

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 1 – гуманитарно-математический лицей  
имени Героя России Горшкова Д.Е.»**

**ПРИНЯТО**

на заседании Управляющего совета МБОУ  
«Гуманитарно-математический лицей»

Протокол от 26.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «Гуманитарно-  
математический лицей»

В.В. Сошнева

Приказ от 26.08.2024 № 672-о

**ПРОГРАММА  
МЕРОПРИЯТИЙ ПО  
ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ  
КУЛЬТУРЫ ПРАВИЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ  
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

г. Тула, 2024 год

## Введение

Программа мероприятий по воспитанию культуры правильного питания на основе принципов здорового питания на 2023-2024 учебный год (далее - Программа) разработана в соответствии с методическими рекомендациями Института возрастной физиологии Российской академии образования «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников».

Нерациональное питание в школьном возрасте оказывает негативное влияние на показатели психоэмоционального и физического развития обучающихся. Среди учащихся отмечается высокая распространенность различных нарушений питания, что является риском для их здоровья. Установлена тесная связь несбалансированного питания с патологическими состояниями, особенно тех систем, которые находятся в процессе интенсивного роста и развития. Это определяет необходимость обучения обучающихся и их родителей (законных представителей) основам правильного формирования рациона и навыков здорового питания.

Работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям.

Первое - рациональная организация питания в МБОУ «Гуманитарно-математический лицей», в школьной столовой, где все должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в МБОУ «Гуманитарно-математический лицей» должны не только соответствовать всем гигиеническим требованиям, но и служить примером здорового питания.

Второе - реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п. При реализации образовательных программ необходимо соблюдать принципы формирования культуры здорового питания, важнейшими из которых являются:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы.

Третье направление - просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся, вовлечение их в процесс формирования культуры здорового питания в семье. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии Российской академии образования, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и не сбалансировано, нарушен режим питания. Во многих семьях, даже живущих в

сельской местности, в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям и т.п. Только 20% родителей знакомы с общими принципами организации здорового питания.

В образовательном учреждении существуют значительные возможности для проведения работы по сохранению здоровья и организации сбалансированного питания. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основная стадия физиологического развития ребенка и формирования его образа жизни, включающих особенности питания. Поэтому в современной школе среди обучающихся проводится психолого-педагогическая работа по пропаганде здорового образа жизни. Пропаганда здорового питания важна и потому, что привычки питания, полученные человеком в детстве, сохраняются человеком до старости. Формируются эти привычки не только в семье, но и системе организованного детского питания. Школьная столовая – главное место, где растущий человек приучается к здоровому питанию.

### Цели и задачи Программы

Цели Программы:

- формирование у обучающихся основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни;
- совершенствование системы питания обучающихся.

Задачи Программы:

- формирование и развитие представления обучающихся 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 обучающихся;
- освоение обучающимися практических навыков рационального питания;
- повышение гигиенической грамотности обучающихся и их родителей (законных представителей) в вопросах питания;
- просвещение родителей (законных представителей) обучающихся в вопросах организации рационального питания учащихся.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (обучающихся, родителей (законных представителей) обучающихся, педагогических работников) и реализуется как в области образовательной, так и воспитательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

1. Улучшение состояния здоровья обучающихся по показателям заболеваемости, зависящим от качества питания.
2. Улучшение качества питания обучающихся и обеспечение его безопасности.

3. Сформированность навыков здорового питания у обучающихся и их родителей (законных представителей).

4. Обеспечение благоприятных условий для организации режима дня обучающихся.

### План мероприятий по реализации Программы

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1. Работа с обучающимися			
1.1.	Реализация рабочей программы «Здоровое питание», раздела «Разговор о правильном питании»	В течение учебного года	Ответственный за питание
1.2.	Проведение Единых классных часов: - Здоровое питание и распорядок дня современного школьника; - Пищевые риски: продукты, опасные для здоровья	В течение года по плану	Классные руководители, студия «Классное телевидение»
1.3.	Проведение Дня здоровья	Сентябрь 2024, Апрель 2025	Заместители директора
1.4.	Выставка в информационно-библиотечном центре «Питание и здоровье»	Октябрь 2024	Заведующий ИБЦ Е.А. Привезенцева, библиотекари
1.5.	Разговоры о питании «Как я понимаю здоровое питание» (5-8 классы)	Ноябрь 2024	Классные руководители, ответственный за питание
1.6.	Квест-игра «Питаюсь правильно» (1-2 классы)	Ноябрь 2024	Классные руководители
1.7.	Образовательный лекторий «Роль режима в правильном питании» (8-11 классы)	Декабрь 2024	Классные руководители, ответственный за питание
1.8.	Викторина «Формула правильного питания» (3-4 классы)	Декабрь 2024	Классные руководители
1.9.	Фотовыставка «Питаемся правильно. Аппетитный стол»	Декабрь 2024, март 2025	Учителя технологии
1.10.	Деловая игра «Идем в магазин – правильные продукты для Правильного питания» (5-7 классы)	Январь 2025	Классные руководители
1.11.	Дискуссия «Полезны ли диеты» (8-9 классы)	Январь 2025	Классные руководители
1.12.	Занятие «Правильное питание для успешного обучения» (5-9 классы)	Февраль 2025	Классные руководители
1.13.	Презентация «Питание и здоровье» (7-11 классы)	Март 2025	Классные руководители
1.14.	Разговоры о питании «Питание во время подготовки к экзаменам» (9-11 классы)	Апрель 2025	Классные руководители

1.15.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием обучающихся	В течение учебного года	Ответственный за питание
1.16.	Анкетирование обучающихся по вопросам питания	По плану	Ответственный за питание
1.17.	Проведение мероприятий по воспитанию культуры питания в летний период в лагере с дневным пребыванием детей	Июнь 2025	Начальник лагеря
<b>2. Работа с родителями (законными представителями) обучающихся</b>			
2.1.	Рассмотрение на родительском собрании вопроса о рациональном питании обучающихся и его влиянии на здоровье	По плану	Ответственный за питание, классные руководители
2.2.	Анкетирование родителей (законных представителей) обучающихся по вопросам организации питания	По плану	Ответственный за питание, классные руководители
2.3.	Привлечение родителей (законных представителей) обучающихся к проведению мероприятий по формированию навыков культуры питания	В течение учебного года	Ответственный за питание, классные руководители
2.4.	Родительский всеобуч: - Основы здорового питания, - Воспитание гигиенической культуры; - Режим дня школьника	В течение учебного года	Ответственный за питание, классные руководители
2.5.	Участие родителей (законных представителей) обучающихся в мероприятиях родительского контроля по организации питания	В течение учебного года	Ответственный за питание
<b>3. Работа с педагогическим коллективом</b>			
3.1.	Обсуждение вопросов питания на совещаниях, методических объединениях классных руководителей	Август 2024, январь 2025	Заместители директора, руководители МО
3.2.	Организация и проведение консультации для классных руководителей, инструктивно-разъяснительная работа: - Культура поведения обучающихся во время приема пищи; - Соблюдение санитарно-гигиенических требований; - Организация горячего питания – залог сохранения здоровья обучающихся	В течение учебного года	Заместители директора, ответственный за питание
3.3.	Осуществление контроля за приемом пищи обучающимися	Постоянно	Классные руководители