

ПЛАН РАБОТЫ

по формированию культуры здорового питания

обучающихся на 2023 – 2024 учебный год

Цель: формирование культуры здорового питания всех участников образовательного процесса.

Задачи:

1. Способствовать формированию ответственного отношения обучающихся к своему здоровью.
2. Повысить ответственность родителей за обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам сбалансированного питания.
3. Систематизировать работу по формированию культуры здорового питания.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
<i>1. Создание условий, необходимых для организации здорового питания</i>			
1.1	Изучение нормативных документов по гигиеническим требованиям к организации питания детей и подростков.	Август, сентябрь.	Администрация школы, ответственные за питание.
1.2	Совещание «О порядке организации питания школьников в 2023- 2024 учебном году»	Август.	Администрация школы, ответственные за питание.
1.3	Организация школьной комиссии по питанию.	Сентябрь.	Администрация школы.
1.4	Проведение работы по обеспечению льготным и бесплатным питанием учащихся.	Постоянно.	Ответственные за питание.
1.5	Проведение мониторинга по охвату питанием учащихся.	Ежемесячно.	Ответственные за питание.

1.6.	Осуществление контроля качества и безопасности питания.	Ежедневно.	Медицинский работник, бракеражная комиссия.
1.7	Обобщение опыта работы классных руководителей по вопросам организации школьного питания.	Педагогический совет по итогам года.	Администрация школы, ответственные за питание, классные руководители.
2. Организация и проведение диагностических мероприятий			
2.1	Опрос родителей по совершенствованию организации школьного питания.	Сентябрь, январь.	Ответственные за питание, классные руководители.
2.2	Исследование уровня знаний обучающихся о здоровом питании.	Сентябрь, май.	Ответственные за питание, классные руководители.
2.3	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся.	Октябрь, апрель.	Медицинский работник.
2.4	Анкетирование обучающихся и родителей об удовлетворённости качеством школьного питания.	Октябрь, апрель.	Ответственные за питание, классные руководители.
3. Организация и проведение мероприятий по здоровому питанию			
3.1	Реализация программы «Разговор о правильном питании».	В течение года.	Классные руководители.
3.2	Беседы медицинских работников о здоровом питании.	В течение года по согласованию.	Медицинский работник.
3.3	Выставка книг по здоровому питанию.	Раз в четверть.	Библиотекарь.

3.4	<p><u>Проведение бесед, классных часов на темы:</u> «Режим питания. Правила поведения за столом». «Твой рацион – это ты!». «Здоровое питание и распорядок дня современного школьника». «100 правил здорового питания». «Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Правила ухода за посудой». «Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья». «Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд». «Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника». «Продукты с особыми свойствами в рационе питания». «Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках».</p>	В течение года.	Классные руководители.
3.5	<p><u>Проведение праздников:</u> «Хлеб всему голова!». «Каша – матушка наша!». <u>Игр:</u> «Путешествие в страну здорового питания». «Кулинарный поединок». «Что? Где? Когда? Вредные и полезные продукты». <u>Творческой мастерской:</u> «Дары осени».</p>	В течение года.	Классные руководители.
3.6	Освещение вопросов	В течение года.	Редактор, редколлегия

	правильного питания на страницах школьной газеты.		школьной газеты.
3.7	Оформление информационных стендов: «Мы – здоровое поколение». «Что необходимо знать, чтобы быть физически здоровым».	В течение года.	Классные руководители.
3.8	Конкурс рисунков и плакатов на тему «Правильное питание».	Ноябрь, апрель.	Классные руководители.
3.9	Изучение теоретических и практических основ правильного питания в рамках общеобразовательных предметов. Содержание тематических занятий прилагается.	В течение года.	Учителя-предметники.
3.10	Кинолекторий «Золотые правила питания».	Раз в четверть.	Ответственные за питание, классные руководители.
<i>4. Работа с родителями.</i>			
4.1	Общешкольное родительское собрание: «Школьное питание. Каким ему быть?» для учителей, обучающихся, родителей и работников столовой.	Сентябрь.	Администрация школы.
4.2	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ: тематические экскурсии, дни семейного отдыха.	В течение года.	Классные руководители.
4.3	Индивидуальное консультирование родителей по вопросам организации школьного питания.	В течение года.	Медсестра, классные руководители, ответственные за питание.

4.4	Информирование родителей по вопросам здорового питания с использованием буклетов, информационных стендов, работы школьного сайта.	В течение года.	Ответственные за питание, классные руководители.
4.5	Лекторий для родителей «Правильное питание - залог здоровья».	Ноябрь, февраль.	Ответственные за питание, классные руководители, медицинский работник.
4.6	Организация общественного контроля за качеством питания.	Ежемесячно.	Представители родительской общности.
4.7	Организация работы по участию в решении проблем по организации школьного питания представителей родительского контроля школы.	По необходимости.	Родительский контроль школы.

ПРИЛОЖЕНИЕ

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 «Моё 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.
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	Чертёж пирамиды рационального питания.