

«Утверждаю» :
И.о.директора МКОУ «Лицей №2» г.о.Нальчик Л.М.Пешкова



**Программа
по формированию здорового питания
учащихся и их родителей
«Школа здорового питания»
на 2020-2024 год**

г.о.Нальчик

Программа
по формированию здорового питания
среди учащихся и их родителей
«Школа здорового питания»

1. Пояснительная записка.

Совершенствование системы питания детей в общеобразовательных учреждениях сегодня является одним из направлений приоритетного национального проекта «Образование», так как его реализация напрямую связана с сохранением здоровья подрастающего поколения и решением задач демографической политики. Полноценное, рациональное питание детей школьного возраста — необходимое условие, обеспечивающие нормальный процесс роста и развития организма, его устойчивости к инфекциям, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте.

Особая роль в этом отношении принадлежит регулярному снабжению организма всеми незаменимыми микронутриентами: витаминами и минеральными веществами. Недостаточное потребление витаминов и жизненно необходимых макро- и микроэлементов в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний, снижает сопротивляемость различным заболеваниям, повышает чувствительность организма к воздействию радиации, усиливает отрицательное воздействие на организм нервно-эмоционального напряжения и стресса. Таким образом, если говорить об отношении к питанию с точки зрения здоровья, то необходимо говорить, прежде всего, о рациональном сбалансированном питании.

Принципы рационального сбалансированного питания:

- Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.
- Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
- Максимальное разнообразие рациона

Актуальность программы обусловлена, прежде всего, общим ослаблением состояния здоровья и ростом хронической патологии у детей и подростков. Анализ полученных данных о состоянии здоровья обучающихся показывает, что в структуре общей заболеваемости детей болезни органов пищеварения занимают 2-ое место. Среди многих причин ухудшения здоровья детей (несвоевременное питание учащихся, нерегулярное питание с перерывами более 3–4 часов; несоблюдение режима дня; частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений; однообразное питание; еда всухомятку; употребление некачественных продуктов; малоподвижный образ жизни; вредные привычки, постоянный недостаток витаминов в наших природных условиях, отсутствие навыков здорового питания и образа жизни в целом у детей и родителей, несерьезное отношение к своему здоровью со стороны детей и родителей)

можно отметить одну из главных: нерациональное, неполноценное питание. Часто и родители, и учащиеся относятся к этой проблеме несерьезно, между тем как питание оказывает самое непосредственное влияние на формирование растущего организма и сохранение его здоровья. В чем это выражается?

Влияние питания на формирование здоровья школьников:

- ✓ Пища единственный усвояемый источник энергии
- ✓ Пища единственный источник пластического материала
- ✓ Пища является поставщиком широкого круга экзогенных регуляторов метаболизма

Питание должно обеспечивать детей и подростков необходимой им *энергией* и всей суммой заменимых, условно-незаменимых и незаменимых *пищевых веществ* в соответствии с их возрастными физиологическими потребностями, состоянием здоровья, физического и психического развития.

2. Цель и задачи программы:

Цель Программы: формирование у детей и подростков, а также их родителей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

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 дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

3. Этапы реализации Программы

➤ *Подготовительный (август-сентябрь 2020 гг.)*

-Выявление перспективных направлений в работе по пропаганде здорового питания в ОУ, моделирование нового качественного состояния работы в данном направлении в современных условиях, разработка программы действий

➤ *Основной этап (октябрь 2020– ноябрь 2022 гг.)*

-Реализация программных действий.

➤ *Обобщающий (декабрь 2022 – май 2024 гг.)*

-Анализ достигнутых результатов и определение перспектив дальнейшего развития работы по пропаганде здорового питания

Программу реализуют:

- Директор ОУ
- Зам. директора по ВР
- Учителя-предметники
- Классные руководители
- Школьный психолог
- Социальный педагог
- Медицинский работник

Участники программы:

- Учащиеся
- Родители
- Педагоги

4.Содержание программы и механизм ее реализации.

Программа **"Школа здорового питания"** реализуется в рамках комплексной программы по организации питания в ОУ «Правильное питание – залог здоровья» и направлена на формирование у учащихся представлений об основах здорового питания и готовности вести здоровый образ жизни.

Механизм реализации программы определяет взаимосвязанный комплекс мероприятий, направленных на решение цели и задач, определяемых программой.

Программа предусматривает проведение широкой разъяснительной и профилактической работы среди учащихся и их родителей, введение в учебно-воспитательный процесс различных мероприятий, способствующих формированию культуры питания и осознанию роли здорового питания в жизни человека.

Программа предполагает разнообразные формы и методы ее реализации, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Наиболее распространенными, при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы, творческие, исследовательские работы.

Обязательной формой работы с учащимися являются тематические часы общения, так называемые **«Уроки здорового питания»**. Тематика уроков охватывает различные аспекты рационального питания:

