



*И.Д. Казакова*

И.Д. Казакова  
Приказ № 54 от 24 августа 2024 г

## План мероприятий по формированию культуры здорового питания в МКОУ «Гришенская СОШ» на 2024-2025 учебный год

**Цель:** Формирование у всех участников образовательного процесса ценностного отношения к основам культуры здорового питания.

### Задачи:

1. Совершенствование системы питания и поиск новых форм обслуживания детей,
2. Сохранения охвата (90%) учащихся горячим питанием.
3. Расширение знаний обучающихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила.
4. Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков
5. Формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
6. Просвещение педагогов и родителей в вопросах организации правильного питания.
7. Систематизация работы по формированию культуры питания.

### Прогнозируемые результаты:

1. Повышение уровня культуры и сформированные навыки здорового питания учащихся; формирование у детей позитивного отношения к укреплению здоровья на основе освоения принципов рационального питания;
2. Повышение уровня знаний родителей по вопросам организации здорового питания, обеспечивающего нормальный процесс роста и развития детского организма, и как результат - рост родительской активности в формировании культуры питания своих детей, осознании ими роли здорового питания в жизни своих детей;
3. Увеличение охвата учащихся горячим питанием. Достижения 100% охвата горячим питанием.

№	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные и исполнители
<b>I. Создание условий, необходимых для организации здорового питания</b>			
1.	Изучение нормативных документов по гигиеническим требованиям к организации питания учащихся	август	Голозубова В.И. ответственный за организацию питания
2.	Оформление документов на питание обучающихся школы. Подготовка списков школьников, имеющих право на льготное питание.	август - май	Голозубова В.И. ответственный за организацию питания, классные руководители
3.	Совещание при директоре «Организация школьного питания, совершенствование системы школьного питания». Родительское собрание. Задачи, перспективы по развитию системы школьного питания.	август	Директор школы, Голозубова В.И. ответственный за организацию питания
4.	Организация питания школьников столовой: 4.1 Утверждение режима питания, обучающихся школы; 4.2 Утверждение режима работы школьной столовой; 4.3 Утверждение графика дежурства учителей (обучающихся). 4.4 Усиление контроля за организацией дежурства в столовой.	сентябрь	Голозубова В.И. ответственный за организацию питания Ответственный за УВР

5.	Организации питания обучающихся нуждающихся в диетическом питании.	в течение учебного года	Голозубова В.И. ответственный за организацию питания, классные руководители
6.	Оформление стендов по организации школьного питания, оформление страничек на школьном сайте. 1	раз в четверть	Голозубова В.И. ответственный за организацию питания
7.	Приказы по школе «Об организации питания учащихся школы», «О создании бракеражной комиссии»	август	директор школы
8.	Усиление контроля бракеражной комиссией за качеством питания школьников.	ежедневно	Голозубова В.И. ответственный за организацию питания, бракеражная комиссия по питанию
9.	Проведение анкетирования, мониторинговых исследований участников образовательного процесса по вопросам здорового питания, работы школьной столовой	в течение учебного года	Голозубова В.И. ответственный за организацию питания, классные руководители
<b>II. Мероприятия по пропаганде здорового питания с обучающимися школы</b>			
10.	Изучение теоретических и практических основ правильного питания в рамках общеобразовательных предметов (биология, химия, окружающий мир, ОБЖ). Приложение №1	в течение учебного года	Учителя предметники, классные руководители
11.	Изучение теоретических и практических основ правильного питания в рамках дополнительного образования (беседы, классные часы). Проведения уроков – здоровья (уроки здорового питания). Приложение №2	в течение учебного года	Голозубова В.И. ответственный за организацию питания, классные руководители
12.	Проведение анкетирования, мониторинговых исследований по вопросам горячего питания, работы школьной столовой	октябрь, январь	Голозубова В.И. ответственный за организацию питания, классные руководители
13.	Оформление «Уголков здоровья» в классах с информацией о режиме, культуре и сбалансированности питания	в течение года	Классные руководители 2-11 классов
14.	Организация выставок литературы, журнальных статей по вопросам здорового питания, рецепты блюд и напитков: «Простые 3 истины о здоровье и питании»	в течение года	Блатова Н.А. зав. библиотекой
15.	Беседа с учащимися 1-4 классов	сентябрь	Учителя начальных

