

РАССМОТРЕНА  
на заседании Управляющего  
совета  
Протокол № 4  
от 09.01.2015г.  
\_\_\_\_\_ С.А. Геер

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 3  
от 10.01.2015г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МОУ «Лицей №7 имени Шуры  
Козуб с. Новоивановского»  
от 12.01.2015г. № 13 - ОД  
\_\_\_\_\_ Е.В. Хиврич

## Программа «Правильное питание - путь к здоровью и успешному обучению»

### 1. Паспорт программы

<b>Наименование Программы</b>	Программа «Правильное питание – путь к здоровью и успешному обучению» на период с 2015 по 2018гг.
<b>Основание для разработки Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Конвенция о правах ребенка.</li><li>– Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».</li><li>– Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ</li><li>– СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»</li><li>– СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования»</li><li>– Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ»</li></ul>
<b>Разработчики Программы</b>	Хиврич Е.В.- директор Клюшник Е.В.- заместитель директора по УВР Шапкина Г.Н.- заместитель директора по УВР Самодурова В.Г. - медицинская сестра ( корпуса №2) Кучмасова О.И. – заместитель директора по ВР
<b>Основные исполнители Программы</b>	Администрация, педагогический коллектив МОУ «Лицей №7 имени Шуры Козуб с. Новоивановского», работники столовой, родители.
<b>Цель Программы</b>	Обеспечение здорового питания обучающихся в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.
<b>Основные задачи Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– обеспечение обучающихся питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li><li>– обеспечение доступности школьного питания ;</li><li>– гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li><li>– предупреждение (профилактика) среди воспитанников и обучающихся инфекционных и</li></ul>

	<p>неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– пропаганда принципов здорового и полноценного питания.</li> <li>– организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания</li> </ul>
<b>Основные направления Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Организация рационального питания воспитанников и обучающихся;</li> <li>– Обеспечение высокого качества и безопасности питания;</li> <li>– Увеличение охвата горячим питанием, доведение до 100%;</li> <li>– Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания;</li> <li>– Пропаганда принципов здорового и полноценного питания.</li> <li>– Обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям.</li> </ul>
<b>Этапы реализации Программы</b>	2015-2018 гг.
<b>Объемы и источники финансирования</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Средства Федерального бюджета</li> <li>– Средства Республиканского бюджета</li> <li>– Средства бюджета муниципального образования</li> <li>– Родительские средства</li> <li>– Другие источники</li> </ul>
<b>Ожидаемые результаты реализации Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Наличие пакета документов по организации школьного питания;</li> <li>– обеспечение воспитанников и обучающихся питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>– обеспечение доступности школьного питания</li> <li>– обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>– отсутствие среди воспитанников и обучающихся инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>– сохранение и укрепление здоровья воспитанников и обучающихся;</li> <li>– увеличение охвата горячим питанием школьников и работающих сотрудников школы, доведение его до 100%;</li> <li>– улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния пищеблоков;</li> </ul>
<b>Организация контроля за исполнением Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны Управляющего совета лицея и родительского комитета.</li> <li>– Информирование общественности о состоянии</li> </ul>

	<p>школьного питания через школьную газету и сайт школы.</p> <p>– Информирование родителей на родительских собраниях.</p>
--	---

## **2. Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения**

В условиях недостаточной гигиенической грамотности родителей, которые не уделяют необходимого внимания организации питания своих детей, возрастает роль организации питания, которое помимо возможности обеспечить каждого ребенка основными пищевыми веществами, в том числе, незаменимыми (такими, как витамины и минеральные вещества), приобретает огромное воспитательное значение, так как позволяет сформировать у ребенка оптимальное пищевое поведение в соответствии с принципами здорового питания. Сегодняшняя ситуация с состоянием питания российских школьников вызывает тревогу по целому ряду причин.

Во-первых, часть детей страдает от неполноценности рациона питания, причем в наиболее острых случаях это приводит к замедлению физического и функционального развития. Хотя доля таких детей сравнительно невелика, каждый подобный случай требует пристального внимания со стороны органов образования, здравоохранения и социальной защиты.

