

Утверждаю
Директор МАОУ Гимназия №11
Н.Ю. Шугалей
Приказ № 03-02-718
от «31» августа 2023г.

Программа
«Здоровое питание»
для обучающихся 1-11 классов

Содержание

1. Паспорт программы «Здоровое питание» МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова»
2. Введение
3. Содержание программ
4. Направления деятельности школы по внедрению здорового питания
5. Тематическое планирование классных часов по теме «Здоровое питание»
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение. Оборудование и обеспечение программы
7. Планируемые результаты
8. Список литературы

**Паспорт программы «Здоровое питание» МАОУ «Гимназия №11 им.
А.Н. Кулакова»**

Наименование	Программа «Здоровое питание» МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова»
Автор программы	Руководитель кафедры ФК: Жилкина В.Е.
Дата принятия	Приказ № 03-02-718 от «31» августа 2023г.
Кадровое обеспечение программы «Здоровое питание»	Директор школы; Заместитель директора по воспитательной работе; Социальный педагог; Заведующая библиотекой; Руководитель кафедры ФК; ОБЖ; Классные руководители; Учителя-предметники

1. Введение

В настоящее время значительный интерес представляют программы, направленные на сохранение здоровья школьников, в которых используются новые образовательные технологии. Программа ориентирована на учащихся общеобразовательной школы. Она дополняет и расширяет знания о правильном питании, а также формирует навыки здорового образа жизни

В содержание программы включены научно обоснованные данные о значении и необходимом количестве основных компонентов пищи для людей разного возраста и рода деятельности, а также о гигиене питания. Представлены материалы о возможном загрязнении продуктов питания. Рассматриваются вопросы рационального питания с учетом экологических аспектов.

2. Содержание программы

Рост образования в обществе – необходимый, важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. На образование, обеспечивающее социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения. За годы обучения в школе возрастает число заболеваний органов пищеварения.

Программа включает управленческие мероприятия по направлениям:

- информационно-аналитическое;
- мотивационно-целевое;
- планово-прогностическое;
- организационно-исполнительское;
- контрольно-диагностическое;

Управление по внедрению здорового питания и сохранению здоровья в образовательном процессе предусматривает:

- осмысление направлений деятельности всеми субъектами образовательного процесса;
- поэтапный анализ реализации направлений деятельности; создание организационных условий для реализации мероприятий.

Главные результаты:

1. Сохранение и развитие здоровья учащихся.
2. Снижение уровня заболеваний органов пищеварения. Социальная адаптация (средствами образования) детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Цель:

Формирование культуры здоровья на основе навыков рационального питания с учетом индивидуальных особенностей (национальные традиции, особенности местности, собственные предпочтения, состояние здоровья)

Задачи:

1. Воспитание навыков здорового образа жизни;
2. Раскрытие и углубление понятий о здоровье как одной из главных ценностей;
3. Применение правил здорового питания;
4. Освоение способов объективной оценки рациона питания.

Факторами, способствующими или препятствующими достижению целей нашей программы, являются следующие нормативно-правовые, финансовые, материальные, кадровые, методические, мотивационные и временные условия работы школы.

Материальные условия

В школе располагается 8 учебных кабинетов, спортивный зал, библиотека, столовая. В настоящее время комплекс в целом отвечает техническим, санитарным и противопожарным требованиям, что показала экспертиза, проведенная комиссией по подготовке школы к новому учебному году. Школьная столовая обеспечивает всех учащихся горячим питанием в соответствии с режимом работы школы. В целом, характеризуя учебно-материальную базу школы, следует отметить недостаточный уровень ее оснащения, а также целесообразность и планомерность ее развития и использования в образовательном процессе.

Кадровые условия

Учителя и классные руководители владеют разнообразными традиционными и нетрадиционными формами, приемами и методами организации и проведения педагогического процесса, умеют рационально применять их в своей обучающей деятельности. В работе педагоги успешно используют знание возрастных, физиологических и психологических особенностей своих воспитанников, их интересов, склонностей и способностей. Для учителей и классных руководителей школы характерно плодотворное сотрудничество с родителями обучающихся. Педагоги проявляют творчество и инициативу, что способствует полноценной реализации программы.

3. Направления деятельности школы по внедрению здорового питания

1. Совершенствование нормативно-правовых условий, сохранение и развитие здоровья учащихся.
2. Создание комплекса управленческих условий
3. Развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья учащихся
4. Формирование информационно-экспертных условий с целью обеспечения эффективности управления образовательным процессом по организации здорового питания обучающихся.
5. Проведение ежемесячных классных часов с первого по одиннадцатый классы.

