

Принята
Методическим советом
МАОУ «Средняя школа №5»
Протокол № 5 от
«31» августа 2016г.

Утверждено
приказом директора
МАОУ «Средняя школа №5»
от 27.08.2016 №669

ПРОГРАММА

по совершенствованию организации питания обучающихся
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №5» города Когалыма
«Правильное питание здорового поколения»

**Сроки реализации
(2016-2020гг.)**

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование	Программа «Правильное питание здорового поколения» МАОУ «Средняя школа №5»
Дата принятия	Протокол Методсовета № 5 от 31.08.2016 г.
Кадровое обеспечение программы	<p>Директор школы;</p> <p>Ответственный за организацию питания обучающихся;</p> <p>Зам. директора по АХЧ</p> <p>Классные руководители;</p> <p>Медицинский работник школы;</p> <p>Учителя-предметники;</p> <p>Работники столовой</p>
Цели, задачи	<p>Цель:</p> <p>-создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей.</p> <p>Задачи программы:</p> <p>-Обеспечение горячим питанием всех категорий учащихся.</p> <p>-Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся в том числе с привлечением средств родителей (законных представителей);</p> <p>-Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы;</p> <p>-Повышение культуры питания;</p> <p>-Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;</p> <p>-Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.</p>
Важнейшие целевые показатели и ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - Обеспечить горячим питанием всех категорий учащихся (100 %) - Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей; - Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся; - Обеспечить обучающихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании; -Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей; - Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность. - Укрепить материально-техническую базу школьной столовой. Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок; - Развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся - Развить механизмы координации и контроля в системе школьного

	питания;
Сроки и этапы реализации	<p>1 этап Базовый - 2016 год:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ нынешнего состояния; - планирование реализации основных направлений программы; - создание условий реализации программы; - начало реализации программы. <p>2 этап Основной - 2017 -2019 годы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами; - промежуточный мониторинг результатов; - корректировка планов в соответствии с целями и задачами и промежуточными результатами. <p>3 этап Заключительный - 2020 год:</p> <ul style="list-style-type: none"> - завершение реализации программы; - мониторинг результатов; - анализ результатов.
Формы представления результатов программы	Ежегодный доклад – анализ о результатах деятельности школы по реализации программы «Правильное питание здорового поколения» ответственного за организацию питания обучающихся
Управление программой	Управление осуществляется администрацией школы, ответственным за организацию питания.

Обоснование необходимости реализации Программы

Значительное число современных проблем в системе общего образования, связано с негативной динамикой здоровья детей и подростков. Особую тревогу вызывает сам характер нарушений, которые часто являются следствием перенапряжения детского организма в процессе адаптации к качеству образовательной среды. Такие нарушения получили название «школьной патологии». Специалисты отмечают, что «школьные патологии» проявляются в развитии опорно-двигательной, пищеварительной, сердечно - сосудистой систем, ростом нервно – психических заболеваний, болезней органов дыхания, зрения. Вследствие этого наблюдается общее снижение уровня психологической комфортности у детей и подростков. И как общее проявление - отрицательная динамика социальной активности, что проявляется в инертности в учебной и трудовой деятельности, а нередко ведет к неадекватному и даже агрессивному поведению.

Рациональное (здоровое) питание детей и подростков является необходимым условием обеспечения их здоровья, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов, способности к обучению во все возрастные периоды. Важную роль в общей структуре питания детей и подростков занимает их питание в школе. Организация рационального питания обучающихся во время пребывания в школе является одним из ключевых факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения.

Именно поэтому в МАОУ «Средняя школа №5» была разработана программа «Правильное питание здорового поколения» (программа по формированию культуры здорового питания обучающихся, далее -Программа), которая может быть использована при разработке следующих основных программ, предусмотренных ФГОС:

- программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни для обучающихся уровня начального общего образования;
- программы воспитания и социализации обучающихся на уровне основного общего образования, включающую такие направления, как духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, их социализация и профессиональная ориентация, формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- программы воспитания и социализации обучающихся на уровне среднего общего образования, которая должна содержать описание форм и методов формирования у обучающихся экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

В программе по формированию культуры здорового питания обучающихся отражены теоретические и практические основы современных представлений о культуре здорового питания с учетом взаимосвязи между характером питания, технологией производства пищевых продуктов и здоровьем человека. Программа направлена на формирование содержания образования для обучающихся общеобразовательных организаций.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20% родителей знакомы с основными принципами организации здорового питания. Основная задача педагога - сделать родителей своими союзниками по организации здорового питания детей.

Пояснительная записка

Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС).

Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребёнка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода. Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления:

- рациональная организация питания в образовательном учреждении;
- включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания;
- просветительская работа с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений.

Только сочетание всех направлений работы поможет создать в школе и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Программа «Правильное питание здорового поколения» разработана в соответствии со **следующими документами:**

- Конституцией РФ;
- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Законом РСФСР “О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения”;
- Федеральным законом “Об основных гарантиях прав ребенка Российской Федерации”;
- Законом РФ “Об образовании”;
- Основами законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан и другими актами.

Программа «Правильное питание здорового поколения» представляет собой объединенный замысел и целью комплекс нормативно-правовых, организационных и методических мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в области сохранения физического здоровья учащихся.

Положив в основу своей деятельности фразу «Компетентный учитель - здоровый ученик», мы можем использовать разнообразные приемы здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе для сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них устойчивой мотивации к здоровому и безопасному образу жизни, учет возрастных особенностей обучающихся.

Программа призвана реализовать основные положения Декларации прав ребенка. Программа подтверждает особый статус детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных и других отличий. Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности органов образования и здравоохранения и служит основой сотрудничества и консолидации общественности школы и родителей. Для реализации программы требуется объединение усилий социальных институтов: семья, школа, учреждения здравоохранения, консультативно-профилактические центры. Формирование и сбережение здоровья - социальная потребность сохранения здоровья и здорового образа жизни человека сегодня одно из стратегических направлений деятельности. Для его реализации требуется взаимодействие всех субъектов

образовательного процесса в выборе путей, способов, средств индивидуальной и творческой деятельности. Необходимо создать условия для осуществления этой деятельности, поиска стимулов для утверждения здорового питания, расширения круга лиц, организаций, различных социальных структур, вовлеченных в позитивный процесс созидания здоровья, развития личности и повышения эффективности образования, воспитания личности, обладающей твердыми установками на создание и сохранение здоровья, формирования и соблюдения принципов здорового образа жизни. Ответственное отношение к здоровому питанию включает:

- отношение всех участников образования к здоровому питанию как ценности; формирование представлений о себе как о здоровом человеке;
- способность использовать в поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья, причем энергия опасения должна преобразоваться в энергию действия;
- конкретные привычки здорового питания;
- установка образовательного процесса на здоровое питание осуществляется через деятельность всех участников образовательного процесса.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, внеурочной деятельности, факультативы, элективные курсы), так и воспитательной деятельности. Темы раздела программы «Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся» обеспечивают интегрированную последовательную работу по привитию навыков здорового образа жизни, как на уроках так и во внеурочной деятельности.

Ребята получают знания:

- о здоровом питании,
- сведения о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ,
- о принципах управления весом для здоровья,
- о правильном и неправильном употреблении диетических добавок,
- о безопасном приготовлении, обработке и хранении еды;
- 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 подчеркивают привлекательные черты здорового питания, привлекать к участию всех учащихся, соответствовать развитию и быть увлекательными. Программа должна привлекать семьи в качестве партнеров в образовательном процессе их детей.

Педагогический состав должен сотрудничать с учреждениями и группами, осуществляющими обучение здоровому питанию среди населения, чтобы давать единообразные сведения ученикам и их семьям. Специалистов, приглашенных для бесед с учащимися, необходимо ориентировать на соответствующую программу школы. В течение каждого учебного дня школьная программа питания должна обеспечивать обед в соответствии с организованной внеурочной деятельностью.

Информация об ингредиентах, используемых при приготовлении школьного питания, должна предоставляться родителям по их просьбе. Родители должны быть осведомлены о такой возможности.

Все оборудование и помещения по предоставлению пищи должны соответствовать действующим стандартам в отношении здоровья, безопасного

приготовления еды, ее обработки и хранения; стандартам питьевой воды, санитарных условий и технике безопасности на рабочем месте. Для реализации вышеназванных задач в МАОУ «Средняя школа №5» разработана программа «Правильное питание здорового поколения».

Цель программы: создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей.

Основные задачи по организации питания:

1. Обеспечение горячим питанием всех категорий учащихся.
2. Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся в том числе с привлечением средств родителей (законных представителей);
3. Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы;
4. Повышение культуры питания;
5. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
6. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.

Основные принципы политики школы в области здорового питания:

- рациональное питание детей, здоровье ученика - важнейшие приоритеты школы;
- питание должно способствовать защите организма от неблагоприятных условий окружающей среды.

Организация питания в школе с нашей точки зрения, предполагает:

- организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение;
- методическое обеспечение;
- работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся;
- организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и их родителей.

