

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17
муниципального образования город Горячий Ключ

Программа

«Формула правильного питания»

«Правильное питание – залог здоровья школьников Кубани»

на период с 2018 по 2021 годы

Автор: Сивило Людмила Борисовна

Описание программы

Наибольшим фактором формирования здоровья подрастающего поколения является питание. Установлено, что одной из причин возникновения различных «школьных» болезней (задержка роста, ожирение, карies, болезни желудочно-кишечного тракта) более чем у 30% от общей численности детей является отказ от питания в школьной столовой.

Поэтому важно, чтобы каждый школьник для себя сделал выбор: есть кашу, борщи, фрукты, овощи, пить молоко и быть здоровым ИЛИ в неограниченном количестве поедать сладости, чипсы, копчености, пить газированные напитки и заработать карies, анимию, язву желудка, гастрит. Доказано, что в школьном возрасте человек воспринимает и запоминает больше всего информации. Для того чтобы мои справился с таким объемом работы, ему нужна постоянная подпитка, которую организм берет из углеводов. А еще ему нужно просто двигаться, бегать и играть – на это тоже требуется энергия, которую дети получают из продуктов, которые употребляет в пищу. Ежедневный рацион школьника должен включать: фрукты, овощи, молоко, мясо, кашу, жидкое горячее блюдо.

В пиццерии школьной столовой готовят вкусно, согласно единому меню, однако в среднем 15% продуктов учащиеся выбрасывают. Почему?

Мы провели исследование с целью получения ответов на важные вопросы:

Что любят школьники?

Какие любимые блюда были у ваших?

Как питаются школьники других стран?

Что делается в нашей стране по организации питания учащихся?

О чем должны помнить каждый школьник?

По результатам опроса ребята любят сладости, чипсы и газированные напитки, это продукты вредные для здоровья школьников.

Радует, что любимым блюдом является и борщ.

Думаю, что это не случайно. Мы живем на Кубани.

Кашки всегда выделались бременем видом и крепким здоровьем. С малых лет матери шутили своим деткам, что о кашке судят по тому, как он ест. Да и бабушка-калачка не полюбила замуж за того, кто кашу ест. Плохо ест – значит, не здоров. А кому нужен большой муж?

Кубанские блюда всегда отличались изобретательностью и своим вкусомым качеством. В кубанский борщ входят богатые железом и питательными элементами овощи.

Борщ кашки употребляли в пищу утром, на обед и на ужин.

«Кто борщи не ест – тот силы не имеет», – гласит кубанская поговорка.

Кашки были здоровыми, потому, что питались сытно, регулярно. Жидкие блюда занимали большую часть употребляемых кашками в пищу продуктов. А вот современные школьники очень часто отказываются от жиденького...

Родителям следует позаботиться о здоровье своих чад с детских лет: приучать питаться правильно, пищей полезной для организма. Ограничить потребление чая, кофе, какао, шоколада. Регулярно проводить беседы о правильном и здоровом питании: молока, супы; мясные, молочные, овощные, творог, кисломолочные и растительные, хлеб, овощи, ягоды и фрукты.

Пища по возможности должна быть:

- соответствовать энергетическим затратам организма. Ребенку трудно передать, так же как и не передать.
- включать в себя все необходимые вещества в наиболее благоприятных пропорциях;
- разнообразной, содержащей различные продукты животного и растительного происхождения;
- хорошо усваиваемой, вызывающей аппетит, обладающей приятным вкусом, запахом и внешним видом;
- свежеприготовленной, обладать приятным вкусом (готовить на несколько дней вперед нецелесообразно).

Каждый ребенок с детских лет должен заботиться о своей здоровье. А так как человек состоит из того что он ест, поэтому мы инициировали ряд мероприятий которые, я надеюсь, помогут школьникам и их родителям задуматься о своей здоровье.

Опыт некоторых школ показывает, что создание благоприятной образовательной среды способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует формированию культуры здорового питания школьников.

Биологическая реакция организма школьника зависит как от его адаптационных возможностей, так и от силы совокупного воздействия образовательной среды. Многие параметры образовательной среды регламентируются санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья школьников.

Данная программа направлена на всестороннее образование учащихся, основанное на 5 принципах рационального питания: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие.

В реализации программы «Правильное питание – залог здоровья школьников Кубани» задействованы: администрация образовательного учреждения, педагоги, медицинские работники, родители и технический персонал.

