**Программа**

«Здоровое питание – здоровое поколение»

**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения начальной общеобразовательной школы с. Косыревка**

**на 2016 - 2019 учебный год**

(Обсужден и утвержден на педагогическом совете

МБОУ НОШ с. Косыревка

Липецкого муниципального района Липецкой области

Протокол №\_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.)

**Цель программы:**

заложить основу культуры здорового питания, обеспечить учащихся знаниями и умениями, необходимыми для выбора питательной и вкусной пищи, сформировать навыки, которые помогут им  в принятии и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

​ •формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

​ •формирование у дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

​ •освоение детьми практических навыков рационального питания;

​ •развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;

​ •развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

​ •просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

**Приоритетные направления программы.**

**I. Управленческий блок.**

• оформление аналитических и статистических отчетов по охвату питанием учащихся;

• разработка и анализ локальных нормативных актов по совершенствованию организации питания школьников;

• утверждение режима работы школьной столовой;

• организация режима питания учащихся.

**II. Медицинский блок.**

• анализ заболеваемости учащихся разных возрастных групп;

• динамика количества детей, страдающих хроническими заболеваниями, органов пищеварения;

• проверка сбалансированности питания;

• оформление аналитических отчетов о состоянии  питания учащихся школы.

**III. Образовательно-воспитательный блок.**

• пропогандирование среди учащихся и родителей режима здорового питания;

• мониторинг  охвата учащихся горячим питанием;

• организация индивидуальных консультаций учащихся и родителей с медицинским работником ФАПа.

• организация постоянно действующего лектория для учащихся и родителей школы с целью пропаганды здорового питания;

• организация дополнительных занятий по организации здорового питания.

IV. Материально-технический блок.

• Ремонт и установка нового оборудования на пищеблоке;

• обеспечение учебно-методической литературой;

• создание стенда « Твоё здоровье – в твоих руках».

**Принципы рационального сбалансированного питания:**

​ •Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.

​ •Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.

​ •Максимальное разнообразие рациона

Актуальность программы обусловлена, прежде всего, общим ослаблением состояния здоровья и ростом хронической патологии у детей и подростков. Анализ полученных данных о состоянии здоровья обучающихся показывает, что в структуре общей заболеваемости детей болезни органов пищеварения занимают 2-ое место. Среди многих причин ухудшения здоровья детей (несвоевременное питание учащихся, нерегулярное питание с перерывами более 3 –4 часов; несоблюдение режима дня; частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений; однообразное питание; еда всухомятку; употребление некачественных продуктов; малоподвижный образ жизни; вредные привычки, постоянный недостаток витаминов в наших природных условиях, отсутствие навыков здорового питания и образа жизни в целом у детей и родителей, несерьезное отношение к своему здоровью со стороны детей и родителей)

можно отметить одну из главных: нерациональное, неполноценное питание. Часто и родители, и учащиеся относятся к этой проблеме несерьезно, между тем как питание оказывает самое непосредственное влияние на формирование растущего организма и сохранение его здоровья. В чем это выражается?

**Содержание программы.**

Программа **«Здоровое питание – здоровое поколение**» реализуется в рамках комплексной программы по организации питания в ОУ «Правильное питание – залог здоровья» и направлена на формирование у учащихся представлений об основах здорового питания и готовности вести здоровый образ жизни.

Механизм реализации программы определяет взаимосвязанный комплекс мероприятий, направленных на решение цели и задач, определяемых программой.

\* Программа предусматривает проведение широкой разъяснительной и профилактической работы среди учащихся и их родителей, введение в учебно-воспитательный процесс различных мероприятий, способствующих формированию культуры питания и осознанию роли здорового питания в жизни человека.

Программа предполагает разнообразные формы и методы ее реализации, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Наиболее распространенными, при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы, творческие, исследовательские работы.

Обязательной формой работы с учащимися являются тематические часы общения, так называемые «Уроки здорового питания». Тематика уроков охватывает различные аспекты рационального питания:

**Реализация программы «Здоровое питание – здоровое поколение».**

1     Выполнение норм СанПиН в процессе организации питания

• Выявление уровня удовлетворенности организованным двухразовым горячим  питанием.

2      Выполнение предложений ГСЭН и Госпожарнадзора по улучшению санитарно-гигиенического состояния пищеблока и столовой постоянно (Администрация школы)

3     Внутришкольный мониторинг охвата двухразовым горячим питанием учащихся школы. В течение года ( Классные рук.)

4 Обеспечение полноценного двухразового горячего питания. Постоянно Администрация школы

5 Организация питьевого режима учащихся. Постоянно.

Администрация школы

6 Переговорная площадка «Пищевые продукты и здоровое питание» в течение года

Администрация школы

7 Блок классных часов на тему: «Основы культуры здорового питания» в течение года Классные руководители

8 Оформление стенда «Твоё здоровье – в твоих руках» в течение года

Руководитель МО

9        Вовлечение родителей в совместную деятельность по проведению каникул, традиционных школьных праздников и мероприятий, направленных на улучшение питания школьников. Постоянно

Администрация школы, классные руководители

10 Блок тематических родительских собраний по вопросам питания школьников. В течении учебного года Классные руководители

Программа предполагает вариативность способов ее реализации: в рамках учебных программ по технологии; внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий). Классный руководитель, реализующий программу с учащимися класса, сам выстраивает систему «Уроков здорового питания», а также других форм работы в соответствии с возрастными, физиологическими, психологическими особенностями учащихся, их представлениями о здоровом питании, интересами, учетом важности конкретной темы для учащихся данного класса.

Примерные темы для родительских лекториев:

Рациональное питание наших детей – залог их здоровья

Режим питания наших детей. Советы врачей и диетологов.

«Формирование здоровых привычек в питании моего ребенка»

« Как уберечь ребенка от заболеваний желудочно-кишечного тракта» и др.

Для реализации программы разрабатываются методические материалы (рекомендации, содержащие данные научных исследований в области питания детей и подростков; разработки часов общения, внеклассных мероприятий, родительских лекториев).

Система мероприятий по реализации программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п\п | Мероприятия | Срок исполнения | Исполнители | |
| Формирование культуры и навыков здорового питания у учащихся, посредством знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья | | | | |
| 1 | Обучение школьников основам здорового питания в рамках реализации учебных программ | В течение всего периода | | Классные руководители |
| 2 | Обучение школьников основам здорового питания и привитие культуры правильного питания через разработанную система классных часов, часов общения «Уроки здорового питания» (см. предложенные темы) | В течение всего периода | | Классные руководители  Медицинский работник  Работники ГУЗ ЦРБ |
| 3 | Проведение «Недели здоровья» | Ежегодно  ( апрель) | | Директор  Классные руководители |
| 4 | Встречи с представителями МУЗ ЦРБ | В течение всего периода | | Директор  Классные руководители  Медицинский работник |
| 5 | Проведение смотров-конкурсов:  ​ •стенгазет, буклетов, листков здоровья, рисунков по теме: «Азбука здорового питания»  на лучшую творческую работу (сочинения, рассказ о культуре и значении питания в жизни человека) | Ноябрь (ежегодно) | | Руководитель МО  Классные руководители |
| 6 | Оформление «Уголков здоровья» с информацией о режиме, культуре и сбалансированности питания | В течение периода | | Классные руководители |
| 7 | Презентация мультимедиапроектов по теме «Мы за здоровое питание!» | Апрель | | Классные руководители |
| Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков, повышение их роли в формировании у детей привычки правильного питания. | | | | |
| 1 | Организация работы родительского лектория по основам и правилам здорового питания и культуре  питания для родителей обучающихся | Ежегодно  В течение всего периода | Директора по ВР  Классные руководители  Медицинский работник | |
| 2 | Стенд «Для вас родители», с информацией о режиме, культуре и сбалансированности  питания детей. | В течение всего периода | Администрация школы | |
| 3 | Привлечение родителей – работников ГУЗ ЦРБ и др. к организации воспитательного процесса по данному направлению (Семинары, часы общения, лектории , КТД, конкурсы и т.д.) | В течение всего периода | Администрация  Классные руководители  Медицинский работник | |

**Влияние питания на формирование здоровья школьников:**

​ ⎫Пища единственный усвояемый источник энергии

​ ⎫Пища единственный источник пластического материала

​ ⎫Пища является поставщиком широкого круга экзогенных регуляторов метаболизма

Питание должно обеспечивать детей и подростков необходимой им энергией и всей суммой заменимых, условно-незаменимых и незаменимых пищевых веществ в соответствии с их возрастными физиологическими потребностями, состоянием здоровья, физического и психического развития.

**Ожидаемые результаты:**

• улучшение качества питания школьников, обеспечение его сбалансированности, расширение ассортимента,

• 100%  охват  горячим  питанием;

• создание мониторинга  охвата двухразовым горячим питание;

• стимулирование внимания учащихся и их родителей к вопросам здоровья, питания;

• повышение культуры здорового питания участников образовательного  процесса.