

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 2» города Смоленска  
(МБОУ «СШ № 2»)

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол от «30» 08 2022г. № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СШ № 2»  
И. В. Позднякова  
«30» сентября 2022г.

**Программа  
по пропаганде здорового питания  
среди учащихся и их родителей  
«Школа здорового питания»  
на 2022-2024 год**

## 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.

**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.

## **3. Этапы реализации Программы**

- *Подготовительный (август-сентябрь 2022 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 2022– ноябрь 2023 гг.)*
- Реализация программных действий.
- *Обобщающий (декабрь 2023 – май 2024 гг.)*
- Анализ достигнутых результатов и определение перспектив дальнейшего развития работы по пропаганде здорового питания

**Программу реализуют:**

- Директор школы
- 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.**

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 биологии, химии, 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
<b>Формирование культуры и навыков здорового питания у учащихся, посредством знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья</b>			
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 система классных часов, часов общения «Уроки здорового питания» (см. предложенные темы)	В течение всего периода	Классные руководители Медицинский работник
3	Обучение школьников основам здорового питания и привитие культуры правильного питания через участие в национальном проекте «Демография», реализуемом ФБУН «Новосибирского научно-исследовательского института гигиены»	В течение всего периода	Зам. директора по ВР, старшая вожатая (через волонтеров), ответственный за организацию питания
4	Проведение «Недели здоровья»	Ежегодно (декабрь)	Зам. директора по ВР Классные руководители
5	Проведение смотров-конкурсов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• стенгазет, буклетов, листовок здоровья, рисунков по теме: «Азбука здорового питания»</li> </ul> на лучшую творческую работу (сочинения, рассказ о культуре и значении питания в жизни человека)	Ноябрь (ежегодно)	Зам.директора по ВР Классные руководители Старшая вожатая
6	Оформление «Уголков 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
<b>Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков, повышение их роли в формировании у детей привычки правильного питания.</b>			
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	Информация о режиме, культуре и сбалансированности питания детей на школьном сайте.	В течение всего периода	Администрация школы
3	Привлечение родителей к организации воспитательного процесса по данному направлению (Семинары, часы общения, лектории, конкурсы и т.д.)	В течение всего периода	Администрация Классные руководители Медицинский работник
4	Привлечение родителей к участию в реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», национального проекта «Демография» через обучение в ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены»	В течение всего периода	Администрация Классные руководители Ответственный за организацию питания

#### **4. Управление реализацией программы, контроль**

Контроль за ходом исполнения программы администрация школы

##### ***Текущий контроль за реализацией программы:***

Отчет о реализации программы на Совещании 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