Цели программы

1. Формировать ценностные отношения к своему здоровью; жить и наслаждаться питанием на здоровье.
2. Осознавать свой питание в соответствии с принципами рациональности.

Задачи программы

Станет некоторым шагом к тому, что создание благоприятной образовательной среды способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует формированию культуры здорового питания школьников.

Безусловно, реакция организмов школьника зависит как от его индивидуальных особенностей, так и от среды обитания (образовательной образовательной среды. Многие параметры образовательной среды регламентируются санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья школьников.

Данная программа направлена на всестороннее образование учащихся, основанное на 5 принципах рационального питания: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, умеренность.

В реализации программы участвуют педагоги – члены школьной школы на Кубань-шахматовские администрации образовательного учреждения, педагоги, медицинские работники, родители работников школьной столовой.

Цели программы

Формировать адекватные отношения к своему здоровью, питанию и здоровью питания на здоровье.

Оценить свой рацион в соответствии с принципами рациональности.

Задачи программы

Сформировать систему повышения уровня культуры здорового питания учащихся школы и рассмотреть возможность отразить это в течение всего времени обучения.

Популяризовать продукты культуры здорового образа жизни, расширить кругозор школьников в области здорового и рационального питания, основанного на 5 принципах.

Прогнозируемые результаты

Защитой фактически, психологически, практически адекватно оценивающей свой рацион и представляющей в жизни учащихся.

Умения программы

учащихся;

умения равнодушия;

умения-предметных;

медицинские работники, специалисты из образовательных учреждений;

этикет-ситуации;

родителей

Основные направления деятельности

Учебно-исследовательская работа – курсы обязательная и факультативная

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Организация режима питания, основанного на принципах: регулярности, разнообразия, адекватности, безопасности, умеренности.	Сентябрь-апрель	Классные руководители, учителя-предметники
2	Организация питания и диетических рекомендаций, шоу для взрослых людей	В течение года	Администрация МБОУ СОШ №17
3	Воспитание интереса к культуре питания в ходе учебных программ по Биологии, ОБЖ и в ходе тематических мероприятий в школе	В течение года	Администрация МБОУ СОШ №17
4	Контроль над соблюдением норм санитарно-гигиенических	В течение года	Администрация МБОУ СОШ №17

Примерные тематические мероприятия

1-4 классы

- Роль питания в обеспечении нормального эмоционального состояния.
 - в поддержании физического и психического здорового человека.
1. Отношение к пище для нас имеет значение:
 - вкусно-невкусно.
 - эстетично-неэстетично.
 - полезно-вредно.
 2. Правильное питание необходимо для обеспечения
 - нормального иммунитета.
 - высокой работоспособности.
 - нормального зрения.
 - нормального психического состояния.
 - нормального состояния кожных покровов.

5-8 классы

1. Принципы рационального питания -
 - энергетическое равновесие.
 - сбалансированное соотношение белков, жиров, углеводов.
 - минеральные вещества и витамины.
 - режим питания.
2. Энергозатраты организма зависят от:
 - пола.
 - возраста.
 - физической активности.
 - профессии.
 - состояния здоровья.
3. Сбалансированное питание -
 - белки.
 - жиры.
 - углеводы.
 - минеральные вещества и витамины.

9-11 классы

1. Влияние питания на здоровье:
 - Режим приема пищи.
 - Избыток насыщенности жира.
 - Избыток поваренной соли.
2. Правила здорового питания.
3. Таблица оптимального соотношения продуктов.

1	Создание элементов рационального питания	Сентябрь-ноябрь	Классные руководители и мед. работник
2	Осуществление контроля над соблюдением сбалансированного питания	Октябрь-март	Администрация МБОУ СОШ №17, старший повар
3	Медико-педагогический мониторинг детей и подростков	Апрель-май	Медицинский работник

Профилактическая и коррекционная работа, профобразование и оздоровление населения в вопросах культуры питания школьников

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Плановый медицинский осмотр	Сентябрь	Медицинский работник
2	Формирование, сохранение и корректировка здоровья учащихся и педагогов	В течение учебного года	Медицинский работник
3	Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность сочетания продуктов)	В течение учебного года	Работники столовой
4	Сопоставление педагогического коллектива с результатами медицинского осмотра	Октябрь	Медицинский работник
5	Контроль над недопустимостью использования вредных пищевых добавок	В течение года	Администрация МБОУ СОШ №17, медицинский работник

