

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»
ГОРОДА-КУРОРТА КИСЛОВОДСКА

«ПРИНЯТО»
на педагогическом совете
МБОУ «НШ № 2»
«30» августа 2024 года

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора МБОУ «НШ № 2»
 И.Н. Птушкина
«30» августа 2024 года



**Образовательная
программа
по организации питания
учащихся МБОУ
«Начальная школа № 2»
на 2024-2025 учебный год**

Образовательная программа по организации питания учащихся МБОУ «НШ № 2» на 2024-2025 учебный год.

Пояснительная записка

Приоритетность задач охраны и укрепления здоровья ребенка обуславливает насущность принципиальных изменений и в организации жизни школы как одного из ведущих социальных институтов, обеспечивающих формирование у подрастающего поколения ценностных установок по отношению к собственному здоровью.

Отличительными особенностями программы являются:

- преобладание интерактивных методов организации питания;
- практическая значимость содержания программы;
- обеспечения активного участия педагогов, семьи (взрослые должны осознавать важность и значимость результатов).

К организации питания детей предъявляются особые требования. Составляя рационы для учащихся, следует добиваться того, чтобы они не только обладали достаточной энергетической ценностью, но и содержали необходимое сбалансированное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ. Рацион питания должен строиться с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Правильно организованное питание во многих случаях может не только предотвратить возникновение болезни, но и справиться с ней. Прежде всего, необходимо улучшить осведомленность родителей, учителей о том, какие требования предъявляются к организации правильного питания детей.

Сформировать у самих детей ценностное отношение к собственному здоровью, навыки заботы о своем организме. Необходима специальная подготовка в области питания для детей и взрослых. Такая подготовка способна решить даже самые сложные проблемы, связанные с нехваткой материальных средств. Правильное питание не обязательно должно быть дорогим. Выбор продуктов во многом определяется вкусовыми пристрастиями детей. Предпочтение ребенка в еде закладываются уже в раннем возрасте и в значительной мере зависят от воспитания, традиций питания, сложившихся в семье.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития,

заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. В Законе Российской Федерации "Об образовании" сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Недостатком в организации питания школьников является составление меню с учетом не столько физиологической потребности детей в биологически ценных веществах, сколько с учетом стоимости продуктов, хотя в последнее время данная практика преодолевается. Хотя по-прежнему существует противоречие между низкой ценой школьного питания и желанием соответствия установленным нормативам питания детей.

Взрослые – родители, учителя, способны повлиять на мнение ребенка в отношении выбора блюд таким образом, чтобы дети предпочитали наиболее полезное не потому, что их заставляют, а потому, что нравится их вкус. С детства могут и должны закладываться поведенческие стереотипы в отношении питания – соблюдение гигиенических правил, режима питания, правил поведения за столом. Ставшие полезной привычкой, они способны в значительной мере повлиять на здоровье, укрепить его.

Цель программы:

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- 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; освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд; 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; развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся познавательной деятельности; предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы; укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Ожидаемые конечные результаты 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;
- формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Программа ориентирована на детей 7-11 лет. Она направлена на решение ряда воспитательных и образовательных задач:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей школьного возраста.

Содержание программы:

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям учащихся;
- научная обоснованность питания детей;
- практическая целесообразность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- социально-экономическая адекватность;
- культурологическая сообразность;
- модульность структуры.

Модуль 1

- обеспечить активное участие сотрудников школы в работе по организации питания.
- осуществление горячего питания детей на основе 10-дневного меню.
- организация контроля использования вариантного меню, выхода готовой продукции.
- проведение совещаний при директоре по итогам работы организации горячего питания.
- проведение С-витаминизации блюд, контролирование использования йодированной соли при приготовлении блюд.
- организация дежурства педагогов в школьной столовой.
- организация льготного питания учащихся.
- интеграция содержания программы по питанию в учебные предметы, внеклассную работу.

Модуль 2

Познакомить учащихся с основами правильного питания, способствовать осознанию значения пищи для здоровья. Закрепить полученные знания о законах здорового рационального питания:

- проведение классных часов 1-4 классов о роли питания с приглашением медицинских работников.
- проведение анкетирования среди учащихся по организации горячего питания в школе.
- индивидуальные консультации по питанию и его коррекции с детьми, имеющими КЖЗ, избыточный и недостаточный вес.

- составление недельного меню с учетом рационального подхода к питанию и калорийности продуктов на уроках технологии.
- проведение ролевых игр «Что такое культура питания».
- проведение практических занятий с детьми на уроках ОБЖ, физической культуры «Если хочется пить...», «Где найти витамины в длительном походе», «Занятие спортом и питание».
- защита мини проектов, проведение конкурсов, викторин, кулинарных путешествий.
- работа с учащимися по привитию навыков культуры питания.

Модуль 3

Обеспечить активное участие родителей в реализации программы по организации здорового питания в школе:

- проведение родительских собраний, всеобуча по питанию.
- индивидуальные, групповые консультации для родителей по организации рационального питания детей.
- анкетирование родителей «Ваше понимание роли питания в семье и отношение к школьному питанию».

Модуль 4

Улучшение состояния материально-технической базы школьной столовой:

- эстетическое оформление зала для питания детей.
- приобретение необходимого инвентаря, посуды.

Предполагаемый результат

- сформировать у детей ценностное отношение к собственному здоровью.
- сокращение заболеваемости учащихся.
- увеличение количества охвата учащихся горячим питанием.
- улучшение осведомленности родителей в области рационального питания в семье.
- повышение статуса школы как института питания.