

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №176

Программа по совершенствованию
организации питания и формированию
культуры здорового питания обучающихся
«Школьное здоровое питание»

Екатеринбург , 2024

Пояснительная записка

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное **питание**, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма. Очевидно, что процесс обучения в школе не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребёнка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления:

- рациональная организация питания в образовательном учреждении;
- включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания;
- просветительская работа с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений.

Только сочетание всех направлений работы поможет создать в школе и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания, а значит, и здорового образа жизни.

Обоснование необходимости реализации программы.

Анализ состояния здоровья детей и подростков МАОУ гимназия № 176 по данным школьного врача Силиной Н.В. показывает, что показатели инфекционной заболеваемости, острые кишечные инфекции -7,4 (ниже на 30% районного показателя). Количество случаев заболеваний ОКИ за три года: 2022 - 7, 2023 год -9, 2024 -3.

Вспышек и массовой заболеваемости не было. Количество учащихся, имеющих нарушения пищеварительной системы составляет 6%, количество учащихся, имеющих нарушение костно-мышечной системы 21%, органов дыхания 20%.

Повышение качества и доступности школьного питания, увеличение охвата организованным горячим питанием большего числа учащихся является главным направлением программы.

Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье детей и подростков, способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию, создает условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде.

Недостаточное потребление витаминов и жизненно необходимых макро и микроэлементов в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний. Снижает сопротивляемость различным заболеваниям, повышает чувствительность организма к воздействию радиации, усиливает отрицательное воздействие на организм нервно-эмоционального напряжения и стресса, неблагоприятных экологических факторов, вредных факторов, действующих на организм детей и подростков в процессе обучения и трудовой деятельности, и, в конечном итоге, препятствует формированию здорового поколения.

Правительство России приняло Концепцию государственной политики в области здорового питания населения России.

Государственная политика в области здорового питания населения основывается на следующих принципах:

- здоровье человека - важнейший приоритет государства;
- пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человека;
- питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи;
- рациональное питание детей, как и состояние их здоровья, должны быть предметом особого внимания государства;
- питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.

«Живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить», – часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения

«техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку топлива, а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение.

А между тем питание является важнейшим фактором здоровья человека. Это и послужило отправной точкой для создания программы «Правильное питание здорового поколения», которая признана не только формировать у школьника рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни.

Формирование и сбережение здоровья – социальная потребность сохранения здоровья и здорового образа жизни человека сегодня одно из стратегических направлений деятельности. Для его реализации требуется взаимодействие всех субъектов образовательного процесса в выборе путей, способов, средств индивидуальной и творческой деятельности. Необходимо создать условия для осуществления этой деятельности, поиска стимулов для утверждения здорового питания, расширения круга лиц, организаций, различных социальных структур, вовлеченных в позитивный процесс созидания здоровья, развития личности и повышения эффективности образования, воспитания личности, обладающей твердыми установками на создание и сохранение здоровья, формирования и соблюдения принципов здорового образа жизни.

Ответственное отношение к здоровому питанию – это достаточно сильное психическое «новообразование», которое включает:

- отношение всех участников образования к здоровому питанию как ценности;
- формирование представлений о себе как о здоровом человеке;
- способность использовать в поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья, причем энергия опасения должна преобразоваться в энергию действия;
- конкретные привычки здорового питания;
- установка образовательного процесса на здоровое питание осуществляется через деятельность всех участников образовательного процесса.

Актуальность программы обусловлена наличием следующих проблем:

- необходимость просветительской работы среди учащихся и их родителей о здоровом питании школьников;
- увеличение детей, страдающих заболеваниями обмена веществ, желудочно-кишечного тракта (ожирение, анорексия);
- необходимость работы по воспитанию культуры поведения в столовой, за столом;
- усиление контроля за качеством и безопасностью питания.

Цель Программы:

Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата обучающихся горячим питанием.

Основные задачи Программы:

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- обеспечение доступности школьного питания;
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.

Программа разработана в соответствии с законом РФ «Об образовании», законодательными и нормативно-правовыми актами РФ, Уставом и локальными актами гимназии, соглашениями и договорами заключенными с между гимназией и ООО комбинатом питания "Школьно-базовый».

Программа «Правильное питание здорового поколения» обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется гимназия в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания. В ней учитываются действия всех значимых членов школьного сообщества: учащихся, педагогов, родителей, работников МАОУ гимназия № 176.

Программа «Правильное питание здорового поколения» представляет собой объединённый замыслом и целью комплекс нормативно-правовых, организационных и методических мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в области сохранения физического здоровья учащихся.

Для реализации программы требуется объединение усилий социальных институтов: семья, школа, учреждения здравоохранения, консультативно-профилактические центры и другие учреждения в компетенции которых находится здоровье и безопасность детей. Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, факультативы), так и воспитательной деятельности.

Программа предусматривает проведение мониторинга и контроля за качеством питания учащихся.

В ходе мониторинга планируется анкетирование родителей и учащихся.

Темы раздела программы «Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся» обеспечат интегрированную последовательную работу по привитию навыков здорового образа жизни.

Обучающиеся получают знания:

- о здоровом питании;
- сведения о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ,
- о принципах управления весом для здоровья;
- о правильном и неправильном употреблении диетических добавок;
- о безопасном приготовлении, обработке и хранении еды;
- критическую оценку информации о питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов;
- умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их.

Обучающие мероприятия программы должны подчеркивать привлекательные черты здорового питания, привлекать к участию всех учащихся, соответствовать развитию и быть увлекательными. Программа должна привлекать семьи в качестве партнёров в образовательном процессе их детей.

Школьный преподавательский состав должен сотрудничать с учреждениями и группами, осуществляющими обучение здоровому питанию среди населения, чтобы давать единообразные сведения ученикам и их семьям. Специалистов, приглашённых для бесед с учащимися, необходимо ориентировать на соответствующую программу школы.

Информация об ингредиентах, используемых при приготовлении школьного питания, должна предоставляться родителям по их просьбе. Родители должны быть осведомлены о такой возможности.

Всё оборудование и помещения по предоставлению пищи должны соответствовать действующим стандартам в отношении здоровья, безопасного приготовления еды, ее обработки и хранения; стандартам питьевой воды, санитарных условий и технике безопасности на рабочем месте.

Программа реализуется в период 2024 - 2025 гг. и включает в себя следующие мероприятия:

- организационные мероприятия;
- разработка и написание программы;
- поиск форм и методов проведения мероприятий для обучающихся по формированию культуры здорового питания обучающихся;
- планирование реализации основных направлений программы;
- создание условий реализации программы;
- совершенствование нормативно – правовой базы;
- предварительная диагностика (анализ организации питания в ОУ и семье);

- обобщение имеющегося опыта работы, ориентированного на формирование культуры здорового питания обучающихся;
- проведение в школе социологического исследования детей, родителей, направленного на формирование культуры здорового питания обучающихся;
- определение функций исполнительской программы на всех уровнях.
- оказание методической поддержки обучающимся и родителям (законным представителям);
- использование в учебно-воспитательном процессе школы личностно-ориентированных приемов и методов для формирования личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у обучающихся культуры здорового питания;
- вовлечение обучающихся в проектную и исследовательскую деятельность по формированию культуры здорового питания обучающихся;
- диспансеризация обучающихся, педагогов, обслуживающего персонала;
- антропометрические измерения обучающихся;
- вовлечение обучающихся в конкурсы;
- ежегодная диагностика выполнения программы;
- корректировка дальнейших действий;
- пропаганда культуры здорового питания;
- проведение тематических мероприятий для обучающихся;
- проведение родительских собраний по формированию культуры питания;
- сравнительный анализ.
- подведение итогов и анализ реализации программы;
- определение перспектив развития школы в этом направлении.

Основные исполнители программы:

Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, родители.

