ПРОГРАММА

«Здоровое питание»

в МАОУ «Лицей № 3» г. Перми

на 2020-2023 учебный год

Все мамы и папы мечтают о том, чтобы их ребенок рос здоровым, умным и правильно развивался. Для этого уже в детстве необходимо воспитывать у детей полезные привычки, помогающие заботиться о собственном здоровье. Важное место среди них занимают привычки, связанные с питанием. А как научить ребенка правильно питаться? Свой ответ на данный вопрос дает программа о здоровом питании.

В настоящее время значительный интерес представляют программы, направленные на сохранение здоровья школьников, в которых используются новые образовательные технологии. Данная программа ориентирована на учащихся общеобразовательной школы. Она дополняет и расширяет знания о правильном питании, а также способствует формированию навыков здорового образа жизни

Актуальность программы

Необходимость заниматься вопросами формирования культуры здорового питания обусловлена рядом объективных причин:

- фундамент здоровья человека закладывается с раннего детства, следовательно, интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начинать в этот период;
- в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребенком в деятельности.

Пояснительная записка

В соответствии с законом « Об образовании в РФ» забота о здоровье человека отнесена к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Проблема формирования здорового образа жизни, сбережение и укрепление здоровья школьников требует усилий врачей, учителей, а также родителей.

Главная цель всей работы по здоровьесбережению - воспитывать потребность вести здоровый образ жизни, выполнять правила сохранения и укрепления здоровья: отказаться от вредных привычек, сочетать труд и отдых, правильно питаться.

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма, особое значение это имеет в детском возрасте. Для растущего организма очень важно рациональное питание. Включение в процесс формирования здорового образа жизни помогает накопить необходимый опыт и знания по укреплению своего здоровья, быть внимательным к себе, к своему самочувствию, настроению; развивать навыки общения, речь, расширить кругозор, познавательные интересы, творческие способности, обратить внимание родителей на связь состояния здоровья и гигиеной питания.

Цель программы: способствовать формированию навыков здорового питания обучающихся.

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 укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков

- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности;

- развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещения родителей в вопросах организации правильно го питания детей подросткового возраста.

Программа рассчитана на 1 год будет реализовываться во внеурочной деятельности /КОП- краткосрочная образовательная программа /, так и в воспитательной деятельности.

Для реализации программы «Здоровое питание» используется УМК, включающий в себя рабочие тетради для учащихся на КОПах, методические пособия к тетрадям, сайт: www.prav-pit.ru . На сайте создана страница для родителей. Здесь они могут получить информацию о том, как должно быть организованно правильное питание школьников, а также узнать о том, как научить ребенка заботиться о своем здоровье. Принять участие в фотоконкурсе «воспитываем здоровых и счастливых», можно прослушать лекции ведущих экспертов – диетологов, нутрициологов, физиологов, педагогов, занимающихся вопросами формирования культуры здоровья, вместе со своим ребенком принять участие в конкурсах.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ на 2020-2023годы

№ п/п	*Основные мероприятия*	*сроки*	*ответственные*
	Организация и проведение диагностических мероприятий		
1.	Анкетирование учащихся «Школьное питание: качество и разнообразие обедов»	Сентябрь, октябрь	Отв. за питание Красноборова И.В., кл. руководители 5-11 классов
2.	Проведение мониторинга по охвату питанием учащихся	В конце четверти	Зав. столовой, отв. за питание, кл. руков.
3.	Исследование уровня знаний обучающихся о здоровом питании.	Сентябрь, октябрь	Отв. за питание, министры по питанию,
4.	Анкетирование родителей «Ваши предложения по развитию школьного питания»	Май	Кл. руководители, представит. родит. комитет, отв. за питание
	Организация и проведение мероприятий по здоровому питанию		
5.	Включение в план воспитательной работы цикла классных часов и их проведение по теме «Здоровое питание» 1-7 кл.	В течение года	Кл. руководители, зам. директора по УВР Марачева С.Г.
6.	Семейная игра конкурс для начальной школы «Дары осени, блюда из овощей, …..»	Сентябрь, октябрь	Учителя начальных классов
7.	Выбор из совета старшеклассников членов, ответственных за пропаганду здорового питания	Сентябрь, октябрь 2020 г	Министры по питанию, отв. за питание
8.	Выставка-конкурс газет	ноябрь	Кл. руководит.,

	рисунков «Я за здоровое питание» среди учащихся 5 классов.		учитель ИЗО.
9.	Подготовка детей к участию в городском фестивале «Технологический вернисаж» конкурс кулинарного мастерства - Здоровое питание.	декабря	Учитель технологии – Красноборова И.В.
10.	Подготовка учащихся для участия в школьной конференции по темам: «Питание современного человека».	февраль	Учителя предметники: химия, биология, технология
11.	Конкурс на параллелях 6- х классов «Кулинарный поединок» в рамках декады технологии	Ноябрь,	Кл. руководитель, уч. технологии, старшеклассники 8 класс
12.	Цикл бесед «Береги свое здоровье» для старшеклассников /8-11 класс/	декабрь	Мед.работники
13.	Встреча медработников « Профилактика заболеваний».	январь	Мед.работники
14.	Конкурс видеороликов, презентаций по здоровому питанию	март	Совет старшеклассников, отв. за питание
15.	Проведение интегрированных уроков по правильному питанию	В течение года	Учителя предметники
16.	Участие в конкурсах юных кулинаров на сайте nestle prav.pit «Правильное питание»/	В течение года	Уч. технологии Красноборова И.В.
17.	Реализация программы «Разговор о правильном питании» в рамках предмета Технология	1-ая, 2-ая четверти	Уч. технологии Красноборова И.В.
18.	Освещение вопросов правильного питания на страницах школьных газет	В течение года	редколлегии школьных газет, отв. за редакцию газеты Суслова С.А.

19.	Проведение мастер-классов на тему «Приготовление праздничных полезных блюд» 8-е классы	Март	Отв. за программу, министры питания
20.	Фото отчет на тему «Здоровое питание», оформление информации на школьном сайте	май	Отв. за программу, министры питания
Работа с родителями			
21.	Родительское собрание «Правильное питание - залог здоровья школьников»	В течение года	Кл. руководители
22.	Информирование родителей по вопросам здорового питания с использованием буклетов, информационных стендов.	Учебный год	Отв. за питание, педагог-психолог, кл руководители
23.	Ознакомление родителей с сайтом программы «Разговор о правильном питании» для участия в конкурсах, в вебинарах.	В течение года	Отв. за питание, кл. руководители

Ожидаемые конечные результаты реализации программы.

Выполнение программы здорового питания позволит школе достигнуть следующих результатов:

- улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность;
- продолжить формировать навыки здорового питания у учащихся и их родителей;
- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
- повышение приоритета здорового питания;
- повышение 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;
- повышение качества и безопасности питания учащихся

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры здорового питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогут в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном здоровом питании.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ВИДЫ АНКЕТ

Анкета "Питание глазами родителей"

1.Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2.Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?
3.Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?
4. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?
5. Удовлетворены ли Вы работой буфета

Анкета "Питание глазами обучающихся"

1.Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе?
2. Устраивает ли тебя ежедневное меню?
3. Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?
4. Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?
5. Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.
6. Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?

Анкета для ученика
"Завтракал ли ты?"

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?
10.Какой напиток ты пьешь чаще всего?
11.Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?
12.Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?