1. Совершенствование нормативно-правовых условий, сохранение и развитие здоровья учащихся.

№ п/п	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	Анализ состояния здоровья учащихся. Оформление аналитических и статистических отчетов о состоянии здоровья учащихся в школе	Каждое полугодие	Завуч ВР
2	Издание локальных актов по сохранению и развитию здоровья обучающихся	Сентябрь	Директор
3	Формирование творческой группы по внедрению программы «Здоровое питание»	Октябрь	Директор
4	Утверждение режима питания, средней стоимости питания	Октябрь	Директор

2. Создание комплекса управленческих условий

1	Мониторинг физического здоровья учащихся по итогам медосмотра	Один раз в год	Классные руководители
2	Анализ состояния психического здоровья вновь поступивших учащихся	Два раза в год	Классные руководители Школьный психолог
3	Проведение общешкольных родительских собраний по актуализации ценности здоровья	Один раз в год	Классные руководители
4	Проведение методических совещаний на тему «Учет индивидуальных особенностей питания детей»	Один раз в год	Руководитель кафедры ФК Классные руководители
5	Проведение мероприятия «День здоровья»	Два раза в год	Руководитель кафедры ФК Классные руководители
6	Формирование программ мониторинга, направленных на реализацию программы «Здоровое питание»	В течение года	Руководитель кафедры ФК Классные руководители

3. Развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья учащихся

№ п/п	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	Оборудование кабинетов школы согласно норм СанПиНа	Сентябрь	Директор
2	Обеспечение учебно-методической литературой	В течение года	Директор Библиотекарь
3	Приобретение ТСО	В течение года	Директор

4. Формирование информационно-экспертных условий с целью обеспечения эффективности управления образовательным процессом по организации здорового питания обучающихся.

№ п/п	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	Развитие системы информирования субъектов образовательного процесса по внедрению здорового питания.	В течение года	Директор Завуч ВР

2	<p>С целью контроля сохранения и развития здоровья учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none">• организация социологических исследований, опросов, анкетирования учащихся, родителей и учителей;• анализ способов и форм доведения информации до родителей;• анализ использования информационного обеспечения для создания здорового питания.	В течение года	Директор Завуч ВР
---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	----------------------

4. Тематическое планирование классных часов по теме «Здоровое питание»

Содержание работы со школьниками включает: систему ежемесячных классных часов с первого по одиннадцатый классы, проводимых классными руководителями с привлечением к их организации учащихся, медицинского работника и других специалистов в форме бесед, теоретических занятий и тренингов; систему лекций, организационных, лечебно-профилактических и противоэпидемических мероприятий под руководством медицинского работника; систему учебных занятий в начальной школе в рамках курса «Ознакомление с окружающим миром», в средней школе в рамках курсов «Биология», «ОБЖ» и «Обществознание»

1-4 классы

■ Система классных часов в 1-классе

п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	«Если хочешь быть здоров!»	Классный руководитель
2.	Октябрь	«Из чего состоит наша пища. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты».	Классный руководитель
3.	Ноябрь	«Полезные и вредные привычки питания»	Классный руководитель
4.	Декабрь	«Самые полезные продукты. Где найти витамины зимой и весной»	Классный руководитель
5.	Январь	«Правила питания. Я за ЗОЖ!»	Классный руководитель
6.	Февраль	«Твой режим дня и питания».	Классный руководитель
7.	Март	«Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной?»	Классный руководитель
8.	Апрель	«Плох обед, коли хлеба нет. Хлебвсему голова»	Классный руководитель
9.	Май	«Почему полезно есть рыбу....»	Классный руководитель

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбрать в рацион питания полезные продукты.

Система классных часов во 2-классе

п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	«Путешествие по улице «правильного питания»	Классный руководитель
2.	Октябрь	«Молоко и молочные продукты. Значение молока и молочных продуктов»	Классный руководитель
3.	Ноябрь	«Продукты для ужина. Беседа «Пораужить». Ужин, как обязательный компонент питания. Составление меню для ужина»	Классный руководитель
4.	Декабрь	«На вкус и цвет товарища нет»	Классный руководитель
5.	Январь	«Значение жидкости в организме. Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков»	Классный руководитель
6.	Февраль	«Разнообразное питание. Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты»	Классный руководитель
7.	Март	«Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты. Беседа «О пользе витаминных продуктов».	Классный руководитель
8.	Апрель	Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека». «Морепродукты».	Классный руководитель
9.	Май	«Правильное питание - залог здоровья»	Классный руководитель

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Система классных часов в 3-классе

п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	«Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Классный руководитель
2.	Октябрь	«Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни»	Классный руководитель
3.	Ноябрь	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания».	Классный руководитель
4.	Декабрь	«Где и как готовят пищу. Устройство кухни 'Правила гигиены».	Классный руководитель