Во-вторых, дети и, видимо, их родители, не демонстрируют грамотного, сознательного отношения к режиму питания. Между тем, нарушение принципов рационального питания – верный путь к развитию многочисленных форм желудочно-кишечных заболеваний.

В-третьих, многие дети (видимо, согласуя свои действия с мнением родителей) избегают пользоваться услугами школьных столовых. Это также нарушает рациональный режим питания, учитывая, что учащиеся старших классов проводят в школе по 6-7 часов ежедневно. Многие обучающиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни.

Основные проблемы питания воспитанников и обучающихся связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

Все перечисленные факторы формируют группу риска развития желудочно-кишечных и иных заболеваний, негативно сказываются на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Образовательное учреждение и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержанию образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оста-

валось неизменным – ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

Одна из главных задач, на решение которой будет осуществляться посредством реализации программы «Правильное питание – путь к здоровью и успешному обучению» в МОУ Лицей №7 имени Шуры Козуб с. Новоивановского» – помочь воспитанниками обучающимся осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ученика.

Программа «Правильное питание – путь к здоровью и успешному обучению» направлена на формирование у обучающихся и воспитанников представления о человеке, как о главной ценности общества, позволяет сформировать элементарные представления о себе самом, функциях своего собственного организма, а также на формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей школьного возраста.

### **3. Концепция оптимального питания**

Рациональное, здоровое питание воспитанников и обучающихся в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровья. Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды.

Структура питания детей, особенно школьного возраста, характеризуется продолжающимся снижением потребления наиболее ценных в биологическом отношении мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей. При этом существенно увеличивается потребление хлеба и мучных продуктов, а также картофеля. Вследствие этого на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса:

– дефицит животных белков, достигающий 15–20% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами;

- дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров;
- выраженный дефицит большинства витаминов: С - у 70–100% обследованных, витаминов группы В и фолиевой кислоты - у 60–80%, бета-каротина - у 40-60%.

*Питание воспитанников и обучающихся должно быть сбалансированным.* Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.

Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

*Питание воспитанников и обучающихся должно быть оптимальным.* При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ. Понятие качественного питания предполагает прежде всего его рациональность, возможность восполнения энергетических затрат подрастающего организма при увеличении умственных и физических нагрузок.

В последнее время проблема сохранения здоровья детей занимает значительное место в жизни общества, становится приоритетной национальной проблемой.

Результаты социологических исследований показывают, что в системе ценностей российских школьников здоровье не поднимается выше девятого места. Таким образом, одной из приоритетных задач в своей школе мы видим в воспитании у детей навыков здорового образа жизни. Задача педагогов - обучить ребенка сохранению своего здоровья, используя в своей педагогической деятельности правдивую, научно-обоснованную и полезную информацию.

Здоровый образ жизни - это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Данная программа предусматривает решение двух задач:

- сохранение и укрепление физического здоровья школьников
- воспитание нравственно здоровой личности с активной жизненной позицией.

Программа включает в себя три составные части:

- Здоровое питание;

- Сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- Организация досуга обучающихся.
- 

#### **4. Принципы организации рационального питания воспитанников и обучающихся в МОУ «Лицей №7 имени шуры козуб с. Новоивановского».**

##### ***Основные принципы здорового питания:***

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых — растительного, а не животного происхождения.

2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.

3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше — свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400 г в день).

4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.

5. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности), и заменяйте животный жир на жир растительных масел.

6. Жирному мясу и мясным продуктам предпочитайте бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.

7. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.

8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.

9. Ешьте меньше соли. Общее ее количество в пище не должно превышать 1 чайной ложки (6 г в день). Следует употреблять йодированную соль.

10. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение помогут уменьшить количество используемых в процессе готовки жира, масла, соли и сахара.

1. Поступление пищевых веществ и энергии должно соответствовать возрастным физиологическим потребностям детского организма, обеспечивать его рост и развитие. Обед в школе должен составлять 35% от физиологической суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

2. Обеспечение оптимального соотношения пищевых веществ (соотношение белков, углеводов, липидов как 1:1:4), энергетическая квота белка общей калорийности должна составлять 14%, углеводов 55%, липидов 31%; доля белка животного происхождения от общего количества белка - не менее 60%.