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

Участники программы	Функции
Администрация школы	Разработка программы «Школьное здоровое питание», контроль за реализацией программы, создание материально-технической базы, создание условий для реализации программы, анализ результатов по реализации программы.
Классные руководители	Реализация программы: участие в семинарах, круглых столах по данной проблеме, применение новых форм работы, методик в учебно-воспитательном процессе по данной

	проблеме, использование классными руководителями индивидуальных, групповых и массовых форм работы с обучающимися (беседа, консультирование, тренинги), привлечение к участию в тематических мероприятиях, проектной и исследовательской деятельности, участие в работе педагогических советов, организует просветительскую и воспитательную работу с обучающимися и родителями (законными представителями), педагогические наблюдения за физическим состоянием воспитанников.
Учителя предметники -	Реализация программы: пропаганда культуры здорового питания на уроках, посещение педагогических совещаний, привлечение к участию в проектной и исследовательской деятельности обучающихся, педагогические наблюдения за физическим состоянием воспитанников.
Ответственный за организацию питания	Реализация программы: привлечение обучающихся к участию в тематических мероприятиях (конкурсах, викторинах, акциях, Днях здоровья), пропаганда культуры здорового питания, организация взаимодействия с социальными партнерами
Педагог, реализующий внеурочную деятельность	Реализация программы: пропаганда культуры здорового питания, привлечение к внеклассным тематическим мероприятиям, педагогические наблюдения за физическим состоянием воспитанников.
Служба сопровождения (мед. работник)	Реализация программы: пропаганда культуры здорового питания, составление перспективного меню, контроль за качеством готовой продукции, распространение знаний о роли формирования культуры здорового питания обучающимся и родителям (законным представителям), проведение тематических бесед, проведение мониторинга питания и антропометрических измерений.
Библиотека	Реализация программы: подготовка литературы по формированию культуры здорового питания обучающимся, выставки методической литературы, разработок; проведение конкурсов, викторин, подборка методической литературы по запросу классных руководителей, учителей- предметников.
Родители (законные представители)	Реализация программы: участие в работе школьной комиссии по питанию, родительских собраний, круглых столов, в заседаниях родительских комитетов, беседы в семье. Участие во внеклассных тематических мероприятиях.
Школьная комиссия по	Реализация программы: проведение контроля по организации питания в учебное время и во время проведения

Социальные партнеры: МАУ ДПП №13, ГБУЗ СО «Свердловский областной центр медицинской профилактики», Уральский государственный медицинский университет, МБУ Екатеринбургский центр психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних «Диалог», органы социальной защиты.

Ресурсы, которыми располагает общеобразовательное учреждение для эффективного решения поставленных задач:

Нормативно-правовые:

- локальные акты, регламентирующие деятельность лица по организации обеспечения здорового питания (приказы, положения, правила, планы и т.д.);

Научно-методические:

методические рекомендации для исполнителей по направлениям программы - критерии и показатели оценки результативности реализации программы.

Кадровые:

-наличие профессиональных кадров;
-создание условий для повышения квалификации специалистов, участвующих в реализации программы.

Информационные:

- работа сайта по освещению организации и развитию школьного питания;
- мониторинговые мероприятия по организации и развитию школьного питания;
- мероприятия по широкому информированию общественности о результатах деятельности гимназии по организации и развитию школьного питания.

Материально-технические:

-наличие пищеблока, подсобных помещений с оборудованием (холодильники; весы и т.д.), инструментов для приготовления пищи, посуды;
- наличие обеденного зала на 250 посадочных мест.

Выполнение поставленных в рамках Программы задач предусматривает проведение комплекса программных мероприятий.

Комплексный план совместных мероприятий по совершенствованию организации питания (приложение № 1)

В систему программных мероприятий входят следующие **направления:**

Развитие материально-технической базы школьных пищеблоков:

- анализ состояния организации питания в образовательном учреждении, выявление потребности в оборудовании школьного пищеблока в соответствии с их назначением, площадью, проектной мощностью;

- последовательная работа по оснащению технологическим оборудованием школьной столовой;
- работа по эстетическому оформлению обеденного зала столовой;
- создание условий для организации школьного питания в соответствии с санитарными и санитарно-противоэпидемиологическими (профилактическими) правилами.