5.	Январь	«В ожидании гостей. Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы».	Классный руководитель
6.	Февраль	«Молоко и молочные продукты Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов».	Классный руководитель
7.	Март	«Блюда из зерна. Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна».	Классный руководитель
8.	Апрель	«Хлеб - всему голова. Путь от зерна к батону»	Классный руководитель
9.	Май	«Повторение тем года»	Классный руководитель

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Система классных часов в 4-классе

п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	«Повторение правил питания»	Классный руководитель
2.	Октябрь	«Растительные продукты леса. Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод».	Классный руководитель
3.	Ноябрь	«Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы?» Важность употребления рыбных продуктов».	Классный руководитель
4.	Декабрь	«Кулинарное путешествие по России. Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Классный руководитель
5.	Январь	«Обучение жизненно-важным навыкам»	Классный руководитель
6.	Февраль	«Что мне делать в трудной ситуации?»	Классный руководитель

7.	Март	«Здоровье - моё богатство»	Классный руководитель
8.	Апрель	«Здоровая Россия - здоровое будущее»	Классный руководитель
9.	Май	«Спорт - мой мир!»	Классный руководитель

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
 - растения леса, которые можно использовать в пищу;
 - необходимость использования разнообразных продуктов,
 - пищевую ценность различных продуктов,
- должны уметь:
- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
 - выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
 - накрывать праздничный стол.

5-8 классы

Система классных часов в 5-классе

п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	«Сущность и значение питания. Рациональное питание. Пищевой рацион».	Классный руководитель
2.	Октябрь	«Вода как компонент пищи. Возникновение чувства жажды. Устранение водного дефицита».	Классный руководитель
3.	Ноябрь	«Значение белков в организме. Незаменимые аминокислоты. Несбалансированное белковое питание. Белковый баланс. Усвояемость белков пищи».	Классный руководитель
4.	Декабрь	«Режим дня «Я принимаю мир!»	Классный руководитель
5.	Январь	«Функции основных систем организма»	Классный руководитель
6.	Февраль	«Роль жиров в организме. Структурные и резервные жиры. Пищевые продукты с высоким содержанием жиров. Холестерин. Физиологические нормы питания».	Классный руководитель
7.	Март	«Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Основные свойства и многообразие белков, жиров и углеводов. Биологическая роль углеводов в организме человека».	Классный руководитель
8.	Апрель	«Почему вредной привычке ты скажешь - НЕТ!»	Классный руководитель
9.	Май	«История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины».	Классный руководитель

Система классных часов в 6 классе

п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	«Энергетическая ценность пищи. Продукты питания. Пищевые вещества. Природные пищевые компоненты. Примеси (чужеродные вещества) пищи».	Классный руководитель
2.	Октябрь	«Значение белков в организме. Незаменимые аминокислоты. Несбалансированное белковое питание. Белковый баланс. Усвояемость белков пищи».	Классный руководитель
3.	Ноябрь	«Простые и сложные углеводы. Значение углеводов в организме. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал».	Классный руководитель
4.	Декабрь	«Мы за*ЗОЖ! Вместе за ЗОЖ - сильная РОССИЯ!»	Классный руководитель
5.	Январь	«Моя семья-за ЗОЖ!»	Классный руководитель
6.	Февраль	«Гигиена тела»	Классный руководитель
7.	Март	«СПОРТИВНЫЕ ТРАДИЦИИ РОССИИ»	Классный руководитель
8.	Апрель	«История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины».	Классный руководитель
9.	Май	«Обучение жизненно-важным навыкам»	Классный руководитель

Система классных часов в 7 классе

п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	«Физиологические нормы и режим питания. Питание и двигательная активность. Воздействие двигательной активности на организм человека. Нормы питания взрослых людей. Режим питания».	Классный руководитель
2.	Октябрь	«Роль жиров в организме. Структурные и резервные жиры. Пищевые продукты с высоким содержанием жиров. Холестерин. Физиологические нормы питания».	Классный руководитель
3.	Ноябрь	«Пищевой рацион детей и подростков. Особенности возрастной физиологии детей и подростков»	Классный руководитель
4.	Декабрь	«Здоровье сгубишь - новое не купишь»	Классный руководитель
5.	Январь	«Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы борь-	Классный руководитель

		бы со стрессом»	
6.	Февраль	«Правила личной гигиены подростков. Почему вредной привычке ты скажешь - НЕТ!»	Классный руководитель
7.	Март	«Гигиена учебного труда»	Классный руководитель
8.	Апрель	«Выбирая спорт - мы выбираем здоровье».	Классный руководитель
9.	Май	«Профилактика вредных привычек»	Классный руководитель