	«Здоровое питание – залог здоровья»		классов
16.	Конкурс пословиц и поговорок о хлебе	октябрь	Учителя начальных классов
17.	Классные часы: - «Умеешь ли ты вести себя за столом»; - «Хлеб всему голова»; - «О чем может рассказать упаковка»; - «Питание во время подготовки к экзаменам»	октябрь январь март	Классные руководители 5-11 классов
18.	Конкурс рисунков среди учащихся 2-4 классов «Особенности национальной кухни»	ноябрь	Ответственный за ВР, Голозубова В.И. ответственный за организацию питания, классные руководители
19.	Конкурс буклетов 5-6 классы, слоганов о правильном питании 8-9 классы «Азбука здорового питания»	ноябрь	Ответственный за ВР, Голозубова В.И. ответственный за организацию питания, учитель ИЗО, классные руководители
20.	Конкурс плакатов «Питаемся полезно» 9-11 классы	ноябрь	Ответственный за ВР, Голозубова В.И. ответственный за организацию питания, учитель ИЗО, классные руководители
21.	Выпуск информационных агитационных листовок здоровья «Ты есть то, что ты ешь».	январь	Ответственный за ВР, Голозубова В.И. ответственный за организацию питания, учитель ИЗО, классные руководители
22.	День русской кухни. Праздник «Широкая Масленица»	февраль март	Ответственный за ВР, классные руководители
23.	Конкурс мультимедийных проектов для учащихся 7-8 классов «Традиции и культуры питания. Кухни народов мира», «Мы за здоровое питание!»	Февраль март	Голозубова В.И. ответственный за организацию питания, классные руководители
24.	Разработка исследовательских проектов по вопросам здорового питания.	в течение года	Учителя предметники (биологии ОБЖ, физики и технологии)
25.	Проведение научно – практической конференции «Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек»	январь февраль	Голозубова В.И. ответственный за организацию питания, учителя предметники
26.	Всемирный день здоровья.	апрель	Ответственный за

	<p>1. Проведение фотовыставки «А у меня сегодня на столе». «Кухни народов Алтайского края»</p> <p>2. Конкурс домашних рецептов «Вкусная и здоровая пища», «Бабушкины рецепты».</p> <p>3. Проведение смотров-конкурсов: на лучшую творческую работу (сочинения, эссе и рассказ о культуре и значении питания в жизни человека). Составление сказок на тему правильного питания/1-4кл</p> <p>4. Уроки-практикумы «Столовый этикет».</p> <p>5. Конкурс четверостиший «Правильное питание – залог здоровья!»</p>		<p>ВР, классные руководители, учителя русского языка и литературы</p>
27.	Встречи с представителями медицинских учреждений	в течение года	<p>Ответственный за ВР, Голозубова В.И. ответственный за организацию питания</p>
28.	Проведение мониторинга отношения обучающихся к организации горячего питания в школе.	1 раз в четверть	Классные руководители
<b>III. Мероприятия по пропаганде здорового питания с родителями школы</b>			
29.	Индивидуальное консультирование родителей по вопросам здорового питания.	в течение года	Голозубова В.И. ответственный за организацию питания
30.	<p>Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях:</p> <p>1. «Школьное питание. Каким ему быть?»</p> <p>2. «Как сберечь здоровье школьников» с дегустацией блюд в школьной столовой.</p>	сентябрь декабрь	Классные руководители, ответственный по ВР, Голозубова В.И. ответственный за организацию питания
31.	Изучения отношения родителей к организации горячего питания в школе	2 раза в год	Классные руководители
32.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ. (Семинары, часы общения, лектории, КТД, конкурсы и т.д.)	в течение года	Классные руководители
33.	Родительский лекторий: «Правильное питание детей дома»	март	<p>Ответственный за ВР, Голозубова В.И. ответственный за организацию</p>

