

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного комитета
МБОУ «Краснохолмская сош №1»
_____ Н.Г. Туакова

от _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Краснохолмская сош №1»
_____ Е.В. Корина

приказ от 25.07.2025 года № 56/2

**Программа мероприятий по воспитанию культуры
правильного питания на основе принципов здорового питания**

Пояснительная записка

Программа мероприятий по воспитанию культуры правильного питания на основе принципов здорового питания (далее – Программа) разработана в целях совершенствования системы питания детей в учреждении и организации работы по пропаганде здорового питания родителей и связана с сохранением здоровья подрастающего поколения. Полноценное, рациональное питание детей школьного возраста — необходимое условие, обеспечивающие нормальный процесс роста и развития организма, его устойчивости к инфекциям, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Особая роль в этом отношении принадлежит регулярному снабжению организма всеми незаменимыми витаминами и минеральными веществами. Недостаточное потребление витаминов и жизненно необходимых макро- и микроэлементов в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний, снижает сопротивляемость различным заболеваниям, усиливает отрицательное воздействие на организм нервно-эмоционального напряжения и стресса. Таким образом, если говорить об отношении к питанию с точки зрения здоровья, то необходимо говорить, прежде всего, о культуре питания.

Актуальность программы обусловлена, прежде всего, ослаблением состояния здоровья и ростом хронической патологии у детей и подростков, обучающихся в школе. 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 родителей, несерьезное отношение к здоровью своего ребенка со стороны родителей) можно отметить одну из главных: нерациональное, неполноценное питание. Часто родители относятся к этой проблеме несерьезно, между тем как питание оказывает самое непосредственное влияние на формирование растущего организма и сохранение его здоровья.

1. Цель и задачи программы:

Цель Программы:

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, увеличение охвата учащихся горячим питанием.
- Сформировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Формирование у школьников знаний о правилах культуры 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;
- Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;
- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа мероприятий по воспитанию культуры правильного питания на основе принципов здорового питания рассчитана на 1 год. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2025 по 2026 год.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности.

2. Этапы реализации Программы

- Подготовительный (август-сентябрь 2025 г.)
- Выявление перспективных направлений в работе по пропаганде здорового питания с родителями учащихся, моделирование нового качественного состояния работы в данном направлении в современных условиях, разработка программы действий
- Основной этап (октябрь 2025 – май 2026 гг.)
- Реализация программных действий.
- Обобщающий (июнь 2026г.)
- Анализ достигнутых результатов и определение перспектив дальнейшего развития работы по пропаганде здорового питания

Участники программы:

- Родители
- Учащиеся
- Классный руководитель

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.

3. Механизм реализации программы

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

4. Принципы реализации программы:

1. Принцип социальной активности, который создает учащимся условия для самостоятельного выбора и принятия решений, формирует способность противостоять внешнему давлению и отстаивать свое мнение, свою жизненную позицию;
2. Принцип мотивированности – подготовки почвы к восприятию той информации, которую готовит для ребенка взрослый, принимать решение, ставить вопрос и самостоятельно давать на него ответ;
3. Принцип проблемности должен будить любознательность ученика, желание самостоятельно дойти до истины, обогатить себя новыми знаниями;
4. Принцип индивидуализации – воспитание учащихся с учетом их индивидуальных возможностей и способностей;
5. Принцип взаимодействия личности и коллектива, предусматривающий равноправные отношения в классном коллективе, право ребенка на собственное мнение и аргументацию своих поступков и действий;
6. Принцип единства образовательной и воспитательной среды, задача которой состоит в развитии основных потребностей ребенка в поддержании его здоровья и жизнеспособности.

Формы работы: классный час, беседа, диспут, круглый стол, дискуссии, тренинги, лектории, встречи, анкетирование, конкурс рисунков, конкурс секретов правильного питания, выпуск газет, театрализованные представления.

Обязанности классного руководителя:

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

Обязанности родителей:

Прививать навыки культуры питания в семье;
Выполнять рекомендации классного руководителя и медицинских работников по питанию в семье.

