

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – Гимназия № 47
(МАОУ – Гимназия № 47)**

**План мероприятий
по формированию
культуры здорового питания обучающихся
на 2023 – 2024 учебный год**

г. Екатеринбург, 2023г.

Цель: формирование культуры здорового питания всех участников образовательного процесса.

Задачи:

1. Способствовать формированию ответственного отношения обучающихся к своему здоровью;
2. Повысить ответственность родителей за обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам сбалансированного питания;
3. Систематизировать работу педагогического коллектива по формированию культуры здорового питания.

Прогнозируемый результат: сохранение охвата горячим питанием обучающихся гимназии; улучшение состояние здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи; обеспечение благоприятных условий для организации учебно-воспитательного процесса.

№ п/п	Мероприятие (семинары, лекции, конкурсы, мастер-классы, интегрированные курсы в рамках предметов, фестивали, анкетирование и.д.)	Дата, период	Класс	Ответственный	Отметка о выполнении
<u>1. Создание условий, необходимых для организации здорового питания</u>					
1.1	Изучение нормативных документов по гигиеническим требованиям к организации питания детей и подростков.	август, сентябрь		Администрация гимназии	
1.2.	Проверка готовности столовой гимназии к новому учебному году	август		Директор, зам. директора по АХЧ	
1.3	Ознакомление классных руководителей, работников столовой с нормативными документами, регулирующими питание обучающихся.	сентябрь		Директор	
1.4.	Совещание при директоре: составление графика дежурства по столовой, утверждение списка обучающихся на льготное питание.	сентябрь		Директор гимназии	

1.5.	Создание Комиссии по питанию, бракеражной комиссии, Группы общественного контроля	сентябрь		Директор гимназии	
1.6.	Организация питьевого режима с использованием бутилированной воды.	сентябрь		Родительский союз	
1.7.	Осуществление контроля качества и безопасности питания.	Ежедневно		Медицинские работники	

2. Организация и проведение диагностических мероприятий

2.1	Опрос родителей по совершенствованию организации питания обучающихся.	Сентябрь, январь		Зам. директора по ВР	
2.2	Исследование уровня знаний учащихся о здоровом питании.	Сентябрь, октябрь		Учитель биологии	
2.3	Мониторинг состояния здоровья обучающихся.	Октябрь, апрель		Медсестра	
2.4	Анкетирование учащихся и родителей по культуре питания.	Октябрь. апрель			

3. Организация и проведение мероприятий по здоровому питанию

3.1.	Интегрирование в учебные предметы отдельных тем по формированию культуры здорового питания у детей и подростков (Приложение)	по программе	5 – 11 кл.	Педагоги биологии, ОБЖ, химии, технологии, химии, географии, Изо, обществознания	
3.2.	«Разговор о правильном питании»		1 – 4 кл.	Педагоги и воспитатели	
3.3.	«Формула правильного питания»		5 – 6 кл.	Классные руководители и учитель биологии	

3.4.	День здоровья «Книжный бум – 2023»: конкурс «любимое блюдо литературного героя»	Сентябрь	1 – 11 кл.		
3.5.	Конкурс творческих работ (фотография, кроссвордов)	Сентябрь	1 – 4		
3.6.	Конкурс семейных видео- и слайд-фильмов «Истоки здоровья»	Ноябрь	1 – 4 кл.	Классные руководители	
3.7.	Классный час «Основы правильного питания»	Ноябрь (3 неделя)	9 – 11 кл.	Классные руководители	
3.8.	Лекция «Режим питания. Правила поведения за столом»	Декабрь, февраль	7 – 11 кл.	Учителя биологии и ОБЖ	
3.9.	Выставка книг по темам: - «О вкусной и здоровой пище»; - «Традиции питания» - «Правильное питание – основа здоровья»; - «Питаемся полезно»; - «Что нужно есть».	В течение года	1 – 11 кл.	Зав. библиотекой	
3.10.	«День русской кухни». Масленица.	Март (1 неделя)	1 – 8 кл.	Классные руководители	
3.11.	Конкурс рисунков о полезных продуктах «Какие ты знаешь витамины?»	Октябрь	3 – 8 кл.	Зам. директора по ВР	
3.12.	Конкурс газет, плакатов на тему правильного питания	Апрель	5 – 10 кл.	Зам. директора по ВР	
3.13.	Всемирный день здоровья. Неделя здоровья.	Апрель	1 – 11 кл.	Классные руководители Учителя физической культуры	
3.14.	Конкурс «Семейные фотографии. Кулинарное путешествие».	март	5 – 6 кл.	Классные руководители Учителя технологии	
3.15.	Оформление информационного уголка «Здоровье на тарелке»	В течение года		Учитель биологии	

3.16.	Конкурс домашних рецептов «Вкусная и здоровая пища».	В течение года	5 –6 кл.	Учитель технологии	
4. Работа с родителями					
4.1	Индивидуальное консультирование родителей по вопросам здорового питания.	В течение года		Медсестра, классные руководители	
4.2	Информирование родителей по вопросам здорового питания с использованием буклетов, информационных писем, информационных стендов.	В течение года		Администрация, классные руководители	
4.4	Информирование родителей через Элжур и сайт гимназии «Правильное питание — залог здоровья».	В течение года		Медсестра, классные руководители	
5. Работа с педагогами					
5.1	Совещание «О порядке организации питания школьников в 2020 – 2021 учебном году»	Август		Директор гимназии, ответственный за питание	
5.2	Круглый стол классных руководителей по обмену опытом «Организация работы с классом по пропаганде правильного питания»	Март		Зам. директора по ВР Руководитель МО	
6. Работа со СМИ					
6.1	Работа сайта гимназии: - фотографии с мероприятий и отчёты; - информация о полезных и здоровых продуктах	В течение года		Инженер по ИКТ	

Применение учащимися навыков здорового питания в жизненных ситуациях

Санитарное просвещение на основе навыков является важным компонентом укрепления здоровья. Учащиеся могут применять один или несколько жизненных навыков, практикуя выбор положительного поведения, и создание здоровых условий в случае появления какой-либо обеспокоенности по поводу здоровья

Навыки коммуникации и межличностного общения	Навыки принятия решений и критического мышления	Навыки самоконтроля и преодоления проблем
<p>1. Навыки коммуникации - убедить родителей и друзей готовить и выбирать здоровую пищу.</p> <p>2. Навыки отказа - противостоять социальному давлению в пользу нездоровой практики питания.</p> <p>3. Навыки пропаганды и защиты - давать информацию о здоровом питании другим людям через плакаты, рекламу, представления и презентации; - заручиться поддержкой влиятельных взрослых, например, руководителей, учителей, местных врачей с тем, чтобы питаться в гимназии здоровой пищей.</p>	<p>1. Навыки принятия решений - выбирать пищу и закуски с большими питательными свойствами; - убедительно демонстрировать понимание последствий несбалансированного питания (заболевания, обусловленные дефицитом или избытком).</p> <p>2. Навыки критического мышления - оценивать питательные свойства рекламируемых продуктов и новости, касающиеся питания.</p>	<p>1. Навыки самоанализа и самоконтроля - распознать связь между нарушением питания и психологическими и эмоциональными факторами; определять личные предпочтения среди всех питательных продуктов и закусок; - создать здоровый имидж тела.</p>

Предмет	Содержание занятия
Биология	<ul style="list-style-type: none"> • "Здоровый образ жизни" Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека. • Основные компоненты пищи, их значение. • Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. • Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.
География	<ul style="list-style-type: none"> • Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания.
ИЗО	<ul style="list-style-type: none"> • Рисунок «Мое меню», «Моя столовая».
Технология	<ul style="list-style-type: none"> • Изучение технологии приготовления блюд • Обучение правилам этикета.
ОБЖ	<ul style="list-style-type: none"> • Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.
Обществознание	<ul style="list-style-type: none"> • Обсуждения проблемы питания в обществе. • Ролевая игра «Суд над фаст-фудом».
Русский язык	<ul style="list-style-type: none"> • Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием.
Физика	<ul style="list-style-type: none"> • Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний.
Химия	<ul style="list-style-type: none"> • Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. • Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма.
Иностранный язык	<ul style="list-style-type: none"> • Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием.

История	<ul style="list-style-type: none">• Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены.
Литература	<ul style="list-style-type: none">• Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Пушкин "Евгений Онегин", А.Толстой "Война и мир", Н.Гоголь "Вечера на хуторе близ Диканьки" и т.д.).
Информатика	<ul style="list-style-type: none">• Чертеж пирамиды рационального питания