

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Батрак
Каменского района Пензенской области

ПРОЕКТ **«Здоровое питание»**



2020 г.

В рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» в МОУ СОШ с. Батрак Каменского района в 2020 году разработан проект «Здоровое питание».

Целевая аудитория – обучающиеся и их родители (законные представители).

Проблема:

- Неправильное и однообразное питание детей из-за недостаточного понимания родителями важности здорового питания.
- Отказ детей от здоровой пищи из-за привычки неправильно питаться.

Ключевые тезисы:

Для обучающихся Проект «Здоровое питание»

– научит правильно питаться, сделав это привычкой, поможет улучшить не только память, повысить внимательность и улучшить успеваемость, но и стать примером для своих друзей и родителей.

– расскажет об основных принципах здорового питания, поможет решить проблемы со здоровьем и физическими недостатками за счет системы питания, а также расскажет, как изменить мир при помощи системы осознанного потребления.

– поможет найти друзей по интересам, которые будут хорошо и с пользой проводить вместе время, осознавая свое место в этом мире.

– расскажет о том, что полезная пища без химии тоже бывает вкусной.

Для родителей Проект «Здоровое питание»

– это наиболее достоверный источник научно-обоснованной информации для родителей и детей, помогающий формированию правильных пищевых привычек в семье и воспитанию культуры потребления продуктов у подрастающего поколения.

– это авторитетный советник в выборе полезных и безопасных продуктов для детского здоровья и составлении сбалансированного меню, которое позволит сохранить ребенку хорошее самочувствие даже в условиях сложной эпидемиологической ситуации, будет способствовать физической активности, повысит адаптацию к учебным нагрузкам и успеваемость.

Структура проекта:

1. Обоснование актуальности проекта
2. Цель проекта
3. Задачи проекта
4. Нормативно-правовая база
5. Система мероприятий в рамках проекта
6. Принципы построения проекта «Здоровое питание»:
7. Разработчики проекта
8. Сроки реализации
9. Ресурсное обеспечение проекта
10. Мероприятия проекта
11. Ожидаемые результаты
12. Возможные риски

1. Обоснование актуальности проекта

Питание детей тесно связано со здоровьем. Распространенность хронических заболеваний органов пищеварения зависит от ряда факторов: нерегулярное питание с перерывами более 3-4 часов; частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений; однообразное питание; еда всухомятку; употребление некачественных продуктов; несоблюдение режима дня; малоподвижный образ жизни; вредные привычки.

Школьное 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.

Для решения проблемы обеспечения рациональным питанием детей школьного возраста в МОУ СОШ с. Батрак разработан проект «Здоровое питание», предполагающий, что правильно организованное питание поможет сохранять здоровье обучающихся.

Здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно развивать в школьный период; в этом возрасте закладываются основы здорового образа жизни; школьный период в развитии наиболее открыт для формирования ключевых знаний о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Перед школой встают две задачи: во-первых, сохранить, поддержать, укрепить тот уровень здоровья, с которым ребенок приходит в учреждение; во-вторых, воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью, обучить его основам здорового питания. Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 7 до 17 лет этой средой является школа.

2. Цель проекта:

- Создание эффективной комплексной системы организации качественного и полноценного питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья.
- Донести и закрепить в восприятии обучающихся и их родителей тезис о том, что правильное питание – это норма жизни каждого человека

3. Задачи проекта:

- обеспечить обучающихся питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям;
- обеспечить 100%-ный охват горячим питанием обучающихся школы;
- формировать у школьников навыки здорового образа жизни, культуры питания и самообслуживания;
- проводить систематическую разъяснительную работу среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания;
- привести материально-техническую базу школьной столовой в соответствие с современными требованиями.
- Продвижение культуры потребления здоровых продуктов и закрепление положительного восприятия необходимости питаться правильно и с удовольствием
- Формирование полноценного рациона здорового питания различных групп населения
- Закрепление в сознании корректных знаний о правильном питании и традициях русской (национальной) кухни
- Создание у широкой аудитории представлений о полезной и вредной пище
- Для родителей:
 - способствовать созданию активной позиции родителей в том, чтобы употреблять в пищу полезные продукты;
 - активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме;
 - развенчание мифа о недоступности здорового питания
 - формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами.

4. Нормативно-правовая база

1. Конвенция о правах ребенка
2. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»
3. Закон РФ «Об образовании»

4. СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
5. Постановление главного санитарного врача РФ от 01.01.2001г. № 30 «Об организации питания учащихся в ОУ»

5. Система мероприятий в рамках проекта:

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.
2. Методическое обеспечение.
3. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой.
4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся.
5. Работа с родителями.

6. Принципы построения проекта «Здоровое питание»:

- ✓ актуальность, нацеленность на решение ключевой проблемы;
- ✓ прогностичность, нацеленность на результат;
- ✓ реалистичность и реализуемость;
- ✓ полнота и системность;
- ✓ контролируемость;
- ✓ информативность;
- ✓ привлекательность.

7. Разработчики проекта:

Администрация МОУ СОШ с. Батрак Каменского района

8. Сроки реализации проекта:

Проект рассчитан на реализацию с 2020 г. по 2023 г.

9. Ресурсное обеспечение проекта

Эффективное использование финансовых средств образовательного учреждения.
Привлечение внебюджетных средств, спонсорских и других форм источников финансирования.

10. Мероприятия проекта

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

№ п/п	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Рассмотрение заявлений о предоставлении бесплатного питания для обучающихся от родителей (законных представителей) с предоставлением необходимых документов.	Сентябрь	Директор школы классные руководители, организатор питания
2	Организационное совещание. Утверждение графика горячего питания в столовой; графика дежурства по столовой учителей и учащихся.	Сентябрь	Директор школы, заместители директора
3	Совещания при директоре об организации питания обучающихся.	Сентябрь, январь	Директор школы, классные руководители

4	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания: охват учащихся горячим питанием; соблюдение санитарно-гигиенических требований.	Раз в четверть	Зам. директора по УВР, организатор питания
5	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой.	В течение уч. года	Администрация школы

Методическое обеспечение

№	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-8, 9-11 классов: «Культура поведения обучающихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований», «Организация горячего питания – залог сохранения здоровья»	В течение уч. года	Учитель биологии
2	Проведение педагогических советов, совещаний по вопросам здоровьесбережения.	По графику	Администрация школы
3	Ведение учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	Сентябрь	Классные руководители
4	Организация бесплатного питания обучающихся из малообеспеченных семей	В течение года	Классные руководители
5	Ведение пропаганды здорового питания на уроках и внеурочной деятельности	В течение года	Кл.руководители, учителя биологии, технологии, ОБЖ
7	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания.	Декабрь, май	Заместитель директора по ВР.

Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой

№	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Ремонт подсобных помещений столовой	По мере необходимости	Директор школы
2	Приобретение нового оборудования		Директор школы
3	Оформление зала столовой		Зам. директора
4	Разработка новых блюд, их внедрение в систему школьного питания		КШП

Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни

№	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Серия уроков обеспечения безопасности «Здоровье человека», 9 класс	Январь	Учитель ОБЖ
2	Серия уроков биологии «Пищеварение», 9 класс	Январь, февраль	Учитель биологии
3	Урок химии «Витамины и здоровье человека» 10 класс	Апрель	Учитель химии
4	Уроки технологии «Физиология питания», 5-7 класс	Октябрь-ноябрь	Учителя технологии
5	Уроки английского языка «Забота о здоровье», 9 класс	Апрель	Учитель англ. языка
6	Проекты: «Здоровое питание», 1-4 класс «О вкусной и здоровой пище», 5-7 класс «Питаться вкусно или правильно», 8-9 класс «Наше здоровье в наших руках», 10-11 класс	По графику	Классные руководители
7	Классные часы	По графику	Кл.руководители

8	Конкурс рисунков и газет среди учащихся 1-9 классов «О вкусной и здоровой пище»	Ноябрь	Учитель ИЗО
9	Анкетирование обучающихся «Школьное питание»	1 раз в год	Социальный педагог
10	Конкурс среди обучающихся 5-7 классов «Хозяюшка»	Март	Учителя технологии
11	Конкурс слоганов про здоровое питание, 5-9 класс	Декабрь	Зам. директора по ВР
12	Классный час «Плох обед коли хлеба нет» 1-4 классы	Ноябрь	Классные руководители
13	Беседы о питании, 1-4 класс	2 раза в год	Волонтеры
14	Беседа «Питание школьника в период подготовки к экзаменам», 9 и 11 класс	Май	Медработник, педагог-психолог
15	Организация рационального питания обучающихся в летнем пришкольном лагере	Июнь	Начальник лагеря

Работа с родителями

№	Название мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании обучающихся на родительских собраниях.	Ежегодно	Администрация, классные руководители
2	Индивидуальные консультации родителей по проблеме здорового питания.	По мере необходимости	Медработник, социальный педагог
3	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе. Анкетирование.	2 раза в год	Зам. директора, кл. руководители
4	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	В течение уч. года	Классные руководители, зам. директора по УВР

11. Ожидаемые результаты

1. Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям.
2. Обеспечение 100%-ным охватом питания обучающихся школы.
3. Формирование у школьников культуры питания и чувства ответственности за своё здоровье.
4. Улучшение показателей здоровья обучающихся школы, создание благоприятных условий для нормального роста и развития детей.
5. Приведение материально-технической базы школьной столовой и пищеблока в соответствие современным требованиям.

12. Возможные риски

Возможные риски	Предполагаемые пути выхода из ситуации
Отсутствие финансирования не позволит создать необходимые материально-технические условия.	Обратиться за помощью в администрацию, к спонсорам.
Невыполнение мероприятий, запланированных проектом.	Проводить рефлекссию после реализации каждого этапа проекта, корректировку планов.

Тематика классных часов и мероприятий по здоровому питанию

Класс	Тема
1-4 классы	<p>Цикл бесед "Гигиена школьника", "Витамины на столе», «Фруктовая перемена» «Мир в капле воды», «Особенности национальной кухни» «Для чего люди едят?» Викторина «Чипполино и его друзья», Конкурс проектов «Витаминная семейка» «Азбука здорового питания» «Хлеб всему голова» «Правила поведения в столовой» «О вкусной и здоровой пище» « Все ли полезно, что в рот полезло?» «Мамино любимое...» «Всегда ли нужно верить рекламе?» «За что мы скажем поварам спасибо?»</p>
5-8 классы	<p>Цикл бесед «Азбука здорового питания» «Значение витаминов в обмене веществ» «Как правильно питаться» «Разговор о правильном питании» «Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика» «Правила поведения в столовой» «Истинная вина Фаст Фуда» Конкурс проектов «Правильное питание – залог здоровья» «Оценка суточного рациона питания обучающихся» «Продукты быстрого приготовления» «Дары осени - на тарелке» «Бабушкины рецепты» «Вкусные и полезные угощения» «Расчет меню» «Кухни народов мира»</p>
9-11 классы	<p>«Как питались на Руси и в России» «Расчет меню» «Основные правила рационального питания» «Правильное питание – взаимосвязь с физическим развитием и здоровьем» «Культура здорового питания» «Летом укрепляем организм» «Кухни народов мира» «Твой рацион – это ты» «ФАСТ ФУД – за и против» «Здоровье молодежи – процветание России» «Плюсы и минусы праздничного стола» «Зеркало здоровья» «Здоровое питание – стройная фигура» Конкурс проектов «Школьное кафе» «Вкусные традиции моей семьи» «Овощи, ягоды и фрукты – наши любимые продукты»</p>

**Анкета для родителей
«Здоровое питание – здоровый ребёнок»**

Уважаемые родители!

Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты. Эта информация нам необходима для организации эффективной работы с детьми по воспитанию осознанного отношения к **здоровому питанию**.

1. Как вы считаете, какие продукты полезны для детей школьного возраста?

2. Что предпочитает, есть ваш ребенок дома?

3. Часто ли ест ваш ребенок: (нужное подчеркнуть)
каши (да\ нет);
яйца (да\ нет);
молочные и кисломолочные продукты (да\ нет);
сладости (да\ нет);
жареную пищу (да\ нет).
4. Какие из овощей и фруктов предпочитает ваш ребенок?

5. Какие напитки чаще пьет ваш ребенок? (Соки, газированную воду, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду, чай и т.д.)

6. Что чаще всего ребенок просит вас купить в магазине? (*из продуктов*)

7. Какие блюда из меню детского сада не ест ваш ребенок?

8. Любит ли ваш ребенок: гамбургеры, хот-доги и т.п.? Да\Нет
И как вы к этому относитесь?
а) положительно; б) отрицательно; в) никак.
9. Употребляет ли ваш ребенок в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп? Да\Нет
10. Ест ли ребенок рыбные блюда? Да\Нет
11. Как часто вы дома готовите блюда из рыбы? _____
12. Принято ли в вашей семье готовить первые блюда? Да\Нет
13. Обращаете ли Вы внимание на информацию, напечатанную на этикетках продуктов?
Да\Нет
14. Оцениваете ли вы питание своей семьи как здоровое? Да\ В целом здоровое, но иногда бывают послабления\ Хотелось бы, чтобы было здоровее\ Нет.

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!

Тематика родительских собраний о здоровом питании

1. Здоровье ребенка в руках взрослых
2. Здоровая семья: нравственные аспекты
3. На контроле здоровье детей
4. Режим труда и учебы
5. Физическое воспитание детей в семье
6. Алкоголизм, семья, дети
7. Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности
8. Вредные привычки у детей
9. Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу
10. Вопросы, которые нас волнуют
11. Эти трудные подростки
12. Социальный вред алкоголизма
13. Обучение родителей оздоровительным технологиям.
14. Родительские мини-клубы по совместному обсуждению проблем здоровья в семье и школе.