



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ  
КРЫМ  
«КАДЕТСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ  
«КРЫМСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»**

**РАССМОТРЕНО:**  
на педагогическом Совете  
ГБОУ РК «КШИ «Крымский  
кадетский корпус»  
Протокол от 15.07.2024г. № 12

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом №\_\_\_\_/ОД от  
«15» июля 2024 г.  
Директор ГБОУ РК «КШИ  
«Крымский кадетский корпус»

\_\_\_\_\_ **Н.А.Балабай**

**Программа  
«Формирование культуры  
здорового питания»  
на 2024-2025 учебный год**

## **Введение**

Программа по формированию культуры здорового питания разработана в соответствии с методическими рекомендациями” Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников” Института возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия” Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта «Образование».

Работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям.

Первое - организация питания в ГБОУ РК «КШИ «Крымский кадетский корпус» (далее — Корпус), в столовой, где все, от внешнего вида столовой до состава продуктов должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в Корпусе должны не только соответствовать всем гигиеническим требованиям, но и служить примером здорового питания.

Второе - реализация цикла классных часов по формированию культуры здорового питания, основ гигиены и режима питания, представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п.

Третье направление - просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье.

## **Цели и задачи**

**Цели:** создать условия, способствующие формированию навыков правильного питания. Сформировать у кадет основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Формирование знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием у подростков;
  - Освоение подростками практических навыков рационального питания;
  - Информирование обучающихся о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- Развитие творческих способностей и кругозора у подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания.

Программа «Формирование культуры здорового питания» рассчитана на 5 лет,

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 10-11 классов, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности, в том числе через кадетский компонент.

Ожидаемые результаты:

1. Улучшение качества питания кадет и обеспечение его безопасности,
2. Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей.
3. Разработка и действие системы мониторинга состояния здоровья обучающихся.
4. Повышение эффективности системы организации питания за счёт:
  - 4.1. охвата обучающихся Корпуса горячим питанием 100%;
  - 4.2. укрепления материально-технической базы столовой;
  - 4.3. внедрения новых форм организации питания учащихся Корпуса.
5. Улучшение состояния здоровья учащихся за счёт:
  - 5.1. организации качественного и сбалансированного питания с учетом их возрастных особенностей;
  - 5.2. осуществления витаминизации питания, использования в рационе питания продуктов, обогащённых микронутриентами.
6. Отлажена просветительская работа по формированию культуры питания за счёт:
  - 6.1. реализации комплекса мероприятий образовательных программ по формированию культуры питания кадет;
  - 6.2. привлечения к профилактической работе формированию культуры питания родительской общественности, работников здравоохранения, средств массовой информации.

### Механизм реализации программы

Производственный и общественный контроль за организацией питания согласно программе производственного контроля и плана работы бракеражной комиссии

	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор, зам. директора по АХР. Комиссия по контролю за организацией горячего питания

2.	Входной производственный контроль	Директор, зам. директора по АХР, мед.сестра
3.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Бракеражная комиссия
4.	Контроль за приемом пищи	Дежурный воспитатель, педагоги, воспитатели.

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания кадет Корпуса

#### Л Задачи администрации Корпуса:

- 1.1. Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;
- 1.2. Контроль качества питания;
- 1.3. Контроль обеспечения порядка в столовой;
  - 1.4. Контроль культуры приема пищи;
  - 1.5. Контроль проведения воспитательной работы с кадетами по привитию навыков культуры приема пищи.
2. Обязанности работников столовой:
  - 2.1. Составление рационального питания на день и перспективного меню на 14 дней;
  - 2.2. Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков;
  - 2.3. Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;
  - 2.4. Использование современных технологий приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.
3. Обязанности учителей, классных руководителей, воспитателей:
  - 3.1. Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма; организация конкурсов и викторин на тему правильного питания;
  - 3,2. Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
  - 3.3. Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье.
4. Обязанности родителей:
  - 4.1. Прививать навыки культуры питания в семье;
  - 4.2. Выполнять рекомендации классных руководителей и медицинских работников по питанию в семье.
5. Обязанности обучающихся:
  - 5.1. Соблюдать правила культуры приема пищи;

