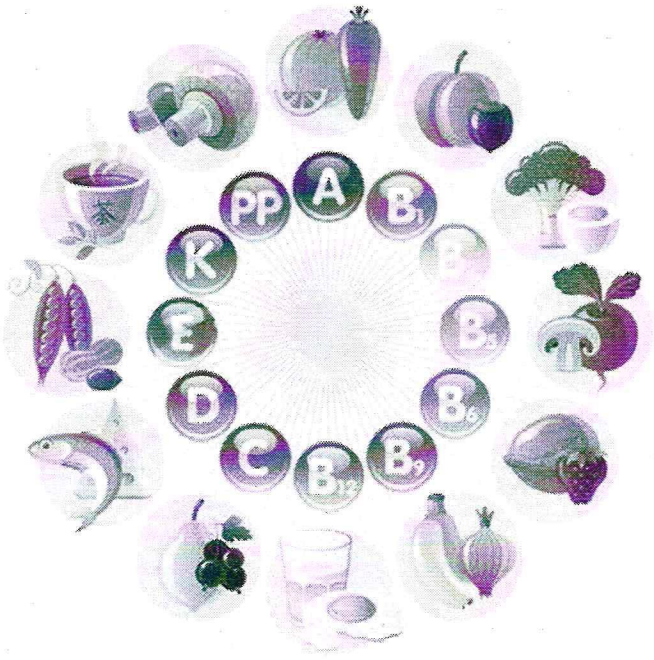
Директор МАОУ гимназии №35

_____ Е.А. Никандрова

Приложение №3 к приказу

№ 2/4-од от 13.01.2026

ПРОГРАММА
по формированию культуры здорового питания
на 2026 – 2029 год



1. Пояснительная записка

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления: рациональную организацию питания в образовательном учреждении; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

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

2. Общая характеристика

Цель программы: Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием; сформировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

1. Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

2. Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

3. Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков;

4. Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

5. Информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и традициям других народов;

6. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

7. Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;

8. Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа «Формирование культуры здорового питания» рассчитана на 3 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2026 по 2029 год.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1 по 11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

— Улучшено качество питания школьников и обеспечена его безопасность;

— Сформированы навыки здорового питания у обучающихся и их родителей;

— Разработана и действует система мониторинга состояния здоровья учащихся;

— Постоянно оказывается социальная поддержка отдельным категориям учащихся;

— Повышена эффективность системы организации питания за счёт:

увеличения охвата учащихся школы горячим питанием до 100%;

укрепления материально-технической базы школьной столовой;

внедрения новых форм организации питания учащихся школы.

— Улучшено состояние здоровья учащихся школы за счёт:

организации качественного и сбалансированного питания школьников с учетом их возрастных особенностей;

осуществления витаминизации питания, использования в рационе питания продуктов, обогащённых микронутриентами.

— Отлажена просветительская работа по формированию культуры школьного питания за счёт:

реализации комплекса мероприятий образовательных программ по формированию культуры питания школьников;

привлечения к профилактической работе формированию культуры питания родительской общественности, работников здравоохранения, средств массовой информации.

3. Механизм реализации программы

3.1. Производственный и общественный контроль за организацией питания:

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, ответственный за питание; Школьная комиссия

2.	Входной производственный контроль	Директор школы, медсестра школы
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Заместитель директора по АХЧ
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Бракеражная комиссия
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Бракеражная комиссия
6.	Контроль за приемом пищи	Дежурный администратор; классные руководители

3.2. Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников

3.2.1. Задачи администрации школы:

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;

Контроль качества питания;

Контроль обеспечения порядка в столовой;

Контроль культуры принятия пищи;

Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;

3.2.2. *Обязанности работников столовой:*

Составление рационального питания на день и перспективного меню;

Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;

Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;

Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

3.2.3. *Обязанности классных руководителей:*

Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма; организация конкурсов и викторин на тему правильного питания

Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;

Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;

3.2.4. *Обязанности родителей:*

Прививать навыки культуры питания в семье;

Выполнять рекомендации классных руководителей и медицинских работников по питанию в семье.