Стратегия реализации программы:

Сроки реализации Программы: 2016-2020 год

1 этап Базовый - 2016 год:

- анализ нынешнего состояния;
- планирование реализации основных направлений программы;
- создание условий реализации программы;
- начало реализации программы.

2 этап Основной - 2017 -2019 годы:

- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;
- промежуточный мониторинг результатов;
- корректировка планов в соответствии с целями и задачами и промежуточными результатами.

3 этап Заключительный - 2020 год:

- завершение реализации программы;
- мониторинг результатов;
- анализ результатов.

Ресурсы, которыми располагает общеобразовательное учреждение для эффективного решения поставленных задач: кадровые, методические, материально-технические, информационные, другие.

Нормативно-правовые:

- локальные акты, регламентирующие деятельность школы по организации обеспечения здорового питания (положения, правила);

Научно-методические:

- методические рекомендации для исполнителей по направлениям программы - критерии и показатели оценки результативности реализации программы.

Кадровые:

- наличие профессиональных кадров. (1-зав.производством, 4 повара: 1 повар-5 разряда, 3 повара - 4 разряда, 1 пекарь-4 разряда, 1 повар - 3 разряда, 2 кухонных рабочих, 1 оператор посудомоечных машин);
- создание условий для повышения квалификации.

Информационные:

- работа школьного сайта по освещению организации и развитию школьного питания;
- мониторинговые мероприятия по организации и развитию школьного питания;
- мероприятия по информированию общественности о результатах деятельности школы по организации и развитию школьного питания.

Материально-технические:

- в пищеблоке имеется горячий цех, цех для обработки мяса и рыбы, овощной цех;
- оборудование (технологическое, холодильное, пароконвекторное);

- имеется обеденный зал на 140 посадочных мест;

Перечень и описание программных мероприятий (виды мероприятий) по совершенствованию организации питания.

Выполнение поставленных в рамках Программы задач предусматривает проведение комплекса программных мероприятий.

В систему программных мероприятий входят следующие направления:

Развитие материально-технической базы школьных пищеблоков:

- анализ состояния организации питания в образовательном учреждении, выявление потребности в оборудовании школьного пищеблока в соответствии с их назначением, площадью, проектной мощностью;
- работа по сохранности технологического оборудования школьной столовой;
- создание условий для организации школьного питания в соответствии с санитарными и санитарно-противоэпидемиологическими (профилактическими) правилами.

Обеспечение качественного школьного питания:

- выполнение требований к школьному рациону: в рацион школьного питания должны входить только продукты с высокой пищевой и биологической ценностью, он должен быть дифференцирован по своей энергетической ценности и содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов солей и микроэлементов в зависимости от возраста;
- восполнение дефицита витаминов и других микроэлементов в школьном питании учащихся за счет витаминизации третьих блюд, коррективы рецептуры и технологии приготовления пищи, обеспечение всех учащихся одноразовым сбалансированным горячим питанием по рационам, обогащенным витаминами и другими микроэлементами;

Формирование культуры школьного питания:

- систематизация работы по просвещению школьников по вопросам здорового образа жизни, культуры питания и ответственности за свое здоровье;
- обобщение и распространение опыта организации качественного и сбалансированного питания.

Ожидаемые конечные результаты реализации Программы.

Реализация мероприятий Программы позволит осуществить:

- создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья детей,
- улучшение качества школьного питания, обеспечение его безопасности, сбалансированности,
- приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными требованиями технологии пищевого производства и организации обслуживания учащихся школы,
- внедрение новых технологий производства продукции школьного питания и методов обслуживания учащихся,

- объединение всех участников образовательного процесса в их активной деятельности по формированию здорового питания, отношению к здоровью и здоровому образу жизни как ценности, формирование культуры здоровья и чувства ответственности за свое здоровье,
- взаимосвязь и взаимодополнение деятельности школы, специалистов здравоохранения по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни.

Система организации контроля за исполнением Программы.

Контроль за ходом реализации Программы осуществляется администрацией школы, комиссией общественного контроля по питанию, бракеражной комиссией.

Критерии оценки достижения результатов по каждому направлению: качественные, количественные.

Оценка результативности реализации Программы осуществляется на основе использования системы объективных критериев, которые выступают в качестве обобщенных оценочных показателей (индикаторов):

Количественные показатели:

100% охват учащихся, получающих горячее питание в школе;

- Обеспечить горячим питанием всех категорий учащихся
- степень включенности всех субъектов образовательного процесса в реализацию программы;
- степень оснащения пищеблока технологическим оборудованием;
- количество авторских методических разработок по вопросам питания;
- показатели здоровья учащихся.