5.2. Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

План деятельности по реализации Программы

	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Планируемый результат и выполнение
1.0 организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение				
1.	Назначение ответственного за организацию питания в Корпусе	июль	директор	приказ
2.	Совещание педагогического совета об организации горячего питания. Презентация горячего питания	июль	зам. директора по АХР	протокол совещания
3.	Совещание при директоре по вопросам организации и развития питания в Корпусе	сентябрь, май, ежегодно	директор	протокол, план работы
4.	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	в течение года	председатель КОМИССИИ	план работы, акты проверок
5.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой	в течение года	председатель комиссии	материалы отчётов
2. Работа с обучающимися				
1.	Проведение уроков здоровья	ежегодно	классные руководители	планы уроков
2.	Конкурс стенгазет: «Вкусной и здоровой пище», «Правильное питание», «Оформление обеденного зала столовой»	Январь ноябрь	воспитатели	материалы конкурсов
3.	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ежегодно	зам. директора по ВР	результаты анкетирования

4.	Проведение классных часов	ежемесячно	классные руководители, воспитатели	планы классных часов
3. Работа с педагогическим коллективом				
1.	Обсуждение вопросов организации горячего питания на совещаниях	ежегодно	директор	протоколы
2.	Организация консультаций для воспитателей: культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований	ежегодно	зам. директора по ВР, медицинский работник	отчёт о консультациях за год
3.	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания	ежегодно	ответственный за питание, воспитатели	
4. Работа с родителями				
1.	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях	ежегодно	ответственный по питанию	протоколы родительских собраний
2.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ	ежегодно	классные руководители, воспитатели	протоколы родительских собраний
3.	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию питания в Корпусе»	май, ежегодно	зам. директора по ВР	протоколы родительских собраний
5. Контроль за организацией питания и работой столовой в Корпусе				

1.	Составление актов по проверке организации питания в Корпусе	ежемесячно	ответственный за организацию горячего питания	Акты
2.	Соблюдение графика питания учащихся	ежедневно	воспитатели	
3.	Личная гигиена учащихся	ежедневно	воспитатели	
6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой				
1.	Продолжение эстетического оформления зала столовой	ежегодно	зам. директора по АХР	
2.	Организация закупки технологического оборудования для столовой.	по мере поступления финансирования	Директор, зам. директора по АХР	материалы о закупках, сметы
2.	Организация текущего и капитального ремонта столовой	июль-август	зам. директора по АХР	сметы

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

Интегрирование в учебные предметы отдельных тем по формированию культуры здорового питания у детей и подростков имеет большое значение.

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.
Иностранный язык	Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным не рациональным питанием.

История	Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены. «Блокадный хлеб».
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	Чертеж пирамиды рационального питания

В ходе реализации Программы, используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности, распространенными при этом являются игровые методики, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Опыт реализации программы «Разговор о правильном питании» убедительно продемонстрировал ее эффективность. Как показывают опросы педагогов и родителей, программа «Разговор о правильном питании» позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети и подростки самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа «Разговор о правильном питании» оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным,



## Календарный план реализации программы на 2024 - 2025 учебный год

	мероприятие	Ответственные
<b>сентябрь</b>		
1.	Назначение ответственного за организацию питания в Корпусе	директор
2.	Совещание при начальнике по вопросам организации и развития питания	директор
3.	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	ответственный за питание
4.	Работа комиссии по организации горячего питания: -соблюдение санитарно-гигиенических требований; -качество горячего питания; -гигиена приема пищи.	председатель комиссии
5.	Проведение уроков здоровья (классных часов): 10-11 классы: «Здоровье - это здорово»	классные руководители, воспитатели
6.	Анкетирование родителей «Питание наших детей»	ответственный за питание, воспитатели
7.	Родительские собрания: «Режим и гигиена питания школьников» «Организация рационального питания подростков» «Организация рационального питания старшекласников»	классные руководители, воспитатели
<b>Октябрь</b>		
1.	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственный за питание
2.	Работа комиссии по организации горячего питания: -соблюдение санитарно-гигиенических требований; -качество горячего питания; -гигиена приема пищи.	председатель комиссии
3.	Проведение уроков здоровья 10-11 классы: «Продукты разные нужны, блюда разные важны»	воспитатели
4.	Проведение классных часов 10-11 класс: «Здоровое питание»	классные руководители
<b>ноябрь</b>		
1.	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственный за питание
2.	Родительские собрания: рекомендуемая тема «Питание подростков вне дома»	классные руководители
<b>декабрь</b>		