3. Пищевые волокна должны включаться в рацион из расчета не менее 15-20г/сутки.

4. Растительные жиры должны составлять не менее 30% от общего количества жира.

5. Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.

6. Учет региональных эколого-гигиенических факторов питания, особенно учет геохимических эндемий (дефицит йода, фтора, селена и т.д.).

7. Широкая информированность родителей с целью преемственности питания детей в выходные дни и формирование мировоззрения здорового образа жизни.

## **5. Характеристика Программы:**

### ***Цель программы:***

Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний. Развитие культуры питания. Изучение функций питания и формирование определяющих знаний о питании – основе основ жизни человека.

### ***Задачи Программы:***

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- обеспечение доступности школьного питания;
- обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания и культуры питания;

### ***Ожидаемые результаты реализации Программы***

- Наличие сформированного пакета документов по организации школьного питания;
- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- обеспечение доступности школьного питания;
- отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- улучшение здоровья и повышение учебных успехов школьников благодаря совершенствованию качества школьного питания;
- увеличение охвата горячим питанием, доведение его до 100%

### **Направления Программы:**

- организация рационального питания обучающихся;
- обеспечение высокого качества и безопасности питания;
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания; развитие культуры питания;
- увеличение охвата горячим питанием, доведение до 100%;
- обучение кадрового состава работников пищеблока современных технологиям.

### **Характерные черты Программы**

Программа «Правильное питание - путь к здоровью и успешному обучению» – стратегический документ школы, она способствует преодолению неопределенности, упорядочению совместной деятельности всех заинтересованных сторон в организации здорового питания обучающихся.

Её отличает:

- Стратегический характер;
- Ярко выраженная инновационная направленность;
- Прогностичность, направленность на будущее;
- Научность;
- Технологичность.

<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы</b>
1. Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания	<ul style="list-style-type: none"><li>– Разработка нормативно-правовой и технологической документации по организации школьного питания.</li><li>– Создание системы производственного контроля;</li><li>– Разработка десятидневного меню.</li><li>- Организация работы по С-витаминизации.</li></ul>
2. Обеспечение доступности школьного питания	<ul style="list-style-type: none"><li>– Контроль за ценообразованием на школьное питание.</li><li>– Дотации на питание различным группам обучающихся.</li><li>– Учет социального положения различных категорий обучающихся.</li></ul>
3. Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;	<ul style="list-style-type: none"><li>– Жесткий контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей.</li><li>– Приоритет продукции местных производителей.</li><li>– Использование современных технологий приготовления.</li></ul>
4. Модернизация материально-технической базы пищеблоков	<ul style="list-style-type: none"><li>– Замена устаревшего технологического оборудования.</li><li>– Создание современного дизайна в школьной столовой.</li></ul>
5. Предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неин-	<ul style="list-style-type: none"><li>– Просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены.</li><li>– Воспитание правильного отношения к питанию.</li></ul>



фекционных заболеваний, связанных с фактором питания;	(отличие «хочу» и «можно» при выборе продуктов)
6. Повысить кадровый потенциал работников пищеблоков и других специалистов, ответственных за организацию питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Обучение персонала санитарному минимуму и работе на современном оборудовании.</li> <li>– Просветительская работа среди классных руководителей по вопросам питания.</li> </ul>
7. Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания.</li> <li>– Проведение школьных мероприятий по формированию навыков здорового питания.</li> <li>– Проведение мероприятий по развитию культуры питания.</li> </ul>
8. Совершенствование системы финансирования школьного питания; оптимизация затрат, включая бюджетные дотации	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Увеличение бюджетных дотаций на питание учащихся.</li> <li>– Организация контроля за соблюдением ценообразования, выделением и освоением финансовых средств.</li> </ul>

## **6. Ресурсное обеспечение Программы**

### ***Нормативно-правовые ресурсы:***

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ
- Санитарные правила СанПиН 2.4.5.2409-08.;
- Устав;
- Постановление «О порядке организации бесплатного питания детей из малообеспеченных семей».