Качественные показатели:

- наличие в школе программы по воспитанию культуры питания;
- отсутствие замечаний со стороны Роспотребнадзора к качеству организации питания в школе;
- сохранение процента охвата питанием школьников;
- условия для предоставления качественного питания каждому участнику образовательного процесса;
- уровень культуры питания учащихся;
- степень удовлетворенности всех участников образовательного процесса организацией питания;
- педагогическое и управленческое творчество;
- наличие современной базы для организации здорового питания.

Содержание программы:

1. Организация и регулирование школьного питания

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1	Проверка готовности школьной столовой к новому учебному году	август	директор, зам. директора по АХЧ, ответственный за организацию питания
2	Ознакомление классных руководителей, работников школьной столовой с нормативными документами, регулирующими школьное питание.	сентябрь	директор, ответственный за организацию питания
3	Совещание при директоре: составление графика питания обучающихся, утверждение списка обучающихся на льготное питание.	сентябрь	директор школы ответственный за организацию питания
4	Создание бракеражной комиссии, комиссии общественного контроля	сентябрь	директор школы, ответственный за организацию питания
5	Заседание Управляющего совета по вопросам организации питания в школе	в течение года	председатель Управляющего совета, ответственный за организацию питания
7	Руководство организации питания на основе - СанПиН 2.4.2. 2821–10«Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».	в течение года	директор, зав. производством
8	Формирование нормативно-правовой базы по организации питания в школе	сентябрь	Директор, ответственный за организацию питания
9	Издание приказа по школе об организации питания на 01 сентября , 01 января каждого учебного года	сентябрь, январь	директор школы, ответственный за организацию питания
10	Согласование примерного 12-и дневного меню в осенне- зимний период, зимне- весенний период, в соответствии с санитарными нормами.	по мере необходимости	директор
11	Контроль за наличием инструкции по эксплуатации технологического оборудования на пищеблоке, по технике безопасности.	в течение года	зам. директора по АХЧ

12	<p>Организация контроля за ведением документации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Журнал бракеража готовой продукции - Журнал бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья. - Журнал здоровья - Журнал осмотра работников пищеблока на гнойничковые заболевания. - Журнал проведения санитарных дней в помещении пищеблока. - Журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд. - Журнал учета температурного режима холодильного оборудования. - Реестр сертификатов на поступающую продукцию. 	в течение года	зав.производством, фельдшер.
13	Заключение договоров с Исполнителем услуги по организации питания обучающихся	по необходимости	директор, КГМУТП «Сияние Севера»
14	Контроль за организацией питания в школе, выполнение мероприятий по его улучшению.	в течение года	директор, ответственный за организацию питания, комиссия общественного контроля
15	Контроль за выполнением требований СанПиН 2.4.2. 2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».	в течение года	директор школы, мед.работник школы
16	Контроль за выполнением программы производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемиологических мероприятий	в течение года	мед.работник школы, зав.производств
17	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся.	в течение года	администрация

2.Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей.

	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Планирование работы по охвату горячим питанием обучающихся школы, по формированию навыков здорового питания	сентябрь	Директор, ответственный за организацию питания
2	Создание комиссии общественного контроля	сентябрь	директор школы, ответственный за организацию питания
3	Заседание Управляющего совета по вопросам организации питания в школе	в течение года	председатель Управляющего совета, ответственный за организацию питания
4	Акция «Здоровое питание»		ответственный за организацию питания
5	Размещение информации об организации питания на школьном сайте	в течение года	ответственный за организацию питания
6	Оформление информационного уголка «Здоровье на тарелке»	в течение года	классные руководители
7	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований, - организация горячего питания – залог сохранения здоровья.	в течение года	ответственный за организацию питания
Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся			
1	Проведение классных часов, уроков здоровья, внеклассных мероприятий по воспитанию культуры питания среди обучающихся (Приложение)	в течение года	классные руководители, библиотекарь, ответственный за организацию питания
2	Цикл бесед «Азбука здорового питания»	в течение года	организацию питания
3	Конкурс рисунков «Умные продукты», «Правила правильного питания» среди учащихся начальной школы	декада «Здоровье»	Классный руководитель, ответственный за организацию питания
4	Конкурс стенгазет по теме «О вкусной и здоровой пище» среди учащихся средней школы		
5	Фестиваль электронных презентаций «Правильное питание- здоровое питание» среди учащихся старшей школы.		
6	Анкетирование учащихся: «Школьное питание: качество и разнообразие	апрель	ответственный за организацию питания.

	обедов»; «За что скажем поварам спасибо?»		
Работа по воспитанию культуры питания среди родителей обучающихся			
1	Включение в состав комиссии общественного контроля по питанию представителей родительского актива и общественности	сентябрь	директор школы ответственный за организацию питания,
2	Проведение классных и общешкольных родительских собраний	ежегодно	директор школы, классные руководители, фельдшер, ответственный за организацию питания
3	Праздничные огоньки, конкурсы с привлечением родителей и общественности	ежегодно	зам.директора по УВР, ответственный за организацию питания,
4	Родительская конференция «Школьное питание – здоровое питание»	май	ответственный за организацию питания, комиссия общественного контроля
5	Проведение заседаний общешкольного родительского комитета по вопросу организации питания в школе		директор школы ответственный за организацию питания
6	Встреча фельдшера с родителями - «Личная гигиена ребенка»	Апрель	фельдшер, классные руководители
7	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Май	классные руководители, ответственный за организацию питания,

Тематика уроков, занятий, классных часов, бесед, мероприятий.

1-4 классы

Месяц	1 класс	2 класс	3класс	4 класс
Сентябрь	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	Вводное занятие. Правила поведения в столовой	Вводное занятие. Правила поведения в столовой	Какую пищу можно найти в лесу?
Октябрь	Самые полезные продукты	Как утолить жажду	Давайте познакомимся.	Что и как приготовить из рыбы?
Ноябрь	Как правильно есть	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Из чего состоит наша пища.	Дары моря.
Декабрь	Удивительные превращения пирожка.	На вкус и цвет товарищей нет	Что нужно есть в разное время года.	Кулинарное путешествие по России.
Январь	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.
Февраль	Плох обед, если хлеба нет.	Каждому овощу – своё время.	Где и как готовят пищу?	Как правильно вести себя за столом.
Март	Полдник. Время есть булочки.	В гостях у Витаминки	Как правильно накрыть стол.	Самые полезные продукты.
Апрель	Пора ужинать	Праздник урожая	Молоко и молочные продукты.	Полезные напитки, фиточай
Май	Где найти витамины весной	Подведение итогов	Блюда из зерна.	Заключительное занятие
в рамках Недели Здоровья	-Конкурс рисунков «Умные продукты», - «Правила правильного питания»			

В результате работы над программой в 1-2 классе учащиеся овладевают следующими знаниями, умениями, навыками.

В 1 – м классе:

- знания правил и основ рационального питания, необходимости соблюдения гигиены питания;
- умение определять полезные продукты питания;
- навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Во 2 – м классе:

- знания о структуре ежедневного рациона питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания.

В 3 – м классе:

- знания об особенностях питания в летний и зимний периоды;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности.

В 4 – м классе:

- знания об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия;
- навыки, связанные с этикетом в области питания.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

Темы классных часов, бесед, мероприятий по программе «Правильное питание здорового поколения»

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
<p>1.Правила поведения в школьной столовой.</p> <p>2.Здоровое питание, что это?</p> <p>3.Чипсы: хрустеть или не хрустеть?</p> <p>4.Витамины и их польза для нашего организма.</p>	<p>1.Уроки этикета за столом «Я ем красиво».</p> <p>2.Что нужно есть в разное время года.</p> <p>3.Гигиена питания. Правила приёма пищи.</p> <p>4. Еда – источник витаминов.</p>	<p>1.Уроки этикета за столом.</p> <p>2.Продукты на столе. Пищевые риски.</p> <p>3.Домашние рецепты.</p> <p>4.Фастфуд: за и против.</p>	<p>1.Практикум «Культура поведения за столом».</p> <p>2.Правильное питание - залог здоровья и красоты.</p> <p>3.Традиции русской трапезы.</p> <p>4.Острые кишечные заболевания и их профилактика.</p>
9 класс	10 класс	11 класс	
<p>1.Этикет за столом: дома,в гостях, в школе.</p> <p>2.Первая помощь при пищевых отравлениях.</p> <p>3.Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании.</p> <p>4.Школьная еда в других странах.</p>	<p>1.Уроки этикета за столом.</p> <p>2.Модные диеты: за и против.</p> <p>3. Строим дом своего здоровья.</p> <p>4. О чем может рассказать упаковка?</p>	<p>1.Этикет за столом: дома, в гостях, в школе.</p> <p>2.Вредные продукты, их влияние на организм человека.</p> <p>3.Практикум «Составление личного меню и режима питания».</p> <p>4.Диета и правильное питание: сходства и различия.</p>	
<p>Конкурс рисунков и фотографий "Полезные продукты на моем столе" среди учащихся 1-4 классов</p> <p>Конкурс стенгазет по теме «О вкусной и здоровой пище» среди учащихся средней школы.</p> <p>Фестиваль электронных презентаций «Правильное питание - здоровое питание» среди учащихся старшей школы.</p>			