УТВЕРЖДАЮ Председатель профсоюзного комитета МБОУ «Краснохолмская сош №1» _____Н.Г. Тутакова	СОГЛАСОВАНО Директор МБОУ «Краснохолмская сош №1» _____Е.В. Корина приказ от 26.06.2026 года № 64/3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 13903D586790C7E422A831A765BA7751
Владелец: Корина Елена Викторовна
Действителен: с 14.01.2026 до 09.04.2027

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 2026 по 2027 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 2026 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 2026 – май 2027 гг.)
- Реализация программных действий.
- Обобщающий (июнь 2027 г.)
- 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 обучающими				
1	Проведение уроков здоровья	Ежегодно	Классный руководитель	Сформированная позиция признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков
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	культуры питания. Сокращение заболеваемости учащихся. Увеличение численности охвата учащихся горячим питанием до 100%.
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 желудочнокишечных, 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 желудочными заболеваниями. Значительно снизился процент инфекционных заболеваний. Этому способствует систематическая культурно-просветительская работа с родителями и активность родительской ответственности.

Приложение 1

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 26 июня 2026 года г. Красный Холм № 64/3

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).
2. Контроль за реализацией программы возложить на заместителя директора по воспитательной работе.

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

Приложение 1 к приказу
от 26.06.2026 г. № 64/3

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 2026 по 2027год.

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 2026 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 2026 – май 2027 гг.)
- Реализация программных действий.
- Обобщающий (июнь 2027 г.)
- 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 обучающими				
1	Проведение уроков здоровья	Ежегодно	Классный руководитель	Сформированная позиция признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков
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	культуры питания. Сокращение заболеваемости учащихся. Увеличение численности охвата учащихся горячим питанием до 100%.
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 желудочнокишечных, 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 желудочными заболеваниями. Значительно снизился процент инфекционных заболеваний. Этому способствует систематическая культурнопросветительская работа с родителями и активность родительской ответственности.

Приложение 1

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