|  |  |
| --- | --- |
|  | **Утверждаю****Директор МБОУ** **«ЦО № 52 им. В. В. Лапина»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С. В. Авдеева****Приказ № от 2023**  |

**Программа по формированию**

 **культуры здорового питания обучающихся**

**«Правильное питание – путь к здоровью"**

**муниципального бюджетного**

**общеобразовательного**

**учреждения**

**«Центр образования № 52 им. В. В. Лапина»**

**2023 г.**

1. **Общая характеристика программы**

**Цель программы:**

 Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний. Формирование культуры здорового питания.

**Задачи Программы:**

• обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;

• обеспечение доступности детского питания через различные формы питания;

• обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;

• предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;

• пропаганда принципов здорового и полноценного питания;

• организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания и культуры питания;

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

• осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровье сберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

**Нормативно-правовые ресурсы:**

• Федеральный закон от 01.08.1996 № 107-ФЗ "О компенсационных выплатах на питание обучающихся в государственных, муниципальных общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования";

• Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.2012 г. No273-ФЗ.

• Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (приказы Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, от 17 декабря 2010 г. № 1897 и от 17 мая 2012 г. № 413).

* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм
* СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

• Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года No30 «Об организации питания учащихся в ОУ»

• Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 апреля 2012 г. N06-731 "О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников";

* МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения».
* МР 2.4.0179-20 «2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации обучающихся общеобразовательных организаций».
* МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения»
* Устав образовательного учреждения.
* Программа развития школы.

**Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения**

В условиях недостаточной гигиенической грамотности родителей, которые не уделяют необходимого внимания организации питания своих детей, возрастает роль организации питания, которое помимо возможности обеспечить каждого ребенка основными пищевыми веществами, в том числе, незаменимыми (такими, как витамины и минеральные вещества), приобретает огромное воспитательное значение, так как позволяет сформировать у ребенка оптимальное пищевое поведение в соответствии с принципами здорового питания.

Сегодняшняя ситуация с состоянием питания российских школьников вызывает тревогу по целому ряду причин. Во-первых, часть детей страдает от неполноценности рациона питания, причем в наиболее острых случаях это приводит к замедлению физического и функционального развития. Во вторых, дети и, видимо, их родители, не демонстрируют грамотного, сознательного отношения к режиму питания. Между тем, нарушение принципов рационального питания – верный путь к развитию многочисленных форм желудочно-кишечных заболеваний. В-третьих, некоторые дети (видимо, согласуя свои действия с мнением родителей) избегают пользоваться услугами школьных столовых. Это также нарушает рациональный режим питания, учитывая, что учащиеся старших классов проводят в школе по 7-9 часов ежедневно. Многие обучающиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

Все перечисленные факторы формируют группу риска развития желудочно- кишечных и иных заболеваний, негативно сказываются на состоянии здоровья подрастающего поколения. Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью.

Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ученика.

Данная программа направлена на формирование у обучающихся представления о человеке как о главной ценности общества и позволяет сформировать элементарные представления о себе самом, функциях своего собственного организма, а также на формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей школьного возраста. Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего образования, обусловлена рядом объективных причин:

• фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;

• в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проецируемой деятельности;

• школьный период в развитии наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Данная программа представляет широкую панораму мероприятий, помогающих формировать правильное мировоззрение к питанию как компоненту сохранения здоровья и долголетия. В основной и старшей школе этот материал будет изучаться дифференцированно на уроках различных предметных областей: химии, биологии, технологии и других дисциплин, а также в системе классных часов.

В рамках же данной программы, благодаря интеграции естественнонаучных и социально-гуманитарных знаний, могут быть успешно и в полном соответствии с возрастными особенностями школьников решены задачи:

* осознание важности образования и воспитания правильного питания,
* формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов
* сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Используя для осмысления личного опыта ребёнка знания, накопленные естественными и социально-гуманитарными науками, программа вводит в процесс ценностного отношения к своему здоровью, а именно здоровому питанию ценностную шкалу, без которой невозможно формирование позитивных целевых установок подрастающего поколения. Программа помогает ученику в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать своё место в окружающем мире и участвовать в созидательной деятельности на блага родной страны и планеты Земля. Значение программы состоит также в том, что в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке; о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их; учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной, средней, старшей школы. Обучение школьников строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, информации, объектов природной и социальной среды; в соответствии с использованием форм и методов обучения психологических особенностей детей. Описание места программы в учебном плане.

**Концепция оптимального питания.**

 Рациональное, здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровья.

Полноценное питание — существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды.

В России структура питания детей, особенно школьного возраста, характеризуется продолжающимся снижением потребления наиболее ценных в биологическом отношении мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей. При этом существенно увеличивается потребление хлеба и мучных продуктов, а также картофеля.

Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребенок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный рост организма, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе.

Недостаток белка, а тем более белковое голодание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию роста, нарушениям не только физического, но и умственного развития, снижению сопротивляемости болезням, успеваемости и трудоспособности, а избыток ведет к нарушению обменных процессов и снижению аппетита. В период роста особенно велика потребность в жидкости, благодаря которой происходит лучшее усвоение питательных веществ, а также выведение продуктов распада из организма.

Недостаток жидкости в ежедневном рационе (около 2 литров в сутки) может привести к нарушению терморегуляции и процесса пищеварения, вызвать плохое самочувствие, которое у детей часто проявляется в виде расторможенности, невозможности сосредоточиться. Постоянный дефицит жидкости может привести к заболеваниям почек и печени. При организации питания обучающихся в средней школы необходимо учитывать физические и физиологические изменения, которые происходят в подростковом возрасте. Достаточное поступление белков, необходимых для формирования новых структурных компонентов организма, приобретает особое значение. Именно поэтому недостаток или даже полное исключение из рациона питания белковой пищи отражается не только на самочувствии, но может привести к нарушению естественного хода развития.

Важное значение имеет и присутствие в рационе питания продуктов - источников кальция, необходимого для нормального роста и развития костной ткани. Недостаток кальция приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки.

В связи с увеличением объема крови и мышечной массы значительно увеличивается потребность организма подростков в железе.

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 у юношей и девушек выше, чем у взрослых мужчин и женщин. Системная работа по формированию культуры здорового питания может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно изменить структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

**Принципы формирования культуры здорового питания**

• научная обоснованность и практическая целесообразность;

• возрастная адекватность;

• необходимость и достаточность информации;

• модульность структуры;

• системность и последовательность;

• вовлеченность семьи в реализацию программы.

1. **Место программы в учебном плане**

Реализация Программы, направленной на повышение уровня знаний и практических умений обучающихся, предусматривает:

* организацию кружков, секций, факультативов по избранной тематике;
* проведение тематических дней здоровья, интеллектуальных соревнований, конкурсов, праздников и т.п.;
* обсуждение вопросов здорового питания на управляющем совете.

Программа предусматривает разные формы организации занятий: интеграцию в учебный план; проведение дней здоровья; занятия в кружках, секциях; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников.

1. **Содержание Программы.**
2. **Содержание программы для обучающихся 1 - 4 классов**

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 1 - 4 классов состоит из 6 тематических разделов.

1. Как устроен человек.

2. Личная гигиена.

3. Чтобы зубы не болели.

4. Береги зрение смолоду.

5. Как правильно питаться.

6. Наше здоровье в наших руках.

Раздел 1. Как устроен человек

Строение человека. Органы пищеварения, работа органов пищеварения.

Раздел 2. Личная гигиена

Понятие "гигиена" - гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда. Правила личной гигиены - уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, одеждой, обувью, предметами быта. Выполнение правил личной гигиены.

Раздел 3. Чтобы зубы не болели

Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов.

Раздел 4. Береги зрение смолоду

Строение глаза. Причины ухудшения зрения. Влияние режима правильного питания на сохранение зрения.

Раздел 5. Как правильно питаться

Значение питания в жизни человека. Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться. Питание школьников.

Раздел 6. Наше здоровье в наших руках

Пирамида здорового питания. Создай свою пирамиду здоровья. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания.

1. **Содержание программы для учащихся 5-9 классов.**

 Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 5 - 9 классов состоит из 5 тематических разделов.

1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.

2. Алиментарно-зависимые заболевания.

3. Физиология питания.

4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.

5. Санитария и гигиена питания.

Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие

Состояние здоровья современного человека. Пирамида здорового питания. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей раннего и дошкольного возраста. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

Раздел 3. Физиология питания

Приводятся краткие сведения о физиологии питания человека. О механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Изучаются требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов

Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенность питания детей, учащихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, барах, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Прием и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

Раздел 5. Санитария и гигиена питания

Основные функции и правила гигиены питания. Гигиена, режим и различные формы организации питания школьников. Особенности и правила личной гигиены. Сведения о пищевых отравлениях и их недопущении.

1. **Содержание программы для обучающихся 10 - 11 классов**

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 10 - 11 классов состоит из 4 тематических разделов.

1. Особенности питания целевых групп.

2. Классификация блюд и кулинарных изделий.

3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.

4. Безопасность пищевых продуктов.

Раздел 1. Особенности питания целевых групп

Питание детей раннего возраста. Питание детей дошкольного возраста. Особенности питания школьников. Питание спортсменов.

Раздел 2. Классификация блюд и кулинарных изделий

В соответствии с ассортиментом продукции предприятий общественного питания изучается классификация и основы производства различных групп блюд и кулинарных изделий:

* холодные блюда и закуски;
* горячие закуски;
* первые блюда;
* вторые горячие блюда;
* десерты;
* напитки;
* мучные блюда и мучные кондитерские изделия.

Приводятся рецептуры различных групп блюд и кулинарных изделий.

Раздел 3. Пищевая ценность пищевых продуктов и пути ее повышения

Пищевая ценность продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов питания. Витаминная ценность пищевых продуктов. Минеральная ценность пищевых продуктов. Повышение пищевой ценности продуктов питания.

Раздел 4. Безопасность пищевых продуктов

Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.

1. Тематическое планирование с определением основных видов

учебной деятельности обучающихся

Модуль 1 - для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы модуля | Распределение часов по видам занятий |
| Урок | Практические занятия | Досуговые мероприятия [<\*>](#Par214) | Самостоятельная работа |
| 1. Как устроен человек | 8 | - | - | 10 |
| 2. Личная гигиена | 8 | 4 | - | 8 |
| 3. Чтобы зубы не болели | 6 | 5 | - | 8 |
| 4. Береги зрение смолоду | 8 | 2 | - | 10 |
| 5. Как правильно питаться | 10 | 8 | 6 | 14 |
| 6. Наше здоровье в наших руках | 8 | - | 4 | 8 |
| Итого: 135 часов | 48 | 19 | 10 | 58 |

--------------------------------

<\*> Досуговые мероприятия: тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии и др.

Модуль 2 - для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы модуля | Распределение часов по видам занятий |
| Урок | Практические занятия | Досуговые мероприятия [<\*>](#Par251) | Самостоятельная работа |
| 1. Особенности питания целевых групп | 30 | - | - | 12 |
| 2. Классификация блюд и кулинарных изделий | 36 | 20 | 20 | 14 |
| 3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения | 8 | - | - | 13 |
| 4. Безопасность пищевых продуктов | 8 | - | - | 13 |
| Итого: 172 часа | 82 | 20 | 20 | 50 |

--------------------------------

<\*> Досуговые мероприятия: тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии и др.

Модуль 3 - для обучающихся 10 - 11 классов, среднее общее образование.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы модуля | Распределение часов по видам занятий |
| Лекции | Практические заняли | Самостоятельная работа |
| 1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания | 6 | - | 4 |
| 2. Алиментарно-зависимые заболевания | 6 | - | 6 |
| 3. Физиология питания | 8 | - | 6 |
| 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов | 10 | 16 | 4 |
| 5. Санитария и гигиена питания | 4 | - | 2 |
| Итого: 70 часов | 34 | 16 | 20 |

1. **Результаты освоения Программы**
2. У обучающихся сформированы устойчивые знания о правильном и здоровом питании через реализацию программы по пропаганде правильного, здорового и полноценного питания у детей, родителей и педагогов.
3. Улучшение состояния здоровья учащихся благодаря повышению качества школьного питания.
4. Сформирована установку на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;
5. Осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровье сберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.