Обязанности обучающихся:

Соблюдать правила культуры приема пищи;
Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

План деятельности по реализации Программы

	Мероприятия	Сроки	Ответственный	Ожидаемый результат
Работа с обучающимися				
1	Проведение уроков здоровья	Ежегодно	Классный руководитель	Сформированная позиция признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков культуры питания. Сокращение заболеваемости учащихся. Увеличение численности охвата учащихся горячим питанием до 100%.
2	Конкурс стенгазет, рисунков, плакатов «Правильное питание»	Октябрь	Классный руководитель, актив класса	
3	Участие в конкурсе агитбригад «Будь здоров!»	Ноябрь	Классный руководитель, актив класса	
4	Классные часы: «Правильное питание- залог здоровья и красоты»; «Еда- источник витаминов»; «Секреты питания»; «Я и мое здоровье»; «Мой образ жизни»; «Продукты разные нужны, блюда разные важны»; «Питание литературных героев»; «Сколько мы должны весить»	В течение года	Классный руководитель, актив класса	
5	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ежедневно	Классный руководитель, родители	
6	Проведение работы по воспитанию	В течение года	Классный руководитель	

	культуры питания, пропаганде ЗОЖ среди обучающихся и родителей через: - систему классных часов и родительских собраний; - игры, конкурсы, беседы, ярмарки; - встречи с медицинскими работниками			
7	Анкетирование обучающихся и родителей по вопросам школьного питания	Ежегодно	Классный руководитель	
8	Конкурс фотографий «Наша школьная столовая», «Вкусная профессия – повар»	В течение года	Классный руководитель, родительский комитет	
9	Работа по оздоровлению обучающихся в каникулярное время	В течение года	Классный руководитель, родители	
Работа с родителями				
1	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи», «Питание учащихся дома», «Профилактика желудочно-кишечных, инфекционных и простудных заболеваний».	В течение года	Классный руководитель	Улучшение осведомленности родителей в области рационального питания школьников. Участие родительского актива в контроле качества питания и уровня организации школьного питания. Увеличение количества обучающихся, питающихся за счет средств родителей.
2	Анкетирование родителей «Школьное питание»	В течение года	Классный руководитель	
3	Опрос родителей «Оценка работы школы по организации горячего питания»	Май	Классный руководитель	
4	Подготовка памяток для родителей «Организация правильного питания в семье», «Чтобы дети были здоровыми»	В течение года	Классный руководитель	

5	Консультирование родителей по вопросам организации питания и пропаганде здорового питания школьников	В течение года	Классный руководитель	
---	--	----------------	-----------------------	--

Заключение

Программа мероприятий по воспитанию культуры правильного питания на основе принципов здорового питания показала свою объективность, дала положительные результаты. По мониторингу медицинских данных практически не увеличилось количество больных учащихся желудочно-кишечными заболеваниями. Значительно снизился процент инфекционных заболеваний. Этому способствует систематическая культурно-просветительская работа с родителями и активность родительской ответственности.

**Анкета для школьников
«Завтракал ли ты?»**

Вопрос	Ответ
Что ты ел сегодня на завтрак?	
Считаешь ли ты завтрак необходимым?	
Твои любимые овощи?	
Какие овощи ты не ешь?	
Сколько раз в день ты ешь овощи?	
Любишь ли ты фрукты?	
Твои любимые фрукты?	
Сколько раз в день ты ешь фрукты?	
Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?	
Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?	
Считаешь ли ты, что твой вес - нормальный - избыточный - недостаточный	

**Анкета для школьников
«Чем я питался сегодня?»**

	фрукты и овощи	хлеб и крупяные изделия	мясо	молоко	прочее
завтрак					
обед					
ужин					
легкие закуски					
прочие продукты					

Анкета для родителей

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?
3. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи в школьной столовой? Ваши предложения

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснохолмская средняя общеобразовательная школа № 1»**

Приказ

от 25 июля 2025 года

г. Красный Холм

№ 56/2

**Об утверждении Программы мероприятий по воспитанию культуры
правильного питания на основе принципов здорового питания**

С целью формирования у детей основы культуры питания, создания условий, способствующих укреплению здоровья и увеличение охвата учащихся горячим питанием.

