представителей) о правильном и полноценном питании обучающихся на родительских собраниях	ежегодно	классные руководители, заместитель директора по ВР, фельдшер	протоколы родительских собраний
2	Изучение отношения родителей (законных представителей) к организации горячего питания в гимназии	ежегодно	классные руководители, заместитель директора по ВР, фельдшер	протоколы родительских собраний
3	Привлечение членов бракеражной комиссии к деятельности по повышению качества работы столовой.	ежегодно	директор	протоколы заседаний
4.	Привлечение родителей (законных представителей) к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	ежегодно	классные руководители	протоколы родительских собраний
5.	Индивидуальные консультации о правильном питании	ежегодно	фельдшер	план воспитательной работы
6.	Анкетирование родителей (законных представителей) «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного	май, ежегодно	зам. директора по ВР	протоколы родительских собраний

питания

5. Контроль за организацией горячего питания и работой столовой

1	Оформление стенда «Питание-залог здоровья»	сентябрь, ежегодно	ответственный за горячее питание	материалы стенда
2	Составление отчёта по проверке организации горячего питания в гимназии	ежемесячно	ответственный за горячее питание	отчёт
3.	Расширение ассортимента продуктов питания	постоянно	заведующий производством	меню
4	Соблюдение графика питания учащихся	ежедневно	классные руководители	
5	Личная гигиена обучающихся	ежедневно	классные руководители	
6	Организация питания в ГПД	1 раз в триместр	ответственный за организацию питания	справка

6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для обучающихся и родителей

1.	Продолжение эстетического оформления зала столовой	ежегодно	заместитель директора по АХЧ	акт проверки
2.	Организация закупки технологического оборудования для столовой.	по мере поступления финансирования	директор, заместитель директора по АХЧ	материалы о закупках, сметы
3.	Организация закупки мебели для зала питания.	по мере поступления финансирования	директор, заместитель директора по АХЧ	материалы о закупках, сметы
5	Организация текущего и капитального ремонта столовой гимназии	июль-август	директор, заместитель директора по АХЧ	сметы

Интегрирование в учебные предметы отдельных тем по формированию культуры здорового питания у детей и подростков имеет большое значение.

Примерное содержание тематических уроков по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов

Предмет	Содержание занятия
Биология	Основные компоненты пищи, их значение. Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта. Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма

	человека.
География	Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания.
ИЗО	Рисунок «Мое меню», «Витамины в жизни человека»
Иностранный язык	Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием.
История	Рассмотрение голода, эпидемий с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены.
Технология	Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи. Обучение правилам этикета.
Литература	Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А. Пушкин «Евгений Онегин», Л. Толстой «Война и мир», Н. Гоголь «Вечера на хуторе близ Диканьки» и т.д.).
ОБЖ	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.
Обществознание	Обсуждения проблемы питания в обществе.
Русский язык	Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием.
Физика	Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний.
Химия	Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма.
Информатика	Чертеж пирамиды рационального питания

Календарный план реализации программы на 2022 - 2023 учебный год

№	мероприятие	ответственные
сентябрь		
1	Назначение ответственного за организацию питания в гимназии	директор
2	Совещание при директоре по вопросам организации и развития питания	директор
3	Организация бесплатного питания обучающихся из малообеспеченных семей.	директор, ответственный за питание
4	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	ответственный за питание
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:	классные руководители