Информационно-просветительская работа – привлечение культуры здорового питания, методичка для учащихся, консультации по всем вопросам питания

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Использование различных форм массовой пропаганды культуры здорового питания: организация лекций, проведение дня здорового питания	В течение года	Классные руководители, школьный (ученический) Совет МБОУ СОШ №17
2	Использование наглядной агитации: выпуск стенгазет, оформление уголка здорового питания в классных комнатах	В течение года	Классные руководители, школьный (ученический)

Дисциплинарная работа - создание материальной заинтересованности по отношению к организации культуры здорового питания, при участии всех ее участников

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Создание дисциплины рационального питания	Сентябрь-ноябрь	Классные руководители и медицинский работник
2	Организованные контроли над соблюдением сбалансированного питания	Октябрь-март	Администрация МБОУ СОШ №17, спортивный повар Медицинский работник
3	Материалы-поддержка игровой деятельности детей в подсобном	Апрель- май	Медицинский работник

Профилактические и коррекционные работы - предупреждение и своевременное выявление в школе культуры питания населения

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Плановый медицинский осмотр	Сентябрь	Медицинский работник
2	Формирование, акцентирование и корректировка здоровой привычки и поведения	В течение учебного года	Медицинский работник
3	Контроль питания ребенка (достаточность, сбалансированность, правильность состава продуктов)	В течение учебного года	Работники столовой
4	Оценочно-диагностическое обследование и результаты медицинского осмотра	Октябрь	Медицинский работник
5	Контроль над отсутствием или использованием вредных пищевых добавок	В течение года	Администрация МБОУ СОШ №17, медицинский работник

Информационно-просветительская работа - привлечение культуры здорового питания населения школами, осуществляемая по всем направлениям питания

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Использование различных форм массовой пропаганды культуры здорового питания: организация лекций, проведение для здорового питания	В течение года	Классные руководители, школьный (ученический) Совет МБОУ СОШ №17
2	Использование массовой информации: выпуск стенгазет, оформление уголка здорового питания в классах компании	В течение года	Классные руководители, школьный (ученический) Совет МБОУ СОШ №17

- профессии;
- состояние здоровья;
- Сбалансированное питание –
- белки;
- жиры;
- углеводы;
- минеральные вещества и витамины;

2-й класс

- Влияние питания на здоровье;
- Роль хлеба в питании;
- Навыки кулинарии жара;
- Навыки тепловой обработки;
- Правила здорового питания;
- Таблица оптимального соотношения продуктов.

Выводы

Данный программа рассчитана на 3 года и предполагает поэтапную работу по ее дополнению и совершенствованию. В этом учебном году следует сделать особый акцент именно на следующие задачи:

- Стратегия обучения выделены уровни «культуры здорового питания» понимания и целостностного осознания его в течение всего процесса обучения;
- Создание условий для обеспечения «культуры здорового питания» учащихся и формирование здорового образа жизни;
- Привлечение родителей в вопросы «культуры здорового питания».

Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от возможности педагогического коллектива в процессе реализации данной программы, постоянного повышения качества учебной деятельности совместно перед нами стоят.

Функции различных категорий работников школы и методические рекомендации в контексте реализации программы

Функции методической работы:

Проведение дистанционных уроков в школе;

Методическая помощь учителям школы, определение уровня физического здоровья;

Организация работы стоматологического кабинета

Функции директора и его заместителей:

Общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;

Общее руководство и контроль над организацией культуры здорового питания учащихся в школе;

Организация презентации вопросов культуры здорового питания на уроках биологии и ОБЖ в рамках уроков и спортивного часа;

Разработка системы индивидуальных мероприятий по культуре здорового питания учащихся в школе;

Организация работы классного руководителя по программе «Культура здорового питания» и ее контроль

Функции классных руководителей:

Санитарно-гигиенические работы по организации питания детей в школе;

Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по культуре здорового питания учащихся;

Организация и проведение профилактической работы с родителями;

Организация встреч родителей с работниками школы;

Организация и проведение индивидуальных мероприятий (бюллетень, дискуссия, лекция, конкурс и т.д.)

Организация и проведение диагностики уровня и качества знаний учащихся о культуре правильного здорового питания

Примерные тематические мероприятия

1-4 классы

Роль питания

и обеспечение нормального иммунного состояния;

и поддержание физического и психического здоровья человека;

Особенности питания для нас имеют значение

мускуло-используем.