## **7. Механизм реализации программы**

### ***Производственный и общественный контроль за организацией питания:***

<b>№</b>	<b>Вид контроля</b>	<b>Структура, осуществляющая контроль</b>
1.	Контроль за формированием рациона питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Директор школы, ответственный за горячее питание</li> <li>• комиссия школы по контролю за организацией и качеством питания</li> </ul>
2.	Входной производственный контроль	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Директор школы, медсестра школы ежедневно</li> <li>• использование лабораторно-инструментальных методов</li> </ul>
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Директор школы</li> </ul>
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ТОУ ФС Роспотребнадзор;</li> </ul>
6.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ТОУ ФС Роспотребнадзор;</li> </ul>
7.	Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены персонала, гигиеническими зна-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Медицинские осмотры ежегодно</li> </ul>

	ниями и навыками	
8.	Приемочный производственный контроль	• Бракеражная комиссия ежедневно
9	Контроль за приемом пищи	• Дежурный администратор; • классные руководители ежедневно;

***Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.***

**1. Задачи администрации школы:**

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;

- Контроль качества питания;
- Контроль обеспечения порядка в столовой;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи.

**2. Обязанности работников столовой:**

- Составление рационального питания на день и перспективного меню;
- Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
- Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;
- Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

**3. Обязанности классных руководителей:**

- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
  - Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
  - Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
- Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

**4. Обязанности родителей:**

- Прививать навыки культуры питания в семье;
- Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

**5. Обязанности обучающихся:**

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Дежурить по столовой;
- Принимать участие в выпуске тематических газет;
- Подготовка внеклассных мероприятий для младших школьников.

**Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы.**

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<b>І. Работа с обучающимися</b>			
1.	Проведение уроков– здоровья, класс-	По плану	Классные руково-

	ных часов в рамках месячника «Мы за здоровый образ жизни»		дители
2.	Конкурс стенгазет «Правильное питание»	март	Классные руководители
3.	Дни национальной кухни.	Два раза в год	Учителя технологии Профиль «Повар»
4.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	Ежемесячно	Зам. директора по УВР
5.	Проведение мониторинга отношения учащихся к организации горячего питания в школе.	1 раз в четверть	Зам. директора по УВР
6.	Конкурс «Лучший дежурный»	1 раз в четверть	Зам. директора по УВР, педагог - организатор
7.	Выставка учебно-просветительской литературы «Гигиена питания».	1 раз в четверть	Библиотекарь
<b>II. Работа с педагогическим коллективом</b>			
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей.	1 раз в четверть	Директор школы
2.	Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	В течение года	Мед. работник Классные руководители
3.	Своевременное выявление обучающихся, с заболеваниями ЖКТ.	В течение года	Мед. работник
4.	Организация бесплатного питания учащихся из малообеспеченных семей.	В течение года	Директор Соц. педагог
5.	Ведение пропаганды здорового питания.	В течение года	Классные руководители
7.	Пропаганда горячего питания среди родителей.	В течение года	Классные руководители
8.	Разработка и внедрение курса «Кулинария» в рамках образовательного предмета «Технология».		Учитель технологии
9.	Разработка и внедрение курса «Основы правильного питания» в рамках образовательного предмета «Биология».		Учитель биологии
<b>III. Работа с родителями</b>			
1.	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании обучающихся на родительских собраниях «Основы формирования у ребёнка навыков здорового образа жизни. Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка. Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей».	1 раз в четверть	Директор школы, Классные руководители
2.	Изучения отношения родителей к организации горячего питания в школе	2 раза в год	Зам. директора по УВР

			Классные руководители
3.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	В течение года	Педагог – организатор, Классные руководители
<b>IV. Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой</b>			
1.	Создание комиссии по проверке горячего питания.	Сентябрь	Директор
2.	Составление графика приёма пищи.	Сентябрь	Зам. директора по УВР
3.	Составление графика дежурства по школе и в столовой.	Каждую четверть	Зам. директора по ВР
4.	Рейд по проверке организации школьного питания	Ежемесячно	Члены комиссии
5.	Составление отчёта по проверке организации горячего питания в школе.	Ежемесячно	Зам. директора по УВР
6.	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно	Мед. сестра