Система классных часов в 8 классе

п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	«Режим питания подростков. Значение белков, жиров в детском питании. Предупреждение гиповитаминозов у детей».	Классный руководитель
2.	Октябрь	«Простые и сложные углеводы. Значение углеводов в организме. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал. Нормы питания».	Классный руководитель
3.	Ноябрь	«Правила выбора гигиенических средств ухода за телом»	Классный руководитель
4.	Декабрь	«Признаки утомления органов зрения и слуха».	Классный руководитель
5.	Январь	«Пищевая гигиена»	Классный руководитель
6.	Февраль	«Инфекционные заболевания и иммунитет подростка».	Классный руководитель
7.	Март	«Почему вредной привычке ты скажешь - НЕТ!»	Классный руководитель
8.	Апрель	«Здоровая Россия - здоровое будущее»	Классный руководитель
9.	Май	«Генетически модифицированные продукты питания. Проблемы, связанные с их потреблением».	Классный руководитель

Система классных часов в 9 классе

п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	«Режим дня и питания. Гигиена питания. Профилактика заболеваний пищеварительного тракта».	Классный руководитель
2.	Октябрь	«Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Основные свойства и многообразие белков, жиров и углеводов. Биологическая роль углеводов в организме человека».	Классный руководитель
3.	Ноябрь	«Гигиена тела - основа здорового образа жизни. Культура ЗОЖ!»	Классный руководитель

4.	Декабрь	«Режим дня и оптимальные условия функционирования организма»	Классный руководитель
5.	Январь	«Питание - основа жизни. Как помочь Классный сохранить себе здоровье?»	Классный руководитель
6.	Февраль	«Примеси, загрязняющие пищу. Нитраты, нитриты, пестициды, соли металлов. Хранение и упаковка продуктов питания».	Классный руководитель
7.	Март	«Гипо- и авитаминозы, их предупреждение».	Классный руководитель
8.	Апрель	«Здоровая Россия - здоровое будущее!»	Классный руководитель
9.	Май	«Микробные пищевые отравления. Кишечная палочка, сальмонеллез, ботулизм. Токсичные вещества».	Классный руководитель

Система классных часов в 10 классе

п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	«Что такое питание? Виды питания»(традиционное и нетрадиционное)	Классный руководитель
2.	Октябрь	«Основы рационального питания. Учет индивидуальных особенностей питания детей с отклонениями в состоянии здоровья»	Классный руководитель
3.	Ноябрь	«Питательные вещества. Витамины и минеральные вещества»	Классный руководитель
4.	Декабрь	«Незаменимые компоненты питания. Вода. Принципы безопасного питания»	Классный руководитель
5.	Январь	«Традиции национальной кухни»	Классный руководитель
6.	Февраль	«Мы за ЗОЖ! Вместе за ЗОЖ - сильная РОССИЯ!»	Классный руководитель
7.	Март	«Обучение жизненно важным навыкам»	Классный руководитель
8.	Апрель	«СПОРТИВНЫЕ ТРАДИЦИИ РОССИИ»	Классный руководитель
9.	Май	«НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ РОССИИ»	Классный руководитель

Система классных часов в 11 классе

п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	«Незаменимые компоненты питания. Принципы безопасного питания».	Классный руководитель
2.	Октябрь	«Заболевания, связанные с употреблением недоброкачественных продуктов питания».	Классный руководитель
3.	Ноябрь	«Культура питания. Развитие ценностных ориентаций школьников»	Классный руководитель
4.	Декабрь	«Влияние питания на микробиоту человека».	Классный руководитель

			тель
5.	Январь	«Мы за ЗОЖ!»	Классный руководи- тель
6.	Февраль	«Мы за ЗОЖ! Вместе за ЗОЖ -сильная РОС- СИЯ!»	Классный руководи- тель
7.	Март	«Обучение жизненно важным навыкам»	Классный руководи- тель
8.	Апрель	«Национальная кухня России».	Классный руководи- тель
9.	Май	«РОССИЯ - за ЗОЖ! ОСНОВНЫЕ ТРАДИ- ЦИИ НАРОДОВ РОССИИ».	Классный руководи- тель

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение. Оборудование и обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Здоровое питание » необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по проектной технологии.
- набор методических материалов по теме: «Здоровое питание»

6. Планируемые результаты внедрения программы:

- приобретение учащимися знаний о правилах здорового питания, ЗОЖ.
- освоение учащимися практических навыков здорового питания;
- интеграция в свой образ жизни принципов здорового питания и здорового образа жизни.

Список литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп.
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М., 1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М. 1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с