клеточные-используем.

клеточный-используем.

Правильное питание необходимо для обеспечения

нормального иммунитета;

высокой работоспособности;

нормального зрения;

нормального психического состояния;

нормального состояния кожных покровов.

5-8 классы

Принципы рационального питания :

-энергетическое равновесие;

-обеспеченное соотношение белков, жиров, углеводов;

-нормальное количество витаминов;

-режим питания;

Зернообраты организм получает от

-зерна;

-зерноотходы

-физической активности.

Правильное питание – залог здоровья школьников Кубани

МБОУ СОШ №17
х. Мольвин МО г. Горный Клон
Смыкало Людмила Борисовна
Учитель кубановедения



Что делается в нашей стране по организации питания учащихся ?



- Национальный проект «Образование»
- Федеральная программа «Модернизация школьного питания»



- Региональная программа «Школьное питание»;
- Региональная программа «Школьное молоко»



- Лучшие продукты – для школьных столовых;
- Единое меню



- Цикл бесед с родителями и детьми о правильном питании
- Вкусные обеды и завтраки

Правительство Российской Федерации

распоряжение № 1877-р от 25.10.2010

III. Механизм реализации государственной политики в области здорового питания

в...законодательное обеспечение условий для инвестиций в производство
...продуктов массового потребления, обогащенных витаминами и
минеральными веществами, **продуктов функционального назначения,**
диетических (лечебных и профилактических) продуктов, продуктов для
питания здоровых и больных детей;

...усиление пропаганды здорового питания населения, в том числе с
использованием средств массовой информации.

IV. Ожидаемые результаты реализации государственной политики в области
здорового питания

в...**обеспечение 80 процентов рынка специализированных продуктов для
детского питания,** в том числе диетического (лечебного и профилактического),
за счет продуктов отечественного производства;

...снижение заболеваемости среди детей и подростков, связанных с питанием
(анемия, недостаточность питания, ожирение, болезни органов пищеварения),
- до 10 процентов;

...повышение числа обучающихся в общеобразовательных учреждениях детей,
относящихся к первой группе здоровья, - на 1 процент и детей, относящихся ко
второй группе здоровья, - на 2 процента;

...повышение адекватной обеспеченности витаминами детей и взрослых - не
менее чем на 70 процентов.

Вопросы для исследования

- Что любят школьники?
- Какое самое любимое блюдо у казаков Кубани?
- Как питаются школьниками в Америке и Японии?
- Что делается на Кубани по организации питания учащихся?
- О чём должен помнить каждый школьник?



Здоровье школьника

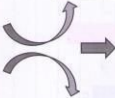
правильное питание

**Теоретические
исследования**

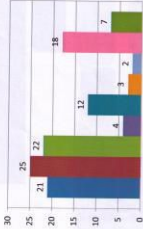
**Наблюдения на
практике**



Почему?



Что любят школьники?



А ПРАВИЛЬНО ЛИ МЫ ПИТАЕМСЯ?

То, что доктор прописал

Школьник должен получать
пятиразовое питание



Завтрак
Дома

Белковая пища

Ужин

Легко
усваиваемая
пища

Первый
застрел в
школе

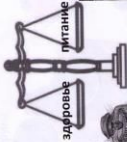
молоко, кефир,
фрукты

белки, жиры,
углеводы, овощи,
сладкое блюдо.

Полдник

Обед

Каждый школьник должен выбрать



Как питаются школьники Америки и Японии?

Америка



Япония



«Offer Versus Serve»

Любимое блюдо казака?



зелень

капуста

свёкла

морковь

лук

перец

картофель



Правительство Российской Федерации
«Основы государственной политики в области здорового питания населения на период до 2020 года»

распоряжение № 1873-р от 25.10.2010

II. Цели и задачи государственной политики в области

здорового питания
«Целями государственной политики в области здорового питания являются сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика заболеваний, обусловленных недонощенным и несбалансированным питанием»

Основными задачами государственной политики в области здорового питания являются: развитие производства пищевых продуктов, обогащенных незаменимыми компонентами, специализированных продуктов детского питания, **продуктов функционального назначения**, продуктов диетического (лечебных и профилактических) пищевых продуктов и биологически активных добавок к пище, в том числе для питания в организованных коллективах (трудовые, образовательные и др.).....