			питания, учитель биологии
34.	Проведение анкетирования, мониторинговых исследований по вопросам здорового питания, работы школьной столовой	октябрь март	Голозубова В.И. ответственный за организацию питания, классные руководители.
35.	Рейды комиссии родительского контроля школы по проверке организации качества школьного питания.	в течение года	Члены комиссии родительского контроля
<b>IV. Мероприятия по пропаганде здорового питания с педагогическими кадрами школы</b>			
36.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей.	1 раз в четверть	Голозубова В.И. ответственный за организацию питания
37.	Обобщение опыта работы классных руководителей по вопросам организации школьного питания, здоровьесбережения.	в течение учебного года	Ответственный за ВР, классные руководители
38.	Совещания с классными руководителями по вопросам оформления права льготного питания	в течение учебного года	Голозубова В.И. ответственный за организацию питания, классные руководители
39.	Ведение пропаганды здорового питания.	в течение учебного года	Классные руководители
40.	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	в течение учебного года	Классные руководители
41.	Пропаганда горячего питания среди родителей.	в течение учебного года	Классные руководители
42.	Внедрение программы «Разговор о правильном питании».	в течение учебного года	Ответственный за УВР
<b>V. Мероприятия по модернизации школьной столовой и пищеблока</b>			
43.	Реорганизация школьной столовой, оснащение и ремонт школьного пищеблока технологическим оборудованием	июнь - август	Директор школы

Примерное содержание тематических уроков по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов

Предмет	Содержание занятия
Биология	Основные компоненты пищи, их значение. Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта. Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека.
География	Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания.
ИЗО	Рисунок «Мое меню», «Витамины в жизни человека»
Иностранный язык	Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием.
История	Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены.
Технология	Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи. Обучение правилам этикета.
Литература	Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Пушкин "Евгений Онегин", А.Толстой "Война и мир", Н.Гоголь "Вечера на хуторе близ Диканьки" и т.д.).
ОБЖ	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.
Обществознание	Обсуждения проблемы питания в обществе. Национальные проекты.
Русский язык	Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием.
Физика	Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний.
Химия	Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма.
Информатика	Чертеж пирамиды рационального питания

**Тематические часы общения  
«Уроки здорового питания»**

Тематика уроков:

1. «Рациональное питание- часть здорового образа жизни»
2. «Зачем человек ест?»
3. «Зачем человеку белки, жиры, углеводы?»
4. «Сколько соли в нашей пище?»
5. «Какой хлеб лучше?»
6. «Почему картофель называют вторым хлебом?»
7. « О чем говорят: «Это хлеб будущего?»
8. «В овощах силы велики»
9. «За ягодами пойдешь – здоровье найдешь»
- 10.«Знакомые незнакомцы...О бананах, ананасах, грейфрукте и многом другом...»
- 11.«Чем полезны морские водоросли?»
- 12.«Деликатесы моря»
- 13.«Можно ли прожить без мяса?»
- 14.«Сколько нужно есть?»
- 15.«Роль и место растительных продуктов в питании человека»
- 16.«Правильное сочетание пищевых продуктов»
- 17.«Режим питания»
- 18.«Здоровые привычки в питании»
- 19.«Твой рацион – это ты!»
- 20.«Что такое рациональное питание?»
- 21.«Из чего состоит наша пища»
- 22.«Энергия пищи»
- 23.«Питаться нужно не только вкусно, но и правильно»
- 24.«Формула правильного питания»
- 25.«Что нужно есть в разное время года»
- 26.«Продукты разные нужны, продукты разные важны»
- 27.«Самые полезные продукты»
- 28.«Где найти витамины весной»
- 29.«Витамины - наше здоровье»
- 30.«Что вкусно, а что полезно?»
- 31.«Значение воды в обмене веществ?»
- 32.«Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»
- 33.«Плох обед, если хлеба нет»
- 34.«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»
- 35.«Как правильно есть»,
- 36.«Полдник. Время есть булочки»,
- 37.«Пора ужинать»
- 38.«Молоко и молочные продукты»
- 39.«Азбука вкусных лекарств»
- 40.«О пользе и вреде диет»
- 41.«Насколько полезно мое любимое блюдо?»
- 42.«Биологические ритмы организма и прием пищи»
- 43.«Диета и здоровье. Физиология правильного питания»
- 44.«Почему нельзя употреблять слишком горячую и слишком холодную пищу?»
- 45.«Чем полезны каши»
- 46.«Традиции чаепития»
- 47.«Культура приема пищи»

**Темы для родительских лекториев:**

- «Рациональное питание наших детей – залог их здоровья»
- «Режим питания наших детей. Советы врачей и диетологов»
- «Формирование здоровых привычек в питании моего ребенка»
- « Как уберечь ребенка от заболеваний желудочно-кишечного тракта»
- «Основы формирования у ребёнка навыков здорового образа жизни»
- «Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках»