

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 16 имени Героя Советского Союза Цукановой М.Н.»  
660004, Россия, г. Красноярск, ул. 26 Бакинских Комиссаров, д. 24а  
ОГРН 1022402060218 ИНН/КПП 2462023253/246201001  
тел. (391) 264-86-58, факс (391) 264-89-38  
E-mail: [sch16@mailkrsk.ru](mailto:sch16@mailkrsk.ru)

---

**Программа  
по пропаганде здорового питания  
среди учащихся и их родителей  
«Школа здорового питания»  
на 2024-2027 год**

# Программа

## по пропаганде здорового питания

### среди учащихся и их родителей

### **«Школа здорового питания»**

#### 1. **Пояснительная записка.**

Совершенствование системы питания детей в общеобразовательных учреждениях сегодня является одним из направлений приоритетного национального проекта «Образование», так как его реализация напрямую связана с сохранением здоровья подрастающего поколения и решением задач демографической политики. 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 микронутриентами: 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, повышает чувствительность организма к воздействию радиации, 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 рациональном сбалансированном питании.

#### **Принципы рационального сбалансированного питания:**

- Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребёнка.
- Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
- Максимальное разнообразие рациона

Актуальность программы обусловлена, прежде всего, общим ослаблением состояния здоровья и ростом хронической патологии у детей и подростков. Анализ полученных данных о состоянии здоровья обучающихся показывает, что в структуре общей заболеваемости детей болезни органов пищеварения занимают 2-ое место. 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 детей и родителей, несерьёзное отношение к своему здоровью со стороны детей и родителей)

можно отметить одну из главных: нерациональное, неполноценное питание. Часто и родители, и учащиеся относятся к этой проблеме несерьёзно, между тем как питание оказывает самое непосредственное влияние на формирование растущего организма и сохранение его здоровья. В чем это выражается?

### **Влияние питания на формирование здоровья школьников:**

- ✓ Пища единственный усвояемый источник энергии
  - ✓ Пища единственный источник пластического материала
  - ✓ Пища является поставщиком широкого круга экзогенных регуляторов метаболизма
- Питание должно обеспечивать детей и подростков необходимой им *энергией* и всей суммой заменимых, условно-незаменимых и незаменимых *пищевых веществ* в соответствии с их возрастными физиологическими потребностями, состоянием здоровья, физического и психического развития.

## **2. Цель и задачи программы:**

**Цель Программы:** формирование у детей и подростков, а также их родителей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

## **3. Этапы реализации Программы**

- *Подготовительный (август-сентябрь 2024 гг.)*
- Выявление перспективных направлений в работе по пропаганде здорового питания в ОУ, моделирование нового качественного состояния работы в данном направлении в современных условиях, разработка программы действий
- *Основной этап (октябрь 2024– ноябрь 2025 гг.)*
- Реализация программных действий.
- *Обобщающий (декабрь 2026 – май 2027 гг.)*
- Анализ достигнутых результатов и определение перспектив дальнейшего развития работы по пропаганде здорового питания

**Программу реализуют:**

- Директор школы
- Зам. директора по ВР
- Учителя-предметники
- Классные руководители

- Школьный психолог
- Социальный педагог
- Медицинский работник

#### **Участники программы:**

- Учащиеся
- Родители
- Педагоги

#### **4.Содержание программы и механизм ее реализации.**

Программа **"Школа здорового питания"** реализуется в рамках комплексной программы по организации питания в ОУ «Правильное питание – залог здоровья» и направлена на формирование у учащихся представлений об основах здорового питания и готовности вести здоровый образ жизни.

Механизм реализации программы определяет взаимосвязанный комплекс мероприятий, направленных на решение цели и задач, определяемых программой.

\* Программа предусматривает проведение широкой разъяснительной и профилактической работы среди учащихся и их родителей, введение в учебно-воспитательный процесс различных мероприятий, способствующих формированию культуры питания и осознанию роли здорового питания в жизни человека.

Программа предполагает разнообразные формы и методы ее реализации, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Наиболее распространенными, при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы, творческие, исследовательские работы.

Обязательной формой работы с учащимися являются тематические часы общения, так называемые **«Уроки здорового питания»**. Тематика уроков охватывает различные аспекты рационального питания:

- «Рациональное питание - часть здорового образа жизни»
- «Зачем человек ест?»
- «Зачем человеку белки, жиры, углеводы?»
- «Сколько соли в нашей пище?»
- «Какой хлеб лучше?»
- «Почему картофель называют вторым хлебом?»
- « О чем говорят: «Это хлеб будущего?»
- «В овощах силы велики»
- «За ягодами пойдёшь – здоровье найдёшь»
- «Знакомые незнакомцы... О бананах, ананасах, грейпфруте и многом другом...»
- «Чем полезны морские водоросли?»
- «Деликатесы моря»
- «Можно ли прожить без мяса?»
- «Сколько нужно есть?»
- «Роль и место растительных продуктов в питании человека»
- «Правильное сочетание пищевых продуктов»

- «Режим питания»
- «Здоровые привычки в питании»
- «Твой рацион – это ты!»
- «Что такое рациональное питание?»
- «Из чего состоит наша пища»
- Энергия пищи»
- «Питаться нужно не только вкусно, но и правильно»
- «Формула правильного питания»
- «Что нужно есть в разное время года»
- «Продукты разные нужны, продукты разные важны»
- «Самые полезные продукты»
- «Где найти витамины весной»
- «Витамины - наше здоровье»
- «Что вкусно, а что полезно?»
- «Значение воды в обмене веществ?»
- «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»
- «Плох обед, если хлеба нет»
- «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»
- «Как правильно есть»,
- «Полдник. Время есть булочки»,
- «Пора ужинать»
- «Молоко и молочные продукты»
- «Азбука вкусных лекарств»
- «О пользе и вреде диет»
- «Насколько полезно моё любимое блюдо?»
- «Биологические ритмы организма и приём пищи»
- «Диета и здоровье. Физиология правильного питания»
- «Почему нельзя употреблять слишком горячую и слишком холодную пищу?»
- «Чем полезны каши» и др.

Программа предполагает вариативность способов её реализации: в рамках учебных программ по биологии, химии, технологии; внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий). Классный руководитель, реализующий программу с учащимися класса, сам выстраивает систему «Уроков здорового питания», а также других форм работы в соответствии с возрастными, физиологическими, психологическими особенностями учащихся, их представлениями о здоровом питании, интересами, учётом важности конкретной темы для учащихся данного класса.

Примерные 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 ребёнка»
- « Как уберечь ребёнка от заболеваний желудочно-кишечного тракта» и др.

Для реализации программы разрабатываются методические материалы (рекомендации, содержащие данные научных исследований в области питания детей и подростков; разработки часов общения, внеклассных мероприятий, родительских лекториев).

**Система мероприятий по реализации программы**

| п\п | Мероприятия | Срок исполнения | Исполнители |
|-----|-------------|-----------------|-------------|
|-----|-------------|-----------------|-------------|

**Формирование культуры и навыков здорового питания у учащихся, посредством знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья**

|   |  |                         |   |
|---|--|-------------------------|---|
| 1 | Обучение школьников основам здорового питания в рамках реализации учебных программ по биологии, химии, технологии  | В течение всего периода | Зам. директора по ВР, учителя-предметники                             |
| 2 | Обучение школьников основам здорового питания и привитие культуры правильного питания через разработанную система классных часов, часов общения «Уроки здорового питания» (см. предложенные темы)  | В течение всего периода | Классные руководители<br>Медицинский работник<br>Работники МУЗ ЦРБ    |
| 3 | Проведение «Недели здоровья»   | Ежегодно (апрель)       | Зам. директора по ВР<br>Классные руководители                         |
| 4 | Встречи с представителями МУЗ ЦРБ  | В течение всего периода | Зам. директора по ВР<br>Классные руководители<br>Медицинский работник |
| 5 | Проведение смотров-конкурсов: <ul style="list-style-type: none"> <li>стенгазет, буклетов, листовок здоровья, рисунков по теме: «Азбука здорового питания» на лучшую творческую работу (сочинения, рассказ о культуре и значении питания в жизни человека)</li> </ul> | Ноябрь (ежегодно)       | Зам.директора по ВР<br>Классные руководители<br>Старшая вожатая       |
| 6 | Оформление «Уголков здоровья» с информацией о режиме, культуре и сбалансированности питания  | В течение периода       | Классные руководители   |
| 7 | Презентация мультимедиапроектов по теме «Мы за здоровое питание!»  | Апрель                  | Зам. директора по ВР<br>Классные руководители                         |

**Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков, повышение их роли в формировании у детей привычки правильного питания.**

|   |   |                                     |  |
|---|---|-------------------------------------|--|
| 1 | Организация работы родительского лектория по основам и правилам здорового питания и культуре питания для родителей обучающихся                                      | Ежегодно<br>В течение всего периода | Зам директора по ВР<br>Классные руководители<br>Медицинский работник |
| 2 | Стенд «Для вас родители», с информацией о режиме, культуре и сбалансированности питания детей.  | В течение всего периода             | Администрация школы  |
| 3 | Привлечение родителей – работников ЦРБ и др. к организации воспитательного процесса по данному направлению (Семинары, часы общения, лектории, КТД, конкурсы и т.д.) | В течение всего периода             | Администрация<br>Классные руководители<br>Медицинский работник       |

#### 4. Управление реализацией программы, контроль

Контроль за ходом исполнения программы администрация школы

***Текущий контроль за реализацией программы:***

Отчёт о реализации программы на Советании при директоре – 1 раз в четверть в течение всего периода реализации программы;

***Промежуточный контроль:***

Отчёт о ходе реализации на Педагогическом совете – август каждого года;

***Итоговый контроль:***

Отчёт о результатах выполнения программы, проблемах и перспективах дальнейшего развития – август 2027 года

**Предполагаемые результаты:**

- повышение уровня культуры и сформированные навыки здорового питания учащихся; формирование у детей позитивного отношения к укреплению здоровья на основе освоения принципов рационального питания;
- 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.