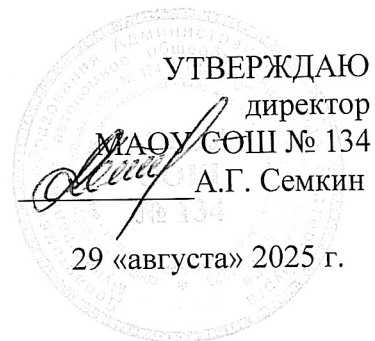


Рассмотрена  
на заседании  
педагогического  
совета  
Протокол № 01 от  
28.08.2025



***Программа  
по формированию культуры  
здорового питания обучающихся  
2025-2026 учебный год***

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Содержание программы
  - 3.1 Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение
  - 3.2 Методическое обеспечение
  - 3.3 Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и их родителей
  - 3.4 Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся
  - 3.5 Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей обучающихся
4. Методическое обеспечение
5. Описание материально-технического обеспечения
6. Заключение

## 1. Пояснительная записка

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебопродуктов, а также картофеля.

Как следствие сложившейся структуры питания населения России, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 10 – 15% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров, соли и сахара; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющийся повсеместно у более половины населения.

Очень серьезной является проблема недостаточности в питании населения ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк; весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, – к развитию иммунодефицитных состояний.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особо важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты. К таким периодам относится школьный период жизни, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка.

Программа курса по формированию культуры здорового питания необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Цель реализации Программы состоит в реализации требований ФГОС общего образования в МАОУ СОШ № 134 с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа школьного питания эффективно использует школьные и общественные ресурсы и одинаково обслуживает нужды и интересы всех обучающихся и персонала, принимая во внимание различия культурных норм.

Связь между питанием и обучением убедительно доказана. Здоровое питание необходимо учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Школы несут ответственность за содействие ученикам и персоналу в формировании и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни. Хорошо спланированные и успешно реализованные школьные программы здорового питания показали, что могут позитивно влиять на привычки учащихся в еде.

«Программа по формированию культуры здорового питания обучающихся» представляет собой спланированную последовательную программу обеспечивающую знания и формирующую навыки, которые помогут обучающимся в принятии и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни.

В центре Программы по формированию культуры здорового питания обучающихся - обучение здоровому образу жизни.

Программа обучения правильному питанию разрабатывается для содействия учащимся в усвоении:

- знаний о питании, включая, но не ограничиваясь преимуществами здорового питания;
- сведений о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ;
- принципах управления весом для здоровья;
- безопасном приготовлении, обработке и хранении еды;
- планирование здоровых завтраков, обедов и ужинов;
- критическую оценку информации о питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов;
- а также умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их.

Мероприятия Программы по формированию культуры здорового питания обучающихся должны подчеркивать привлекательные черты здорового питания, привлекать к участию всех учащихся, соответствовать развитию и быть увлекательными. Программа должна вовлекать семьи в качестве партнёров в образовательном процессе их детей. Специалистов, приглашённых для бесед с учащимися, необходимо ориентировать на соответствующую программу школы. Работники школы должны служить образцом здорового питания. Школа должна предоставлять программы здорового образа жизни, включающего в себя индивидуальное обучение здоровому питанию и физической активности.

## 2. Цель и задачи

**Цель Программы** - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

### **Основные задачи по организации питания:**

- обеспечение бесплатным питанием категорий обучающихся в соответствии с Постановлением Администрации г. Екатеринбурга на первое и второе полугодие текущего учебного года;
- создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся с привлечением средств родителей (законных представителей);
- повышение культуры питания;
- обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
- проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков;
- 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 рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

### 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.

Исполнители программы – администрация школы, педагоги, обучающиеся, родители, работники столовой.

## 3. Содержание программы

### 3.1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Организационное совещание — порядок приема учащимися завтраков; оформление бесплатного питания	Сентябрь	Классные руководители, диспетчер по питанию директор школы
2. Совещание классных руководителей: - О получении учащимися горячих завтраков и обедов	Октябрь	Комиссия по контролю за организацией питания
3. Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	Ноябрь	Директор школы, зав. производством
4. Заседание школьной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 1-11-х классов по вопросам: - охват учащихся горячим питанием; - соблюдение санитарно- гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний;	Ноябрь Февраль в течение года	Комиссия по контролю за организацией питания
5. Организация работы школьной комиссии по питанию (педагоги, родители).	В течение года	Комиссия по контролю за организацией питания
6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок.	В течение года	Администрация, бракеражная комиссия

### 3.2. Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-8, 9-11 классов: - культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований; - организация горячего питания - залог сохранения здоровья	В течение года	Медицинский работник

2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	В течение года	Конференции, совещания, мастер-классы в г. Екатеринбурге, Кировском районе
3. Выставка в библиотеке «Простые истины о здоровье и питании» (представленная литература, связанная с вопросами правильного питания, рецепты блюд и напитков).	В течение года	Администрация, Комиссия по контролю за организацией питания, библиотекарь

### 3.3. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и их родителей

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Эстетическое оформление зала столовой	Октябрь - Ноябрь	Комиссия по контролю за организацией питания, Ответственный за организацию питания
2. Разработка новых блюд и в течение года, их внедрение в систему школьного питания	В течение года	В течение года ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»
3. Разработка нового меню	В течение года	В течение года ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

### 3.4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО).  Практические работы по приготовлению коктейлей, салатов, бутербродов; по выращиванию лука, зелени.  Проведение классных часов по темам: «Красиво! Вкусно! Полезно!» «Правильное питание – залог здоровья», «Здоровое питание - здоровая нация», «Традиции чаепития» Акция «Мы за здоровое питание!» - Беседы по темам: «Режим дня и его значение» «Культура приема пищи» «Хлеб — всему голова» «Острые кишечные заболевания и их профилактика»	В течение года  В течение года  Сентябрь Октябрь  Ноябрь	Учителя –предметники  Учитель технологии Классные руководители Волонтерский отряд Классные руководители
Выставка для учащихся начальной школы «Осеннее чудо»	Октябрь	Заместитель директора по ВР
Конкурс газет среди учащихся 5-9 кл. «О вкусной и здоровой пище» Конкурс рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа	Ноябрь	Заместитель директора по ВР

жизни.		
Беседы с учащимися 10-11 кл. «Береги своё здоровье»	Декабрь	Классные руководители
Уроки-практикумы «Столовый этикет» Конкурс четверостиший «Правильное питание – залог здоровья!», Праздник «Широкая Масленица» Проекты: «Гигиена питания», «Меню на каждый день» «Пицца на любой вкус», «Что помогает нам расти». Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, сказок, стихов). Игры, соревнования.	Январь, февраль	Заместитель директора по ВР  Классные руководители  Учителя физической культуры
Анкетирование обучающихся: - «Школьное питание: качество и разнообразие обедов» - «За что скажем поварам спасибо?»  Выступление агитбригады «Здоровье в наших руках	Октябрь  Февраль  Апрель	Ответственный за организацию питания  Классные руководители  Руководитель волонтерского отряда «Апельсин»

### 3.5. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей обучающихся

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Проведение родительских собраний по темам: «Совместная работа семьи и школы «Здоровый ребёнок – ребёнок со здоровой психикой»; «Здоровая пища для всей семьи» ; «Учите детей быть здоровыми» ; «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым»; «Формирование здорового образа жизни младших школьников» ; «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний» ; «Итоги медицинских осмотров учащихся»	Сентябрь  Октябрь  Декабрь  Февраль  Май	Классные руководители,  медработник
2. Индивидуальные консультации врача школы «Как кормить нуждающегося в диетпитании»	По необходимости	медработник
3. Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	Февраль	Классные руководители, медработник
4. Встреча медработника с родителями «Личная гигиена ребенка»	Апрель	Медработник, классные руководители
5. Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по развитию школьного питания»	Май	Классные руководители

### 4. Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Организация консультаций для классных руководителей 1-4 классов, 5-11 классов: Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований; Организация горячего питания - залог сохранения здоровья	В течение года	Медицинский Работник, Классные руководители
2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	В течение года	
3. Выставка книг в библиотеке «Простые истины о здоровье и питании», (представленная литература, связанная с вопросами правильного питания, рецепты блюд и напитков)	В течение года	Заведующая библиотекой

## 5. Описание материально-технического обеспечения

Материально-технические условия реализации программы обеспечивают:

- соблюдение:
  - санитарно-гигиенических норм образовательного процесса (требования к водоснабжению, канализации, освещению, воздушно-тепловому режиму, размещению и архитектурным особенностям здания образовательной организации, ее территории, отдельным помещениям, средствам обучения, учебному оборудованию);
  - требований к санитарно-бытовым условиям (оборудование гардеробов, санузлов, мест личной гигиены);
  - требований к социально-бытовым условиям (оборудование в учебных кабинетах и лабораториях рабочих мест учителя и каждого обучающегося; учительской с рабочей зоной и местами для отдыха; комнат психологической разгрузки; административных кабинетов (помещений); помещений для питания обучающихся, хранения и приготовления пищи, а также, при необходимости, транспортное обеспечение обслуживания обучающихся);
  - строительных норм и правил;
  - требований пожарной безопасности и электробезопасности;
  - требований охраны здоровья обучающихся и охраны труда работников образовательных организаций;
  - требований к транспортному обслуживанию обучающихся;
  - требований к организации безопасной эксплуатации улично-дорожной сети и технических средств, организации дорожного движения в местах расположения образовательных организаций;
  - требований к организации безопасной эксплуатации спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования, используемого в образовательных организациях;
  - установленных сроков и необходимых объемов текущего и капитального ремонта.

## 6. Заключение

Содержание программы позволяет осуществить связь с другими предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания, использование тетради-помощницы «Учу слова из словаря»); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со

здоровьесберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей). Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Помимо организации горячего питания учащихся одной из основных составляющих программы по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и подростков и проведение информационно – просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.

Рациональное здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровьем. Нарушение питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространённость которых значительно увеличилась за последние годы.