**к Программе «Правильное питание – путь  
к здоровью и успешному обучению»**

**Тематика классных часов по укреплению здоровья школьников:**

**1 - 4 классы**

1. Цикл бесед «Питание школьника».
2. Питание и жизнь.
3. Здоровое питание – что это?
4. «Твой режим дня».
5. «Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение».
6. «Если хочешь быть здоровым».
7. «Правильное питание – превыше всего».
8. Уроки этики « Правила поведения за столом».
9. «Умеем ли мы правильно питаться?»
10. «Для чего мы едим?»
11. Цикл классных часов «Пейте дети молоко, будете здоровы».
12. Цикл классных часов «Наше здоровье в наших руках».

**5-8 классы**

1. Цикл беседы «Питание школьника», « Правильное питание».
2. «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».
3. Викторина «Здоров будешь – всё добудешь».
4. «Что такое пища и как её приготовить».
5. «Вся правда о витаминах».
6. «Режим питания».
7. «Сотвори сам себя».
8. «Как питаешься, так и улыбаешься».
9. « Регулярность питания – залог крепкого здоровья».
10. Цикл классных часов «Молоко - источник здоровья».

**9-11 классы**

1. Цикл бесед «Здоровье человека XXI».
2. «Исцели себя сам».
3. «Не оборви свою песню!».
4. «Пейте молоко на здоровье».
5. «Что значит быть здоровым?».
6. Цикл классных часов «Зависимость здоровья человека от молока».
7. «Экзамены без стресса».

**Тематика родительских собраний по укреплению здоровья школьников:**

1. «Здоровье ребенка в руках взрослых».
2. «На контроле здоровье детей».

3. «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу».
4. «Вопросы, которые нас волнуют».
5. «Физическое развитие школьника и пути его совершенствования».
6. «Молоко - источник здоровья».
7. «Питание — основа жизни».

### **Тематика уроков технологии по укреплению здоровья школьников:**

#### **5 класс**

«Режим питания человека»

#### **6 класс**

«Рациональное питание школьников»

#### **7 класс**

«Правильное питание в неправильном мире»

#### **8 класс**

«Меню - как правильно составить»

#### **9 класс**

«Питание – основа жизни»

#### **10 класс**

Проект «В здоровом теле, здоровый дух»

#### **11 класс**

Проект «Мы суть того чего едим»

### **Приложение № 2.**

#### **ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.**

##### **Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».**

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- зеленой (продукты ежедневного рациона);
- желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

#### **Динамическая игра «Поезд»**

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,  
Он большой и симпатичный (непривычный).  
Нет вагонов, нет колес,  
В нем: капуста, мед, овес,  
Лук, петрушка и укроп...  
Остановка!  
Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть, каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

### **«Помоги Кубику или Бусинке»**

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

### **Доскажи пословицу**

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение. Кто не умерен в еде - (враг себе)

Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)

Когда я ем - (я глух и нем)

Снег на полях - (хлеб в закромах).

### **Игра «Знатоки»**

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдцах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

### **Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»**

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюда с добавками: семечки, сухофрукты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из отдельного блюда *или* розетки), а также правил этикета. Все это также может оцениваться жюри.

### **Игра «Поварята»**

В блюдах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшеничная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

### **Венок из пословиц**

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

*Хлебушко - пирогу дедушка.*

*Без печки холодно - без хлеба голодно.*

*Не в пору и обед, коли хлеба нет.*

*Ешь пироги, а хлеб вперед береги.*

*Покуда есть хлеб да вода, все не беда.*

*Нет хлеба - нет обеда.*

*Много снега - много хлеба.*

*Ржаной хлебушко - калачу дедушка.*

*Хлеб на стол - и стол престол.*

*Хлеб - батюшка-кормилец.*

*Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.*

*Хлеб - всему голова.*

*Все приедается, а хлеб - нет.*