	2 класс: «Осенний калейдоскоп» (о здоровой и полезной пище)	
	3 класс: «Цена ломтика»	
7	Ведение мониторинга охвата горячим питанием обучающихся	ответственный за питание
8	Анкетирование родителей «Питание наших детей»	ответственный за питание,
9	Оформление стенда «Питание-залог здоровья»	классные руководители
10	Организация питания в ГПД	ответственный за питание
11	Родительские собрания: «Режим и гигиена питания младших школьников» «Организация рационального питания подростков» «Организация рационального питания старшеклассников»	ответственный за питание классные руководители
октябрь		
1	Совещание классных руководителей: - об организации горячего питания. Презентация горячего питания.	заместитель директора по ВР, ответственный за питание
2	Административное совещание по вопросам организации питания: - охват обучающихся горячим питанием; - соблюдение санитарно – гигиенических требований	директор, ответственный за питание, заместитель директора по ВР
3	Работа бракеражной комиссии по питанию	ответственный за питание
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 обучающихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	заместитель директора по ВР, классные руководители
7	Ведение мониторинга охвата горячим питанием обучающихся	ответственный за питание
8	Выставка книг по теме: «Гигиена питания»	заведующий библиотекой
ноябрь		
1	Работа бракеражной комиссии по питанию	ответственный за питание
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	классные руководители

	3 класс: «Это удивительное молоко» (занятие – исследование)	
	4 класс: «Кулинарные обычаи» (игра – путешествие)	
4	Конкурс: оформление любимого блюда (7-8 классы)	заместитель директора по ВР, классные руководители
5	Ведение мониторинга охвата горячим питанием обучающихся	ответственный за питание
6	Родительские собрания: «Питание подростков вне дома»	классные руководители
декабрь		
1	Работа бракеражной комиссии по питанию	ответственный за питание
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	Конкурс: выпуск видеоролика «Зачем нужна горячая еда?» (9-11 классы)	заместитель директора по ВР, классные руководители
6	Ведение мониторинга охвата горячим питанием обучающихся	ответственный за питание
8	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	заведующий библиотекой
январь		
1	Урок Мужества «Блокадный хлеб»	заместитель директора по ВР, учителя истории и обществознания
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
3	Проведение классных часов 3 класс: «Самые полезные продукты» 5 класс: «Составим кроссворд о здоровье «Весёлая минутка»	классные руководители
4	Работа бракеражной комиссии по питанию (педагоги, родители)	ответственный за питание
5	Ведение мониторинга охвата горячим питанием обучающихся	ответственный за питание
6	Родительские собрания: «Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника. Профилактика витаминной недостаточности»;	классные руководители

февраль

1	Целевая проверка организации питания обучающихся на основе наблюдений	ответственный за питание
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» 4 класс: «Удивительные превращения колоска» 8 класс: «Правильное питание – залог здоровья»	классные руководители
4	«Масленица»	заместитель директора по ВР, классные руководители
5	Совещание с учителями по вопросам: - охват обучающихся горячим питанием, - профилактика инфекционных заболеваний	директор, ответственный за питание, заместитель директора по ВР
6	Работа бракеражной комиссии по питанию (педагоги, родители)	ответственный за питание
7	Анкетирование обучающихся по вопросам питания	ответственный за питание, классные руководители
7	Ведение мониторинга охвата горячим питанием обучающихся	ответственный за питание

март

1	Проведение уроков-здоровья 1-2 класс: «Где найти витамины весной» 3-4 класс: «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 (педагоги, родители)	ответственный за питание
5	Ведение мониторинга охвата горячим питанием обучающихся	ответственный за питание
6	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	библиотекарь

апрель

1	Проведение уроков-здоровья 1-2 класс: «Как утолить жажду» 3-4 класс: «Как правильно вести себя за столом»	классные руководители
---	---	-----------------------

5-6 класс: «Кухни разных народов»		
	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 (педагоги, родители)	ответственный за питание
6	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
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
май		
1	Анкетирование обучающихся по вопросам питания	ответственный за питание, 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» 5-6 класс: «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) 4 класс: Кафе «Здоровейка» (проекты)	классные руководители
5	Работа бракеражной комиссии по питанию (педагоги, родители)	ответственный за питание
6	Ведение мониторинга охвата горячим питанием обучающихся	ответственный за питание
7	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	ответственный за питание, классные руководители
июнь		
1	Отчет об организации питания	ответственный за питание
2	Организация питания в ГОЛ	начальник ГОЛ