3.2.5. ***Обязанности обучающихся:***

Соблюдать правила культуры приема пищи;

Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

4. План деятельности по реализации Программы

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Назначение ответственного за организацию питания в школе	сентябрь	директор школы
2	Совещание классных руководителей об организации горячего питания.	сентябрь, январь ежегодно.	зам. директора по ВР
3	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	сентябрь, май, ежегодно	директор
4	Заседание школьной комиссии по организации питания по вопросам: • охват учащихся горячим питанием • соблюдение сан. гигиенических требований; • профилактика инфекционных заболеваний	октябрь, февраль, ежегодно	комиссия по питанию
5	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	в течение года	зам. директора по ВР
6	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	комиссия по питанию
Работа с обучающимися			
1.	Проведение «Уроков здоровья»	ежегодно	классные руководители зам. директора по ВР
2.	Конкурс рисунков: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы)	ежегодно	учителя ИЗО
3	Выставка для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	октябрь, ежегодно	зам. директора по ВР
4.	Проведение акции «Поставь оценку блюду»	1 раз в четверть	ответственный по питанию
5.	«Масленица»	февраль, ежегодно	зам. директора по ВР

6.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ежемесячно	ответственный по питанию
7.	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ежегодно	зам. директора по ВР
8.	Работа по оздоровлению обучающихся в летний период (каникулярное время)	ежегодно	начальник ГОЛ
9.	Выставка книг по теме «Гигиена питания»	ежегодно	библиотекарь
10.	Проведение классных часов	1 раз в полугодие	классные руководители
11.	Конкурс на самый интересный проект оформления школьной столовой	ежегодно	зам. директора по ВР
12.	Конкурс «Хозяюшка»	март	зам. директора по ВР, учитель технологии
13.	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	ежегодно, апрель	зам. директора по ВР, учителя - предметники
14.	Проведение Дней здоровья	ежегодно	учителя физкультуры зам. директора по ВР
Работа с педагогическим коллективом			
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей	ежегодно	директор школы
2.	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания – залог сохранения здоровья	ежегодно	зам. директора по ВР, медицинский работник
3.	Организация бесплатного питания учащихся льготных категорий	ежегодно	директор, ответственный за питание
4.	Ведение пропаганды здорового питания	ежегодно	классные руково-дители,
5.	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания	ежегодно	директор, ответственный за питание, классные руководители
6.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	ежегодно	зам. директора по ВР

Работа с родителями			
1.	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях	ежегодно	Классн. руководители, зам. директора по ВР, медицинский работник
2.	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе	ежегодно	Классн. руководители, зам. директора по ВР, медицинский работник
3.	Привлечение членов школьной комиссии для содействия повышения качества работы школьной столовой.	ежегодно	директор школы
4.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	ежегодно	классные руководители
5.	Индивидуальные консультации о правильном питании	ежегодно	медицинская сестра
6.	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания	май, ежегодно	зам. директора по ВР
Контроль за организацией питания			
1	Оформление стенда «Питание-залог здоровья»	сентябрь, ежегодно	ответственный за горячее питание
2	Составление отчёта по организации горячего питания в школе	ежемесячно	ответственный за горячее питание
3	Соблюдение графика питания учащихся	ежедневно	классные руководители
4	Личная гигиена учащихся	ежедневно	классные руководители
5	Организация питания в ГПД	ежедневно	ответственный за организацию питания
Улучшение материально-технической базы столовой			
1.	Продолжение эстетического оформления зала столовой	ежегодно	заместитель директора по АХЧ
2.	Организация закупки технологического оборудования для столовой.	по мере поступления финансирования	директор, заместитель директора по АХЧ
3.	Организация закупки мебели для зала питания.	по мере поступления финансирования	директор, заместитель директора по АХЧ
5	Организация текущего и капитального ремонта школьной столовой	июль-август	директор, заместитель директора по АХЧ

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

5. Примерное 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 «Мое 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	Чертеж пирамиды рационального питания

Программа по формированию культуры здорового питания имеет подпрограмму:

«Разговор о правильном питании».

Целью подпрограммы является формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни. Она рассчитана на школьников в возрасте от 6 до 14 лет и состоит из трех частей:

— «Разговор о правильном питании» - для младших школьников 6-8 лет;

— «Организация летних оздоровительных лагерей» - для школьников 7-15 лет;

— «Формула правильного питания» - для школьников 12-14 лет.

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 укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

— освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

— формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

— информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и традициям других народов;

— 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.

Содержание программы "Разговор о правильном питании" отвечает следующим принципам:

— возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;

— научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;

—практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;

—динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;

—вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;

—культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Реализация подпрограммы осуществляется в течение учебного периода и летней оздоровительной компании, а также часть вопросов программы рассматривается в рамках внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий согласно планов воспитательной работы 1-9 классов), при изучении отдельных тем по предметам естественного цикла, в рамках факультативной и кружковой работы, в рамках реализации регионального компонента учебного плана, направленного на формирование у школьников здорового образа жизни.

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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371001

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен С 19.01.2026 по 19.01.2027