



План мероприятий по здоровому питанию школьников.

Цели и задачи

Цели:

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, охвата учащихся горячим питанием.
- Сформировать у детей 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 у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.
- Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания.
- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Ожидаемые результаты:

- Улучшено качество питания школьников и обеспечена его безопасность.
- Сформированы навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.
- Повышена эффективность системы организации питания за счёт увеличения охвата учащихся школы горячим питанием до 100%;

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

Задачи администрации школы:

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания.
Контроль качества питания.

Контроль культуры принятия пищи.

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

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.

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.

Обязанности родителей:

Прививать навыки культуры питания в семье.

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

Обязанности обучающихся:

Соблюдать правила культуры приема пищи;

Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Планируемый результат и выполнение
1.	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	сентябрь, май, ежегодно	директор	протокол, план работы
2	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (4 классы)	ноябрь	классные руководители	материалы
3	Классный час «Правила поведения за столом». «Здоровое питание» (1-2 классы)	сентябрь, март	классные руководители	
4	Классный час «Если хочешь быть здоров». «Из чего состоит наша пища». (3-4 классы)	октябрь, январь	классные руководители	
5	Классный час «Правильное питание» (5-6 классы) «Здоровое питание и распорядок дня	декабрь	классные руководители	

	современного школьника».			
6	Классный час «Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья» (7 -8 класс)	февраль	классные руководители	
7	Классный час «Режим питания. Питание и здоровье». «Мы – здоровое поколение» (9-11 классы)	апрель	классные руководители	
8	Оформление стенда «Питание-залог здоровья»	сентябрь, ежегодно	ответственный за горячее питание	материалы стенда
9	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ежемесячно	ответственный за горячее питание	результаты анкетирования
10	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей	ежегодно	директор школы, ответственный за организацию питания	протоколы
11	Организация бесплатного питания учащихся из малообеспеченных семей.	ежегодно	директор, ответственный за питание	приказ
12	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях: «Режим и гигиена питания младших школьников» «Организация рационального питания подростков»	ежегодно	классные руководители, медицинский работник	протоколы родительских собраний
13	Разработка памяток и рекомендаций для родителей и детей по здоровому образу жизни	в течение года	ответственный за организацию питания	материалы

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

**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.
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