

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ-Гимназии № 47

О.Ф. Болячкина

Программа по формированию культуры
здорового питания обучающихся
МАОУ – Гимназия № 47
(Возраст детей 7 – 16 лет,
Срок реализации 2 года)

2023 г.

Актуальность:

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. С одной стороны, потому, что они являются «структурообразующими факторами социальности», с другой - потому, что мы должны немедленно восстановить адекватное отношение к ним у подрастающего поколения.

Обучающийся должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья.

Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма.

Результаты обследования учащихся МАОУ – Гимназия № 47 свидетельствует о росте числа учащихся с нарушениями здоровья. Очевидно, что процесс обучения не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей. Среди факторов, влияющих на здоровье детей в гимназии, отмечены следующие:

1. Уровень учебной нагрузки на организм учащихся.
2. Состояние лечебно – оздоровительной работы в гимназии.
3. Состояние внеурочной воспитательной работы в гимназии.
4. Уровень психологической помощи учащимся.
5. Микроклимат в гимназии и дома.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 40% родителей знакомы с основными принципами организации здорового питания. Основная задача педагога - сделать родителей своими союзниками по организации здорового питания детей.

Цель:

- Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием;
- Формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

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 обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков;

- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Механизмы реализации программы:

- Предоставление обучающимся качественного, сбалансированного и рационального питания, соответствующего физиологическим потребностям детей разных возрастных групп по энергетической ценности и составу макро- и микронутриентов;
- Соответствие ежедневного меню нормам СанПИН;
- Разнообразные формы питания;
- Соответствие обеденного зала нормам СанПИН;
- Культура принятия пищи;
- Контроль за качеством питания;
- Максимальный охват обучающихся питанием;
- Предоставление диетического питания нуждающимся в таковом;
- Разъяснительная и профилактическая работа по вопросам здорового питания и пропаганда его, как среди обучающихся, так и их родителей;
- Оснащение пищеблока современным технологическим оборудованием, качественной посудой;
- Работа Комиссии по проверке качества питания согласно плану мероприятий.

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;
- Обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

Исполнители программы – администрация гимназии, педагоги, обучающиеся, медицинский работник, работники столовой.

Сроки реализации программы – 2020- 2022год

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, факультативы), так и воспитательной деятельности в том числе и в летнем пришкольном оздоровительном лагере.