- ☐ «Рациональное питание- часть здорового образа жизни»
- ☐ «Зачем человек ест?»
- ☐ «Зачем человеку белки, жиры, углеводы?»
- ☐ «Сколько соли в нашей пище?»
- ☐ «Какой хлеб лучше?»
- ☐ «Почему картофель называют вторым хлебом?»
- ☐ « О чем говорят: «Это хлеб будущего?»
- ☐ «В овощах силы велики»
- ☐ «За ягодами пойдешь – здоровье найдешь»
- ☐ «Знакомые незнакомцы... О бананах, ананасах, грейпфруте и многом другом...»
- ☐ «Чем полезны морские водоросли?»
- ☐ «Деликатесы моря»
- ☐ «Можно ли прожить без мяса?»
- ☐ «Сколько нужно есть?»
- ☐ «Роль и место растительных продуктов в питании человека»
- ☐ «Правильное сочетание пищевых продуктов»
- ☐ «Режим питания»
- ☐ «Здоровые привычки в питании»
- ☐ «Твой рацион – это ты!»
- ☐ «Что такое рациональное питание?»
- ☐ «Из чего состоит наша пища»
- ☐ Энергия пищи»
- ☐ «Питаться нужно не только вкусно, но и правильно»
- ☐ «Формула правильного питания»
- ☐ «Что нужно есть в разное время года»
- ☐ «Продукты разные нужны, продукты разные важны»
- ☐ «Самые полезные продукты»
- ☐ «Где найти витамины весной»
- ☐ «Витамины - наше здоровье»

- ☐ «Что вкусно, а что полезно?»
- ☐ «Значение воды в обмене веществ?»
- ☐ «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»
- ☐ «Плох обед, если хлеба нет»
- ☐ «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»
- ☐ «Как правильно есть»,
- ☐ «Полдник. Время есть булочки»,
- ☐ «Пора ужинать»
- ☐ «Молоко и молочные продукты»
- ☐ «Азбука вкусных лекарств»
- ☐ «О пользе и вреде диет»
- ☐ «Насколько полезно мое любимое блюдо?»
- ☐ «Биологические ритмы организма и прием пищи»
- ☐ «Диета и здоровье. Физиология правильного питания»
- ☐ «Почему нельзя употреблять слишком горячую и слишком холодную пищу?»
- ☐ «Чем полезны каши» и др.

Программа предполагает вариативность способов ее реализации: в рамках учебных программ по окружающему миру, технологии; внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий). Классный руководитель, реализующий программу с учащимися класса, сам выстраивает систему «Уроков здорового питания», а также других форм работы в соответствии с возрастными, физиологическими, психологическими особенностями учащихся, их представлениями о здоровом питании, интересами, учетом важности конкретной темы для учащихся данного класса.

Примерные темы для родительских лекториев:

- Рациональное питание наших детей – залог их здоровья
- Режим питания наших детей. Советы врачей и диетологов.
- «Формирование здоровых привычек в питании моего ребенка»
- «Как уберечь ребенка от заболеваний желудочно-кишечного тракта» и др.

Для реализации программы разрабатываются методические материалы (рекомендации, содержащие данные научных исследований в области питания детей и подростков; разработки часов общения, внеклассных мероприятий, родительских лекториев).

Система мероприятий по реализации программы

п/п	Мероприятия	Срок исполнения	Исполнители
Формирование культуры и навыков здорового питания у учащихся, посредством знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья			
1	Обучение школьников основам здорового питания в рамках реализации учебных программ по биологии, химии, технологии	В течение всего периода	Зам. директора по ВР, учителя-предметники
2	Обучение школьников основам здорового питания и привитие культуры правильного питания через разработанную систему классных часов, часов общения «Уроки здорового питания» (см. предложенные темы)	В течение всего периода	Классные руководители Медицинский работник Работники МУЗ ЦРБ
3	Проведение «Недели здоровья»	Ежегодно (апрель)	Зам. директора по ВР Классные руководители
4	Встречи с представителями МУ	В течение всего периода	Зам. директора по ВР Классные руководители Медицинский работник

5	Проведение смотров-конкурсов: • стенгазет, буклетов, листов здоровья, рисунков по теме: «Азбука здорового питания» на лучшую творческую работу (сочинения, рассказ о культуре и значении питания в жизни человека)	Ноябрь (ежегодно)	Зам.директора по ВР Классные руководители
6	Оформление «Углов здоровья» с информацией о режиме, культуре и сбалансированности питания	В течение периода	Классные руководители
7	Презентация мультимедиапроектов по теме «Мы за здоровое питание!»	Апрель	Зам. директора по ВР Классные руководители
Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков, повышение их роли в формировании у детей привычки правильного питания.			
1	Организация работы родительского лектория по основам и правилам здорового питания и культуре питания для родителей обучающихся	Ежегодно В течение всего периода	Зам директора по ВР Классные руководители Медицинский работник
2	Стенд «Для вас родители», с информацией о режиме, культуре и сбалансированности питания детей.	В течение всего периода	Администрация школы
3	Привлечение родителей – работников МУЗ и др. к организации воспитательного процесса по данному направлению (Семинары, часы общения, лектории, КТД, конкурсы и т.д.)	В течение всего периода	Администрация Классные руководители Медицинский работник

4.1. Управление реализацией программы, контроль

Контроль за ходом исполнения программы администрация школы

Текущий контроль за реализацией программы:

Отчет о реализации программы на Советании при директоре – 1 раз в четверть в течение всего периода реализации программы;

Промежуточный контроль:

Отчет о ходе реализации на Педагогическом совете – август каждого года;

Итоговый контроль:

Отчет о результатах выполнения программы, проблемах и перспективах дальнейшего развития – август 2024 года

5. Предполагаемые результаты:

- ❖ повышение уровня культуры и сформированные навыки здорового питания учащихся; формирование у детей позитивного отношения к укреплению здоровья на основе освоения принципов рационального питания;
- ❖ повышение уровня знаний родителей по вопросам организации здорового питания, обеспечивающего нормальный процесс роста и развития детского организма, и как результат - рост родительской активности в формировании культуры питания своих детей, осознании ими роли здорового питания в жизни своих детей.