

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ГИМНАЗИЯ № 3»

660028, Россия, г. Красноярск,
ул. Новая Заря, 23

E-mail: gymn3@mailkrsk.ru

тел.: 2-435-435; 2-903-216

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ «Гимназия №3»

Пронина А.И.

Приказ № 01-04-31

«09» 2023 г.

ПРОГРАММА

по пропаганде здорового питания

среди учащихся

«Школа здорового питания»

на 2023-2025 г.

Программа по пропаганде 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:

S Пища единственный усвояемый источник энергии

S Пища единственный источник пластического материала

S 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 2023 гг.)

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

Основной этап (октябрь 2023- ноябрь 2023гг.)

Реализация программных действий.

Обобщающий (декабрь 2023 - май 2025 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.

Программа "**Школа здорового питания**" реализуется в рамках комплексной программы по организации питания «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 биологии, химии, технологии; внеклассной работе (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 укреплении 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, социальный педагог
2	Обучение школьников основам здорового питания и привитие культуры правильного питания через разработанную систему классных часов «Уроки здорового питания» (см. предложенные темы)	В течение всего периода	Классные руководители, медицинский работник, социальный педагог
3	Проведение «Недели здоровья»	Ежегодно (май)	Зам. директора по ВР, классные руководители
4	Встречи со специалистами: - школьный фельдшер, - диетсестра, - врач-педиатр	В течение всего периода	Зам. директора по ВР, классные руководители, социальный педагог
5	Проведение смотров-конкурсов: - стенгазет, буклетов, листовок 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, педагог-организатор
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 (ежегодно)	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, социальный педагог
2	Информирование членов общешкольного родительского комитета о питании обучающихся в школе	Ежегодно в течение всего периода	Социальный педагог

3	Стенд «Для вас родители» с информацией о режиме, культуре и сбалансированности питания детей.	В течение всего периода	Зам. директора по ВР, классные руководители, педагог-организатор
3	Привлечение родителей - работников больницы и др. к организации воспитательного процесса по данному направлению (Семинары, классные часы, лектории, конкурсы и т.д.)	В течение всего периода	Администрация школы, классные руководители, медицинский работник

5. Управление реализацией программы, контроль

Контроль за ходом исполнения программы осуществляет администрация школы

Текущий контроль за реализацией программы:

Отчет о реализации программы на совещании при директоре - 1 раз в конце учебного года 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 2025 года

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.