Программа

по формированию культуры здорового питания
на 2020-2022 уч. год

Пояснительная записка.

Во всех цивилизованных странах главным богатством человека считается его здоровье. По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов».

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. Обучающийся должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. Организм ребенка постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма.

Очевидно, что процесс обучения в школе не должен строится за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

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 ребёнка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта,

избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Данная программа сориентирована на изучение наиболее важных проблем, связанных с организацией рационального питания.

Цель: Формирование у обучающихся и их родителей общей культуры правильного питания и ответственности за состояние своего здоровья, как благосостояние общества, и в первую очередь о важности правильного питания, как составляющей здорового образа жизни.

Для достижения этой цели были поставлены **следующие задачи**:

- Дать представление о негативных факторах риска здоровью обучающихся от недоброкачественной пищи, существовании и причинах возникновения заболеваний ЖКТ от неправильного питания;
- Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- Сформировать представление о правильном питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- Сформировать потребность обучающегося безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- Научить, обучающихся делать осознанный выбор блюд в столовой и повседневной жизни, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Участники программы:

Семья:

- организация контроля над питанием обучающихся;
- родительская общественность;
- участие в организации горячего питания обучающихся (анкетирование и опросы).

Администрация школы:

- индивидуальные беседы;
-пропаганда санитарно-гигиенических знаний среди участников образовательного процесса, основ здорового образа жизни.

Медицинский работник:

- уроки здоровья;
- индивидуальные беседы;
- контроль за здоровьем обучающихся;
- контроль за состоянием столовой и пищеблока.

Педагогический коллектив:

- совещания, педагогические советы;

- родительские собрания, классные часы, беседы о ЗОЖ, рациональном питании;
- пропаганда здорового образа жизни.

Социальный педагог:
- выявление неблагополучных семей, посещение на дому;
- санитарно-гигиеническое просвещение.

Работники столовой
- производство блюд школьного питания.

Программа включает в себя следующие основные направления:

- Отношение всех участников образования к здоровому питанию как ценности.
- Формирование представлений о себе как о здоровом человеке.
- Способность использовать в поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья, причем энергия опасения должна преобразоваться в энергию действия.
- Конкретные привычки здорового питания.
- Установка образовательного процесса на здоровое питание осуществляется через деятельность всех участников образовательного процесса.
- Организация приёма пищи обучающимися.
- Профилактическая работа по предупреждению вредных привычек.
- Материально-техническая база.

Ожидаемые результаты:

1.Постепенное снижение уровня заболеваемости детей желудочно-кишечного тракта.

2.Повышение уровня профилактической и оздоровительной работы по питанию.

3.Формирование культуры здорового питания жизни в семье.

4.Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья (курение, токсикомания, пивной алкоголизм)

5.Подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

6.Иметь устойчивый навык читать информацию на этикетках продуктов и оценивать их пригодность для еды, уметь оценивать правильность и сроки хранения продуктов по упаковке, сознательно выбирая наиболее полезные,
умение оценить соотношение цена/качество при покупке продуктов питания.

7.Уметь организовывать рациональное питание в семье с учетом индивидуальных особенностей и финансовых возможностей различных членов семьи.

8.Уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям питание в повседневной жизни, во время экзаменов, в походах и т.д.

9.Привлечение обучающихся, родителей, педагогов к культуре питания.

10.Объединение всех участников образовательного процесса в их активной деятельности по формированию здорового питания, отношению к здоровью и здоровому образу жизни как ценности, формирование культуры здоровья и чувства ответственности за своё здоровье.

11.Повышение уровня материально-технического оснащения столовой.

12.Привлечения к профилактической работе формированию культуры питания родительской общественности, работников здравоохранения, средств массовой информации.

Основные принципы:

- Равенство (нет дискриминации, оскорблений друг друга, боязни неудач);
- Участие (вовлечение всех участников проекта во все стадии планирования, реализации и оценки своих действий);
- Целостность (проект направлен на укрепление физического, психологического, социального здоровья);
- Системность (физическое развитие происходит не хаотично, а по определенной системе);
- Наглядность;
- Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности;
- Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по здоровому питанию как ценности;
- Учёт возрастно – половых особенностей, обучающихся в содержании учебного материала.
- научная обоснованность и практическая целесообразность
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы.

Прогнозируемая модель личности обучающегося – это физически, нравственно, духовно здоровый человек, образованный и адаптированный к условиям нестабильного социума.

Сроки и этапы реализации программы: 2020-2022 годы

1. Подготовительный этап (2020 – 2021)

1.Проведение качественной оценки меню школьной столовой.

2.Согласование в установленном порядке примерных меню для столовых с учетом возрастных физиологических потребностей обучающихся, а также климатических особенностей региона.

3.Разработка и внедрение мер, направленных на улучшение информированности детей и их родителей в вопросах здорового питания, а также популяризацию здорового питания и здорового образа жизни.

4.Разработка системы мер, направленных на повышение заинтересованности педагогов и классных руководителей в увеличении охвата учащихся горячим организованным питанием, в том числе за счет средств родителей.

5.Анализ полученных результатов и подведение итогов 1 этапа.

2. Практический этап (2021-2022)

1.Оснастить пищеблоки образовательных учреждений необходимым технологическим, холодильным оборудованием для внедрения современных технологий производства продуктов питания и современных форм обслуживания школьников.

2.Приступить к реализации разработанных на первом этапе Программы комплекса мер, направленных на повышение информированности детей, их родителей и педагогов в вопросах здорового питания, а также популяризацию здорового питания и здорового образа жизни.
3.Внедрение в школе системы мер, направленных на повышение заинтересованности педагогов и классных руководителей в увеличении охвата обучающихся организованным горячим питанием, в том числе за счет средств родителей, а также осуществлять постоянный анализ эффективности принимаемых мер.
4.Изучение и внедрение новых воспитательных технологий

3. Обобщающий этап – май-июнь 2022 года.

1.Анализ работы по программе.
2.Подведение итогов реализации программы.
3.Составление рекомендаций по работе в данном направлении исходя из полученных данных.
4.Обобщение опыта.
5.Подготавливается отчет по содержанию, технологиям и результатам работы; выявленным проблемам и перспективы дальнейшего развития.

Заключение:

Данная программа рассчитана на 2 года и предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию.
В этом учебном году следует **уделить особое внимание решению следующих задач:**

- ✓ Отработка системы выявления уровня здоровья обучающихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения;
- ✓ Контроль проведения воспитательной работы с обучающимися по привитию навыков культуры приема пищи;
- ✓ Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма; организация конкурсов и викторин на тему правильного питания;
- ✓ Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
- ✓ Расширение участников в реализации программы;
- ✓ Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни.