

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10» города Когалыма**

**Программа по формированию культуры
здорового питания обучающихся**

«Правильное питание»



2020 г.

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Пояснительная записка

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебобулочных изделий, а также картофеля.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особо важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты.

К таким периодам относится возраст ребенка от 0 до 3 лет (программа 1000 дней), когда нарушения питания резко повышают риск развития многих заболеваний во взрослом состоянии. Это дошкольный и школьный периоды жизни, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться во всех образовательных организациях, независимо от их профиля.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор - необходимость активного участия в поддержании, сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у людей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до преклонного возраста - задача врачей и педагогов, обладающих научной информацией о здоровье, и средств массовой информации, способных понятно, доходчиво, интересно донести необходимые знания до человека.

Программа курса по формированию культуры здорового питания необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

В школе следует принимать меры по улучшению питания, так как качественное питание укрепляет способность к учению и здоровье детей. Поскольку питание влияет на интеллектуальное развитие и способность к учению, здоровое питание является необходимым условием хорошей успеваемости в школе. Школа играет жизненно важную роль, содействуя качественному питанию детей и предоставляя возможность для оказания им помощи. Школа более эффективно, квалифицированно, беспристрастно содействует охране здоровья и здоровому питанию, чем какое-либо другое учреждение. Она контактирует с детьми, когда те находятся в критическом возрасте, определяющем их будущей образ жизни, включая качество

питания. Кроме того, школа может влиять на соответствующее поведение персонала, учителей, родителей и членов местного сообщества.

На основе выше сказанного, следует отметить, что создание и реализация программы здорового питания в рамках общеобразовательного учреждения это верная тенденция и с учетом этого можно поставить следующую цель:

Цель Программы - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Задачи:

формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;

формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;

профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;

информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;

формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

укрепление физического и духовного здоровья обучающихся;

внедрение современных методов мониторинга состояния питания;

укрепление и обновление материально-технического оборудования столовой;

обеспечение бесплатным и льготным питанием категорий учащихся.

Срок реализации Программы: 2020 -2023 годы.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1 - 11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, курсы), так и воспитательной деятельности, в том числе и в летнем пришкольном оздоровительном лагере.

II. Ресурсное обеспечение Программы

Источниками финансирования Программы являются целевые городские программы, родительские средства.

III. Индикаторы оценки эффективности реализации Программы

Доля учащихся, получающих горячее питание - 100 %

IV. Ожидаемые результаты реализации Программы.

- 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;
- обеспечение всех обучающихся питанием;
- обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся — это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.

Исходя из современного понимания компетенций, формирование культуры здорового питания также можно представить как процесс освоения предметных, метапредметных и личностных составляющих.

К **предметным** результатам формирования культуры здорового питания относятся все вопросы, касающиеся выбора продуктов и составления меню. Это наиболее спорные вопросы, поскольку у каждого исследователя, а также создателей оздоровительных систем есть свои представления о том, какую пищу считать вредной, а какую полезной, к тому же с учетом возраста, заболеваний, общего состояния здоровья.

К **метапредметным** результатам формирования культуры здорового питания относятся познавательные, регулятивные и коммуникативные аспекты компетенции.

К познавательному аспекту относится формирование осознанного выбора способа потребления пищи, целенаправленное пищевое поведение.

К регулятивному - способность понимать свое физиологическое и психическое состояние и частично управлять ими, настраиваться на прием пищи.

Коммуникативный аспект включает в себя освоение этики поведения за столом и эстетики оформления приема пищи.

Личностные результаты сформированности культуры здорового питания выражаются наличием в сознании ребенка ценности пищи как одной из основ жизни человека и ценностной ориентации на здоровое питание.

Ценностная ориентация выражается в грамотном пищевом поведении, эмоционально позитивном настрое на приемы пищи и сформированности представлений о возможностях качественно удовлетворить свою пищевую потребность с пользой для здоровья.

Личностный результат будет выражаться также в чувстве благодарности к Земле как источнику жизни и энергии, произведшей эту пищу, и к людям, вырастившим и приготовившим ее. Чувство благодарности является одним из духовных состояний человека.

V. Основные направления реализации Программы.

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.
2. Укрепление материально-технической базы столовой, расширение сферы услуг для учащихся и родителей.
3. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся.
4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся.

VI. Обучение правильному питанию:

Темы по питанию следует интегрировать в последовательную, общеобразовательную программу обучения здоровому образу жизни. В центре программы обучения здоровому питанию - обучение здоровому образу жизни. Программа обучения правильному питанию разрабатывается для содействия учащимся в усвоении: знаний о питании, включая, но не ограничиваясь преимуществами здорового питания, сведений о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ, принципах управления весом для здоровья, правильном и неправильном употреблении диетических добавок, безопасном приготовлении, обработке и хранении еды; умений, связанных с питанием, включая, но, не ограничиваясь, планирование здоровых завтраков, обедов и ужинов, понимание и использование ярлыков на продуктах, критическую оценку информации о питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов; а также умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их. Обучающие мероприятия программы обучения правильному питанию должны подчеркивать привлекательные черты здорового питания, привлекать к участию всех учащихся, соответствовать развитию и быть увлекательными. Программа должна привлекать семьи в качестве партнёров в образовательном процессе их детей. Специалистов, приглашённых для бесед с учащимися, необходимо ориентировать на соответствующую программу школы. Школа должна предоставлять программы здорового образа жизни, включающего в себя индивидуальное обучение здоровому питанию и физической активности.

VII. Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы.

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственные
1.1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.			
1	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания.	Август	Директор
2	Создание бракеражной комиссии.	Сентябрь	Директор
3	Составление графика дежурства учителей в школьной столовой.	Сентябрь	Заместитель директора по УВР
4	Составление графика дежурства учащихся в школьной столовой.	Сентябрь	Заместитель директора по ВР
5	Составление графика питания.	Сентябрь	Заместитель директора по УВР
6	Составление отчета по организации горячего питания в школе.	Ежемесячно	Заместитель директора по УВР
7	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно	Фельдшер, заместитель директора по УВР
8	Осуществление постоянного контроля за работой столовой, состоянием питания, соблюдением санитарноэпидемиологических норм питания.	В течение года	Директор, бракеражная комиссия
9	Создание банка данных учащихся с желудочно-кишечными заболеваниями.	Сентябрь	Фельдшер

10	Совершенствование практики и системы профилактического осмотра детей, посещающих школу.	Ежегодно	Фельдшер
11	Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	В течение года	Фельдшер
12	Информирование родителей о возможности получения льготного и бесплатного питания.	Сентябрь, в течение года	Заместитель директора по УВР, классные руководители
13	Обеспечение продуктами питания, обогащенными витаминами и микроэлементами.	В течение года	Зав. столовой
14	Производственные совещания по вопросам: - «Охват учащихся горячим питанием»; - «Соблюдение санитарно-гигиенических требований»; -«Профилактика инфекционных заболеваний».	1 раз в четверть	Директор
15	Организация бесплатного, льготного питания обучающихся.	В течение года	Заместитель директора по УВР

II. Укрепление материально-технической базы столовой, расширение сферы услуг для учащихся и родителей.

1	Улучшение материально-технологического оборудования школьной столовой. Обновление и ремонт технологического и холодильного оборудования, обеспечение инвентарем.	Ежегодно	Директор, заместитель директора по АХЧ
2	Реконструкция помещений школьной столовой с оснащением новым современным высокопроизводительным торгово-технологическим оборудованием.	По мере необходимости	Директор
3	Разработка проектов и сметной документации по ремонту помещений и переоснащению новым современным технологическим оборудованием школьной столовой.	2020-2023	Директор
4	Ремонт помещений школьной столовой.	Ежегодно	Директор
5	Ремонт канализаций и водоснабжения.	Ежегодно	Директор
6	Ремонт электрооборудования.	Ежегодно	Директор
7	Ремонт вентиляций.	Ежегодно	Директор
8	Обновление кухонного инвентаря, кухонной	2020-2023	Директор

	посуды.		
9	Обновление столовой посуды, столовых приборов.	2020-2023	Директор
10	Реализация в практической деятельности школы требований СанПиНа в вопросах организации горячего питания.	постоянно	Директор, заместитель директора по УВР, бракеражная комиссия
11	Проведение педагогических и социально-просветительских мероприятий по профилактике алкоголизма, наркомании, табакокурения среди детей и подростков.	В течение года	Зам. дир. по УВР
12	Формирование методической библиотеки, видеотеки по вопросам здорового питания, здорового образа жизни.	В течение года	Зав. библиотекой
13	Продолжение эстетического оформления зала столовой.	В течение года	Зам. дир. по УВР, администратор столового зала
15	Разработка новых блюд, изделий и внедрение в систему школьного питания.	В течение года	Заведующая столовой
III. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся.			
1	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся. Ежемесячный мониторинг охвата питанием	Ежедневно	Классные руководители, заместитель директора по УВР
2	Проведение мониторинга отношения учащихся к организации горячего питания в школе.	Май	Классные руководители, заместитель директора по УВР
3	Проведение классных часов по темам: - «Культура здорового питания» - «Режим дня и его значение», - «Культура приема пищи», - «Хлеб - всему голова», - «Острые кишечные заболевания и их профилактика» - «Твое здоровье в твоих руках»; - «Как следует питаться»; - «О чём может рассказать упаковка»; - «Основы правильного питания»; - Лекция «Культура питания»	В течение года	Заместитель директора по ВР Классные руководители Медицинский работник поликлиники
4	Конкурс рисунков о полезных продуктах.	Апрель	Заместитель директора по ВР
5	Конкурс газет, плакатов на тему правильного питания	Апрель	Заместитель директора по ВР Учитель ИЗО

7	Знакомство со школьной столовой	сентябрь	учителя начальных классов
8	Всемирный день здоровья	Апрель	Заместитель директора по ВР
IV. Работа по воспитанию культуры питания, здорового образа жизни среди родителей учащихся.			
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях «Основы формирования у ребенка навыков здорового образа жизни. Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребенка. Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей». Общешкольные и классные родительские собрания.	1 раз в четверть	Заместитель директора по УВР, фельдшер, Классные руководители
2	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	В течение года	Классные руководители
3	Родительский лекторий «Правильное и полноценное питание - залог здоровья каждого ребенка».	апрель	Заместитель директора по УВР, фельдшер, классные руководители
4	Проведение мониторинга отношения родителей к организации горячего питания в школе.	Май	Заместитель директора по УВР, классные руководители
5	Организация бесплатного, льготного питания для учащихся.	В течение года	Заместитель директора по УВР
6	«Дни открытых дверей». Дегустация блюд школьной столовой.	Октябрь, апрель	Заместитель директора по УВР, зав. производством
8	Контроль родительской общественности за качеством питания.	постоянно	Члены родительских комитетов

VIII. Организация деятельности комиссии общественного контроля за организацией и качеством питания школьников МАОУ «СОШ №10»

Школьная комиссия по контролю за организацией и качеством питания обучающихся в своей деятельности руководствуется законодательными и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, приказами и распоряжениями органов управления образования, уставом и локальными актами образовательной организации.

Состав школьной комиссии утверждается приказом директора школы на каждый учебный год. Работа комиссии осуществляется в соответствии с планом.

Результаты проверок и меры, принятые по устранению недостатков оформляются актами и рассматриваются на заседаниях комиссии с приглашением заинтересованных лиц.

Основные направления деятельности комиссии:

Осуществляет контроль:

1. За рациональным использованием финансовых средств, выделенных на питание обучающихся;
 2. За целевым использованием продуктов питания и готовой продукции;
 3. За соответствием рационов питания согласно утвержденному' меню;
 4. За качеством готовой продукции;
 5. За санитарным состоянием пищеблока;
 6. За выполнением графика поставок продуктов и готовой продукции, сроками их хранения и использования;
 7. За организацией приема пищи обучающихся;
 8. За соблюдением графика работы столовой.
- Проводит проверки качества сырой продукции, поступающей на пищеблок, условий её хранения, соблюдения сроков реализации, норм вложения и технологии приготовления пищи, норм раздачи готовой продукции и выполнения других требований, предъявляемых надзорными органами и службами.
 - Организует и проводит опрос обучающихся по ассортименту и качеству отпускаемой продукции и представляет полученную информацию руководству школы.
 - Вносит администрации школы предложения по улучшению обслуживания обучающихся.
 - Оказывает содействие администрации школы в проведении просветительской работы среди обучающихся и их родителей (законных представителей) по вопросам рационального питания.
 - Привлекает родительскую общественность и различные формы самоуправления школы к организации и контролю за питанием обучающихся.

План работы комиссии по контролю и качеством питания школы

Мероприятия	Сроки
1. Проверка двухнедельного меню.	Сентябрь
2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.	Ежемесячно
3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно
4. Организация просветительской работы.	Октябрь, апрель
5. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию.	Ноябрь
6. Контроль за качеством питания.	Ежедневно
7. Проверка табелей питания.	Ежемесячно

9. Разработка наглядной агитации по здоровому питанию	февраль, март
---	---------------

Программа производственного контроля организации питания обучающихся.

№ п/п	Объект производственного контроля	Место контроля, нормативные документы	Периодичность	Ответственный	Учетно-отчетная форма
1	Устройство и планировка пищеблока	Соответствие плану размещения технологического оборудования	1 раз в год	Зам. дир. по АХЧ	Акт готовности к новому учебному году
2	Оформление столовой, буфета	Обеденный зал	1 раз в четверть	Председатель комиссии	Протоколы заседаний комиссии
3	Соблюдение санитарного состояния пищеблока	Подсобные помещения пищеблока, обеденный зал	Ежедневно	Фельдшер	Акты проверки
4	Условия хранения поставленной продукции	Холодильное оборудование, подсобные помещения	Ежедневно 2 раза в неделю	Фельдшер	Температурная карта холодильного оборудования
5	Качество поставленных сырых продуктов	Сертификаты на поставляемую продукцию, накладные, гигиенические заключения	Ежедневно	Фельдшер	Бракеражный журнал
6	Контроль за ассортиментом вырабатываемой продукции, качеством полуфабрикатов и готовой продукции	Номенклатура продукции, внешний вид, цвет, запах, вкус.	2 раза в год	Зав. производством, фельдшер, соц. педагог	Протокол проверки
7.	Контроль суточной пробы	Специальные контейнеры, температура хранения,	Ежедневно	Фельдшер	Бракеражный журнал
8	Качество готовой продукции	Внешний вид, цвет, запах, вкус	Ежедневно	Фельдшер	Бракеражный журнал
9	Соответствие веса отпускаемой готовой продукции утвержденному меню	Раздача	1 раз в месяц	Отв. за питание	Акт проверки
10	Соответствие рациона питания	Ежедневное меню, 2-х недельное меню	1 раз в месяц	Комиссия обществен	Протокол заседания

	обучающихся примерному 2-х недельному меню			ного контроля, фельдшер	комиссии
11	Поточность производственных процессов	Отсутствие или наличие пересечений обработки и потоков сырья, полуфабрикатов, чистой и грязной посуды, инвентаря, тары.	1 раз в полгода	Зав.произв одством, фельдшер, отв.за питание	Акт проверки
12	Соблюдение личной гигиены учащихся перед приемом пищи	Холл перед столовой	Ежедневно	Дежурный учитель по столовой	
13	Целевое использование готовой продукции в соответствии с предварительным заказом	Накладные, журнал учета отпущенной продукции	Ежедневно	Отв. за питание, зав.произв одством	Акт списания
14	Соблюдение санитарных правил при мытье посуды	Посудомоечный цех	1 раз в неделю	Фельдшер	Акт проверки
15	Проверка организации эксплуатации технологического и холодильного оборудования	Пищеблок	Ежекварталь но	Зам. дир. по АХЧ	Акт проверки
16	Состояние здоровья обучающихся, пользующихся питанием	Медицинские карты	В теч. года	Фельдшер	Графики, диаграммы
17	Контроль за организацией приема пищи обучающимися	Санитарное состояние обеденного зала, обслуживание, самообслуживание	1 раз в неделю	Отв. за питание, фельдшер	Акты проверки
18	Контроль за отходами	Маркировка тары, своевременный вывоз	В теч. года	Зав. производс твом, зам. дир. по АХЧ	Акт проверки

IX. Мониторинг организации здорового питания обучающихся МАОУ «СОШ №10»

Название мероприятия	Форма проведения	Сроки
Изучение уровня	Мониторинговое	Октябрь
владения основами здорового питания	исследование	май

Качество системы школьного питания (школьный уровень)	Мониторинговое исследование	Февраль-март Март-май
Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания.	Социологическое исследование	Декабрь Май
«Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Анкетирование родителей Анкетирование учащихся	Апрель-май

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.

1. Задачи администрации школы:

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;

- Контроль качества питания;
- Контроль обеспечения порядка в столовой;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;
- Контроль расходования средств на питание в школьной столовой.

2. Обязанности работников столовой:

- Составление рационального питания на день и перспективного меню
- Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
- Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;
- Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

3. Обязанности классных руководителей:

- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
- Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
- Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

4. Обязанности родителей:

- Прививать навыки культуры питания в семье;
- Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

5. Обязанности учащихся:

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Принимать участие в выпуске тематических газет.

Заключение

Содержание программы позволяет осуществить связь со всеми предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей) и др. Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения,

ИЗО, технологии.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры 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, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Приложение № 1
к Программе «Правильное питание»

ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.

Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- зеленой (продукты ежедневного рациона);
- желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

Динамическая игра «Поезд»

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,
Он большой и симпатичный (непривычный).
Нет вагонов, нет колес,
В нем: капуста, мед, овес,
Лук, петрушка и укроп...
Остановка!
Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

«Помоги Кубику или Бусинке»

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

Доскажи пословицу

Каждая пословица написана на 2 -х карточках, надо найти правильное продолжение. Кто не умерен в еде - (враг себе)

Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)

Когда я ем - (я глух и нем)

Снег на полях - (хлеб в закромах).

Игра «Знатоки»

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдцах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

Игра «Поварята»

В блюдах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

Венок из пословиц

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

Хлебушко - пирогу дедушка.

Без печки холодно - без хлеба голодно.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Нет хлеба - нет обеда.

Много снега - много хлеба.

Ржаной хлебушко - калачу дедушка.

Хлеб на стол - и стол престол.

Хлеб - батюшка-кормилец.

Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.

Хлеб - всему голова.

Все приедается, а хлеб - нет.

Приложение № 2 к Программе «Правильное питание»

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Анкета для школьников «Завтракал ли ты?»

Вопрос	Ответ
Что ты ел сегодня на завтрак?	
Считаешь ли ты завтрак необходимым?	
Твои любимые овощи?	
Какие овощи ты не ешь?	
Сколько раз в день ты ешь овощи?	
Любишь ли ты фрукты?	
Твои любимые фрукты?	
Сколько раз в день ты ешь фрукты?	
Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?	
Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?	
Считаешь ли ты, что твой вес - нормальный - избыточный - недостаточный	

Анкета для школьников «Чем я питался сегодня?»

	Фрукты и овощи	Хлеб и крупяные изделия	Мясо	Молоко	Прочее
Завтрак					
Обед					
Ужин					
Легкие закуски					
Прочие продукты					

Анкета для родителей

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
 2. Считаете ли Вы рациональной организацию горячего питания в школе?
 3. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи в школьной столовой?
- Ваши предложения.

Приложение № 3 к Программе «Правильное питание»

Тематические мероприятия.

(1-4 классы)

1. Роль питания:
 - ❖ В обеспечении нормального эмоционального состояния.
 - ❖ В поддержании физического и психического здоровья человека.
2. Отношение к пище для нас имеет значение
 - Вкусно - невкусно
 - Эстетично - не эстетично
 - Полезно - вредно
3. Правильное питание необходимо для обеспечения
 - нормального кроветворения
 - нормального иммунитета
 - высокой работоспособности
 - нормального зрения
 - нормального полового созревания
 - нормального состояния кожных покровов

(5-8 классы)

1. Принципы рационального питания
 1. Энергетическое равновесие
 2. Сбалансированное соотношение - белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.
 3. Режим питания
2. Энергозатраты организма зависят от
 - Пола
 - Возраста
 - Физической активности
 - Профессии
 - Состояния здоровья
3. Сбалансированное питание

- Белки
- Жиры
- Минеральные вещества и витамины
- Углеводы

(9 класс)

1. Влияние питания на здоровье

1. Редкие приемы пищи
 2. Избыток насыщенного жира
 3. Избыток поваренной соли
- 2 .Правила здорового питания
 - 3 .Тарелка оптимального соотношения продуктов

№№ п/п	Тема занятия для учащихся 1 - 2 классов
1	Вводное занятие. Давайте познакомимся!
2	Самые полезные продукты.
3	Как правильно есть.
4	Как правильно вести себя за столом.
5	Из чего состоит наша пища?
6	Где и как готовят пищу.
7	Что нужно есть в разное время года
8	Как правильно накрыть стол.
9	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.
4	Удивительные превращения пирожка.
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?
6	Плох обед, если хлеба нет.
7	Полдник. Время есть булочки.
8	Пора ужинать.
9	На вкус и цвет товарищей нет.

10	Если хочется пить.
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
12	Где найти витамины весной?
13	Овощи, ягоды и фрукты - полезные продукты.
14	Каждому овощу своё время.
15	Молоко и молочные продукты.
Тема занятия для учащихся 3 - 4 классов	
1	Здоровье - это здорово.
2	Что и как готовить из рыбы.
3	Дары моря
4	Кулинарное путешествие по России
5	Блюда из зерна.
6	Продукты разные нужны, продукты разные важны.
7	Режим питания.
8	Энергия пищи.
9	Где и как мы едим.
10	Ты - покупатель.
11	Ты готовишь себе и друзьям.
12	Кухни разных народов.
13	Кулинарная история.
14	Как питались на Руси и в России.
15	Необычное кулинарное путешествие.

Темы занятия для учащихся 5 - 6 классов

1	Самые полезные продукты. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.
2	Плох обед, если хлеба нет. Праздник хлеба. Превращения пирожка.
3	Ягоды, овощи и фрукты - полезные продукты. Викторина «Поле чудес»
4	Что такое здоровье. Как правильно накрыть стол.
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Праздник каши.
6	Пора ужинать. Что нужно есть в разное время года.
7	Молоко и молочные продукты. Если хочется пить.
8	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Энергия пищи.
9	Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.
10	Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время.
11	Продукты разные нужны, продукты разные важны.

12	Из чего состоит наша пища. Ты готовишь себе и друзьям
13	Кухни разных народов. «Необычное кулинарное путешествие»
14	Цена хлеба. Пирамида пословиц о хлебе.
15	Как правильно накрыть стол (занятие - практикум).
16	Что мы знаем о витаминах. Викторина.
17	Праздник чая. История русского самовара.
18	Игра «Вкусные истории».
19	Овощи, ягоды и фрукты - самые полезные продукты.
20	Кулинарное путешествие по России. Законы здорового питания.
21	Конкурс рисунков «Самое полезное блюдо»
22	Конкурс загадок «Овощи. Фрукты». Итоговое занятие.

Приложение № 4

к Программе «Правильное питание»

Правила культуры здорового питания и формирование положительного опыта через соблюдение правил питания

№1 - не есть уставшим!

Ребенок пытается усвоить учебный материал, боится неуспеха - его нервная система находится под воздействием стресса - включен симпатический отдел нервной системы. Пища при таком раскладе не усваивается. Необходимо включение парасимпатического отдела нервной системы, который отвечает за систему пищеварения.

Ребенка нужно обучать быстрым способам нейтрализации информационного стресса.

№2 - не есть в плохом настроении!

Эмоциональный стресс проявляется в *неадекватном поведении*:

- на физическом уровне отсутствие аппетита или переедание неразличение физиологического и психологического голода

Необходимо обучение методам саморегуляции: через работу с дыханием, телом, образами.

№3 - отличать виды голода

Физиологический голод	Психологический голод
Вызывается реальной нехваткой питательных веществ в организме, которые необходимы для поддержания процессов жизнеобеспечения человека.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Состояние неосознанности 2. Негативные эмоции 3. Позитивные эмоции 4. Привычка

- на физическом уровне проявления психосоматических расстройств, невозможности насытить организм необходимыми элементами питания, так как они в минимальном количестве представлены в современных продуктах питания (проблему переедания многие ученые связывают именно с тем, что человек пытается набрать нужное ему количество веществ, но не находит их в традиционных продуктах питания, которые призваны восполнять подобный дефицит);

№4 - употреблять только безвредные продукты!

Культура питания современного мира продолжает меняться на наших глазах, и от нас зависит, смогут ли дети нейтрализовать последствия психологического стресса.

№5 «Если есть правильно - лекарства не надобно».

Народная мудрость.