Обеспечение качественного школьного питания:

- выполнение требований к школьному рациону в соответствии с двухнедельным меню. В рацион школьного питания должны входить только продукты с высокой пищевой и биологической ценностью, он должен быть дифференцирован по своей энергетической ценности и содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов солей и микроэлементов в зависимости от возраста;

Формирование культуры школьного питания:

- систематизация работы по просвещению школьников по вопросам здорового образа жизни, культуры питания и ответственности за свое здоровье;
- обобщение и распространение опыта организации качественного и сбалансированного питания.

Контроль за организацией питания

Программа межведомственного контроля организации питания обучающихся МАОУ гимназии № 176 (приложение № 2)

Ожидаемые конечные результаты реализации Программы.

Реализация мероприятий Программы позволит осуществить:

- Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья детей.
- Улучшение качества школьного питания, обеспечение его безопасности, сбалансированности.
- Приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными требованиями технологии пищевого производства и организации обслуживания обучающихся школы.
- Повышение доступности сбалансированного питания для более широкого контингента обучающихся.
- Внедрение новых технологий производства продукции школьного питания и методов обслуживания обучающихся.
- Объединение всех участников образовательного процесса в их активной деятельности по формированию здорового питания, отношению к здоровью и здоровому образу жизни как ценности, формирование культуры здоровья и чувства ответственности за своё здоровье.

➤ Взаимосвязь и взаимодополнение деятельности школы, специалистов здравоохранения по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни.

Требования к результатам работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении:

➤ личностные - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;

➤ метапредметные - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями;

➤ предметные - осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

➤ С учетом специфики работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении, предметом итоговой оценки должно быть достижение метапредметных и предметных результатов. Достижение личностных результатов обучающихся итоговой оценке не подлежит.

Система организации контроля за исполнением Программы.

Контроль за ходом реализации Программы осуществляется администрацией школы, школьной комиссией по питанию, бракеражной комиссией.

Критерии оценки достижения результатов по каждому направлению: качественные, количественные.

Оценка результативности реализации Программы осуществляется на основе использования системы объективных критериев, которые выступают в качестве обобщенных оценочных показателей (индикаторов):

1. Количественные показатели:

- ✓ количество обучающихся, получающих горячее питание в школы;
- ✓ степень включенности всех субъектов образовательного процесса в реализацию программы;
- ✓ степень оснащения пищеблока технологическим оборудованием;
- ✓ количество методических разработок по вопросам питания;
- ✓ показатели здоровья обучающихся.

2. Качественные показатели:

- ✓ наличие в школе программы по воспитанию культуры питания;
- ✓ отсутствие замечаний со стороны Роспотребнадзора к качеству организации питания в школе;
- ✓ увеличение процента охвата питанием обучающихся;
- ✓ условия для предоставления качественного питания каждому участнику образовательного процесса;
- ✓ уровень культуры питания обучающихся;

- ✓ степень удовлетворенности всех участников образовательного процесса организацией питания;
- ✓ педагогическое и управленческое творчество;
- ✓ наличие современной базы для организации здорового питания.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

•Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания

- Создание школьной комиссии по питанию
- Организационное совещание с педагогами:
- Совещание классных руководителей: «Планирование работы по формированию культуры питания»

•Педсовет один из вопросов «Совершенствование организации питания учащихся как фактор сохранения и укрепления здоровья детей и подростков»

- Заседание школьной комиссии по питанию;
- Осуществление ежедневного контроля над работой столовой;
- Выпуск информационных бюллетеней, стенгазет по вопросам организации питания учащихся;

•Заполнения сайта информацией по организации школьного питания.

Мониторинг организации здорового питания обучающихся:

- Изучение уровня охвата горячим питанием;
- Качество системы школьного питания (школьный уровень)
- Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания.

- Анкетирование родителей
- Анкетирование учащихся

Методическое обеспечение

•Формирование методической базы по вопросам организации питания школьников;

•Консультации для классных руководителей 1 - 11 классов:

-«Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований»;

-«Организация горячего питания – залог сохранения здоровья»

•Выставка учебно-просветительской литературы по «Гигиене питания» в школьной библиотеке;

•Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся

Создание информационной среды, обеспечивающей родителей знаниями по организации рационального питания обучающихся.

Программа «Родительский всеобуч» по вопросам питания:

Цель: Формирование у взрослых устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, адекватных представлений о рациональном питании как составной части культуры здоровья и здоровьесбережения.

Задачи:

- сформировать ценностные установки жизненных приоритетов на здоровый образ жизни через организацию рационального питания в семье;
- вооружить родителей :
 - санитарно-гигиеническими знаниями, воспитать убежденность в выполнении требований и правил школы по организации питания обучающихся;
 - знаниями о пагубном влиянии на организм вредных пищевых добавок, чипсов, киришечек, нацелить на искоренение вредных привычек питания ('перекусов' и 'перехватов');
 - знаниями о культуре питания, нравственных и медицинских аспектах организации питания в семье;
- помочь родителям осознать необходимость постоянного соблюдения норм рационального питания, сохранения устойчивого психоэмоционального состояния во время приема пищи.

Работа по формированию навыков культуры здорового питания среди обучающихся

1. Программа «Здоровье»

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.

Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы – 7-11 лет, 11-14 лет, 14-18 лет.

Недостаточное или несбалансированное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в физическом и психическом развитии, которые, по мнению специалистов, практически невозможно скорректировать в дальнейшем. Питание детей подросткового возраста также имеет свои особенности. У старших обучающихся в основной школе начинается половое созревание, которому предшествует препубертатный скачок роста. Организация питания старшеклассников должна учитывать значительный рост энергетических потребностей организма, связанных с увеличением интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузок. Важно отметить, что расход энергии в сутки в юношей и девушек выше, чем у взрослых мужчин и женщин (разница составляет около 15 %). Большинство привычек к старшим классам уже сформировано. По данным исследований последних лет каждый шестой житель планеты имеет избыточный вес. В настоящее время достоверно доказано, что избыточный вес появляется в первую очередь благодаря образу жизни, т.е.

зависит не столько от генов, сколько от возможности реализовать заложенную программу. Противоположная опасность, свойственная старшеклассникам, – увлечение диетами, что характерно для девушек. А для юношей – увлечение анаболиками, способствующим неестественному увеличению мышечной массы. Снабжение организма необходимыми веществами возможно только при разнообразном питании, основу рациона должны составлять привычные продукты.

Таким образом, в рамках общих цели и задач программы «Правильное питание здорового поколения» для организации работы с обучающимися были выделены следующие программы и проекты:

1. **Программа «Разговор о правильном питании» для обучающихся 1-6 классов**
2. **Мероприятия по комплексному плану «Здоровое питание-путь к успеху» -для обучающихся 1-11 классов**

3. Урочная деятельность:

Формы работы:

- Использование учебного материала по предмету «Труд»
- Использование учебного материала по предмету «Литературное чтение».
- Использование учебного материала по предмету «Окружающий мир».
- Использование учебного материала по предмету «Физическая культура».
- Использование учебного материала по предмету «Искусство (ИЗО)»
- Использование учебного материала по предмету «ОБЗР»
- Использование учебного материала по предмету «Биология».
- Использование учебного материала по предмету «Химия».
- Использование учебного материала по предмету «Физическая культура».

С использованием методов:

- ✓ проектная деятельность;
- ✓ исследовательская деятельность;
- ✓ использование фонда библиотеки по направлению;
- ✓ Интернет –ресурсы.

Заключение.

Содержание программы позволяет осуществить связь с другими предметами, изучаемыми в школе. Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии. Всё это открывает дополнительные возможности для развития обучающихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме культуры здорового питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа

с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона обучающихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры здорового питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, проектная деятельность, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогут в интересной и увлекательной форме окунуться в сути и актуальности вопроса о культуре здорового питания.

Помимо организации горячего питания обучающихся одной из основных составляющих программы по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и подростков и проведение информационно – просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.

Рациональное здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровьем. Нарушение питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространённость которых значительно увеличилась за последние годы.