приказываю:

1. Утвердить Программу мероприятий по воспитанию культуры правильного питания на основе принципов здорового питания (приложение 1).

Директор МБОУ «Краснохолмская сош № 1»

Е.В. Корина

**Программа мероприятий по воспитанию культуры
правильного питания на основе принципов здорового питания**

Пояснительная записка

Программа мероприятий по воспитанию культуры правильного питания на основе принципов здорового питания (далее – Программа) разработана в целях совершенствования системы питания детей в учреждении и организации работы по пропаганде здорового питания родителей и связана с сохранением здоровья подрастающего поколения. Полноценное, рациональное питание детей школьного возраста — необходимое условие, обеспечивающие нормальный процесс роста и развития организма, его устойчивости к инфекциям, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Особая роль в этом отношении принадлежит регулярному снабжению организма всеми незаменимыми витаминами и минеральными веществами. Недостаточное потребление витаминов и жизненно необходимых макро- и микроэлементов в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний, снижает сопротивляемость различным заболеваниям, усиливает отрицательное воздействие на организм нервно-эмоционального напряжения и стресса. Таким образом, если говорить об отношении к питанию с точки зрения здоровья, то необходимо говорить, прежде всего, о культуре питания.

Актуальность программы обусловлена, прежде всего, ослаблением состояния здоровья и ростом хронической патологии у детей и подростков, обучающихся в школе. 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 родителей, несерьезное отношение к здоровью своего ребенка со стороны родителей) можно отметить одну из главных: нерациональное, неполноценное питание. Часто родители относятся к этой проблеме несерьезно, между тем как питание оказывает самое непосредственное влияние на формирование растущего организма и сохранение его здоровья.

1. Цель и задачи программы:

Цель Программы:

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, увеличение охвата учащихся горячим питанием.
- Сформировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Формирование у школьников знаний о правилах культуры 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;
- Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;
- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа мероприятий по воспитанию культуры правильного питания на основе принципов здорового питания рассчитана на 1 год. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2025 по 2026 год.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности.

2. Этапы реализации Программы

- Подготовительный (август-сентябрь 2025 г.)
- Выявление перспективных направлений в работе по пропаганде здорового питания с родителями учащихся, моделирование нового качественного состояния работы в данном направлении в современных условиях, разработка программы действий
- Основной этап (октябрь 2025 – май 2026 гг.)
- Реализация программных действий.
- Обобщающий (июнь 2026г.)
- Анализ достигнутых результатов и определение перспектив дальнейшего развития работы по пропаганде здорового питания

Участники программы:

- Родители
- Учащиеся
- Классный руководитель

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.

3. Механизм реализации программы

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

4. Принципы реализации программы:

1. Принцип социальной активности, который создает учащимся условия для самостоятельного выбора и принятия решений, формирует способность противостоять внешнему давлению и отстаивать свое мнение, свою жизненную позицию;
2. Принцип мотивированности – подготовки почвы к восприятию той информации, которую готовит для ребенка взрослый, принимать решение, ставить вопрос и самостоятельно давать на него ответ;
3. Принцип проблемности должен будить любознательность ученика, желание самостоятельно дойти до истины, обогатить себя новыми знаниями;
4. Принцип индивидуализации – воспитание учащихся с учетом их индивидуальных возможностей и способностей;
5. Принцип взаимодействия личности и коллектива, предусматривающий равноправные отношения в классном коллективе, право ребенка на собственное мнение и аргументацию своих поступков и действий;
6. Принцип единства образовательной и воспитательной среды, задача которой состоит в развитии основных потребностей ребенка в поддержании его здоровья и жизнеспособности.

Формы работы: классный час, беседа, диспут, круглый стол, дискуссии, тренинги, лектории, встречи, анкетирование, конкурс рисунков, конкурс секретов правильного питания, выпуск газет, театрализованные представления.