1.	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственный за питание
2.	Работа комиссии по организации горячего питания: -соблюдение санитарно-гигиенических требований; -качество горячего питания; -гигиена приема пищи.	председатель комиссии
3.	Проведение уроков здоровья 10-11 класс: «Энергия»	воспитатели
4.	Проведение классных часов 10-11 класс: Правильное питание — залог здоровья»	классные руководители, воспитатели
5.	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	библиотекарь
январь		
1.	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственный за питание
2.	Работа комиссии по организации горячего питания: -соблюдение санитарно-гигиенических требований; -качество горячего питания; -гигиена приема пищи.	председатель комиссии
3.	Конкурс стенгазет: о вкусной и здоровой пище «Правильное питание» 10-11 классы	заместитель директора по ВР, воспитатели
4.	Проведение уроков здоровья Акция «Блокадный хлеб» 9-11 классы	классные руководители
5.	Родительские собрания. Рекомендуемые вопросы в повестку: «Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания школьника. Профилактика витаминной недостаточности» «Продукты с особыми свойствами в рационе питания старшеклассников»	классные руководители, воспитатели
февраль		
1.	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственный за питание
2.	Работа комиссии по организации горячего питания: -соблюдение санитарно-гигиенических требований; -качество горячего питания;	председатель комиссии

	-гигиена приема пищи.	
3.	Проведение классных часов 10-11 класс: правильное питание — залог здоровья	классные руководители
4.	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ответственный за питание, воспитатели

март		
1.	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственный за питание
2.	Работа комиссии по организации горячего питания: -соблюдение санитарно-гигиенических требований; -качество горячего питания; -гигиена приема пищи.	председатель комиссии
3.	Проведение уроков здоровья 7-8 класс: «Где найти витамины весной» 9 класс: «Кулинарное путешествие» по России. 10-11 класс: «питались на Руси и в России»	воспитатели

апрель		
1.	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственный за питание
2.	Работа комиссии по организации горячего питания: -соблюдение санитарно-гигиенических требований; -качество горячего питания; -гигиена приема пищи.	председатель комиссии
3.	Проведение уроков здоровья - рекомендуемые темы: 7-8 класс: «Утолить жажду» 9 классы: «правильно вести себя за столом» 10-11 класс: «Хлеб нас кормит»	классные руководители
4.	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	воспитатели
5.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
6.	Родительские собрания - рекомендуемые вопросы для повестки: «Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у школьников» «Воспитание культуры питания у подростков» («Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках»)	воспитатели, медицинский работник

май		
1.	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственный за питание
2.	Работа комиссии по организации горячего питания: -соблюдение санитарно-гигиенических требований;	председатель комиссии

	-качество горячего питания; -гигиена приема пищи.	
3.	Проведение уроков здоровья: 7-8 класс: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее» 9 класс: «Какую пищу можно найти в природе» 10-11 класс: «Кулинарное путешествие»	классные руководители
3	Проведение классных часов - рекомендуемые темы 7-9 класс: «Кулинарные традиции моей семьи» (проект)	классные руководители
7	Анкетирование родителей «Ваши предложения на	ответственный за питание,

	новый учебный год по развитию питания	классные руководители
Авг ст		
1	Подготовка к новому учебному году	ответственный за питание

Заместитель директора ГБОУ РК «КШИ «Крымский кадетский корпус» по  
административно-хозяйственной работе  
\_\_\_\_\_ Г.А.Олешко