



**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 |
|-----------------|---|--|
| сентябрь | | |
| 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 |
| Октябрь | | |
| 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 |
| ноябрь | | |
| 1. | Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители) | ответственный за питание |
| 2. | Родительские собрания: рекомендуемая тема «Питание подростков вне дома» | классные руководители |
| декабрь | | |

| | | |
|---------|---|---|
| 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: «Классическое питание» | 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