Обязанности классного руководителя:

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

Обязанности родителей:

Прививать навыки культуры питания в семье;
Выполнять рекомендации классного руководителя и медицинских работников по питанию в семье.

Обязанности обучающихся:

Соблюдать правила культуры приема пищи;
Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

План деятельности по реализации Программы

	Мероприятия	Сроки	Ответственный	Ожидаемый результат
Работа с обучающимися				
1	Проведение уроков здоровья	Ежегодно	Классный руководитель	Сформированная позиция признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков культуры питания. Сокращение заболеваемости учащихся. Увеличение численности охвата учащихся горячим питанием до 100%.
2	Конкурс стенгазет, рисунков, плакатов «Правильное питание»	Октябрь	Классный руководитель, актив класса	
3	Участие в конкурсе агитбригад «Будь здоров!»	Ноябрь	Классный руководитель, актив класса	
4	Классные часы: «Правильное питание- залог здоровья и красоты»; «Еда- источник витаминов»; «Секреты питания»; «Я и мое здоровье»; «Мой образ жизни»; «Продукты разные нужны, блюда разные важны»; «Питание литературных героев»; «Сколько мы должны весить»	В течение года	Классный руководитель, актив класса	
5	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ежедневно	Классный руководитель, родители	
6	Проведение работы по воспитанию	В течение года	Классный руководитель	

	культуры питания, пропаганде ЗОЖ среди обучающихся и родителей через: - систему классных часов и родительских собраний; - игры, конкурсы, беседы, ярмарки; - встречи с медицинскими работниками			
7	Анкетирование обучающихся и родителей по вопросам школьного питания	Ежегодно	Классный руководитель	
8	Конкурс фотографий «Наша школьная столовая», «Вкусная профессия – повар»	В течение года	Классный руководитель, родительский комитет	
9	Работа по оздоровлению обучающихся в каникулярное время	В течение года	Классный руководитель, родители	
Работа с родителями				
1	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи», «Питание учащихся дома», «Профилактика желудочно-кишечных, инфекционных и простудных заболеваний».	В течение года	Классный руководитель	Улучшение осведомленности родителей в области рационального питания школьников. Участие родительского актива в контроле качества питания и уровня организации школьного питания. Увеличение количества обучающихся, питающихся за счет средств родителей.
2	Анкетирование родителей «Школьное питание»	В течение года	Классный руководитель	
3	Опрос родителей «Оценка работы школы по организации горячего питания»	Май	Классный руководитель	
4	Подготовка памяток для родителей «Организация правильного питания в семье», «Чтобы дети были здоровыми»	В течение года	Классный руководитель	

5	Консультирование родителей по вопросам организации питания и пропаганде здорового питания школьников	В течение года	Классный руководитель	
---	--	----------------	-----------------------	--

Заключение

Программа мероприятий по воспитанию культуры правильного питания на основе принципов здорового питания показала свою объективность, дала положительные результаты. По мониторингу медицинских данных практически не увеличилось количество больных учащихся желудочно-кишечными заболеваниями. Значительно снизился процент инфекционных заболеваний. Этому способствует систематическая культурно-просветительская работа с родителями и активность родительской ответственности.

**Анкета для школьников
«Завтракал ли ты?»**

Вопрос	Ответ
Что ты ел сегодня на завтрак?	
Считаешь ли ты завтрак необходимым?	
Твои любимые овощи?	
Какие овощи ты не ешь?	
Сколько раз в день ты ешь овощи?	
Любишь ли ты фрукты?	
Твои любимые фрукты?	
Сколько раз в день ты ешь фрукты?	
Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?	
Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?	
Считаешь ли ты, что твой вес - нормальный - избыточный - недостаточный	

**Анкета для школьников
«Чем я питался сегодня?»**

	фрукты и овощи	хлеб и крупяные изделия	мясо	молоко	прочее
завтрак					
обед					
ужин					
легкие закуски					
прочие продукты					

Анкета для родителей

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?
3. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи в школьной столовой? Ваши предложения