

**Проведение тематических
смен в части
рационального питания и
здорового образа жизни в
МБОУ ОЦ АНТАРЕС МО
г.Партизанск**



Согласно методическим рекомендациям "Формирование культуры здорового питания обучающихся", разработанным "Институтом возрастной физиологии", администрацией МБОУ ОЦ АНТАРЕС была разработана программа по формированию культуры здорового питания.

Утверждено
Приказом директора
МБОУ ОЦ АНТАРЕС ПГО
От 31.08.2024 №99/2-а

ПРОГРАММА
мероприятий
по воспитанию культуры правильного питания на
основе принципов здорового питания
на 2024-2027 год



ЦЕЛИ

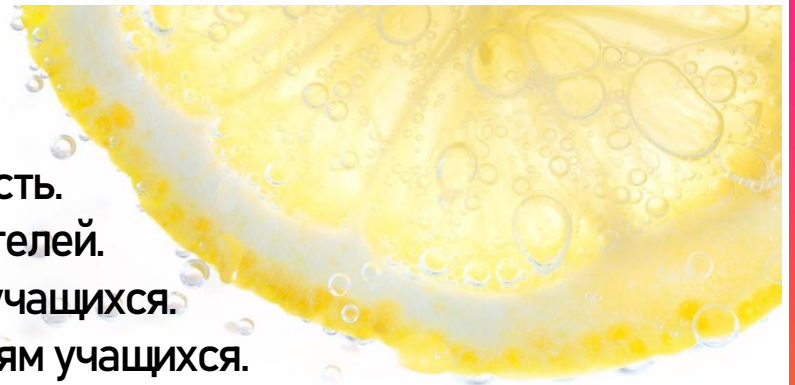
1. Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием.
2. Сформировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ

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 культуре 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.

Ожидаемые результаты

1. Улучшено качество питания школьников и обеспечена его безопасность.
 2. Сформированы навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.
 3. Разработана и действует система мониторинга состояния здоровья учащихся.
 4. Постоянно оказывается социальная поддержка отдельным категориям учащихся.
 5. 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.
 6. Улучшено состояние здоровья учащихся школы за счёт:
 - организации качественного и сбалансированного питания школьников с учетом их возрастных особенностей;
 - осуществления витаминизации питания.
- Подзаголовок**
7. 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.



Механизм реализации программы.

Производственный и общественный контроль за организацией питания

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, ответственный за горячее питание. Совет родителей
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; педагоги

План деятельности по реализации Программы Работа с обучающимися

1	Проведение занятий по здоровому питанию «Правильное питание»
2.	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» - оформление обеденного зала столовой - выпуск видеоролика «Зачем нужна горячая еда?»
3	Игра – праздник «Здоровым быть – здорово»». Конкурс поделок из овощей и фруктов.
4	Анкетирование учащихся по вопросам питания
5	Выставка книг по теме: «Гигиена питания»
6	Проведение минуток здоровья «Мы за ЗОЖ»
7	Викторина «О том, что вкусно и полезно»
8	Конкурс на самый интересный проект оформления школьной столовой
9	Конкурс «Хозяюшка», «Полезный рецепт»
10	Проведение Дней здоровья

Проведение занятий по здоровому питанию «Правильное питание»



Конкурс стенгазет. «О вкусной и здоровой пище»



Конкурс «Хозяюшка», «Полезный рецепт»



Здоровым быть – здорово!



Работа с родителями

1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях
2	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе
3	Привлечение членов школьной комиссии для содействия повышения качества работы школьной столовой
4	Анкетирование родителей «Ваши предложения по развитию школьного питания»

**С июня по август 2025 г. В МБОУ ОЦ АНТАРЕС МО г.Партизанск
реализуется программа летнего пришкольного лагеря
«Юный патриот».**

**В состав содержания воспитательной деятельности входит модуль
«Здоровый образ жизни».**

Отдыхай с пользой

В период ЛОК ребята узнали основные компоненты пищи, их значение.

Физиологию 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.

Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания.

Обсуждали продукты питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.

ТЕМАТИКА БЕСЕД в ЛОЛ о пользе правильного питания

1. Разнообразие питания: «Из чего состоит наша пища»
2. Гигиена питания и приготовление пищи: «Где и как готовят пищу»
3. Этикет: «Как правильно накрыть стол», «Как правильно вести себя за столом»
4. Рацион питания: «Молоко и молочные продукты», «Блюда из зерна»
5. Традиции и культура питания: «Кулинарное путешествие по России»
6. Рациональное питание как часть здорового образа жизни: «Здоровье – это здорово», «Продукты разные нужны, продукты разные важны», «Режим питания»
7. Гигиена питания и приготовление пищи: «Где и как мы едим»
8. Потребительская культура: «Кухни разных народов», «Как питались на Руси и в России», «Необычное кулинарное путешествие»

Рацион питания в летнем лагере

МБОУ ОЦ АНТАРЕС МО									
Рацион: Летний лагерь, МБОУ ОЦ АНТАРЕС МО									
Примерное меню									
Сезон: лето									
Возрастная категория: 6-9 лет									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	6	8	20	173			68
	чай с сахаром	180			11	41			132
	сыр порционный	5	3	3		18			27
	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	137			420
	Масло сливочное	5		4		37			401
	Яблоки	100			10	45			140
	Яйцо вареное всмятку	40	5	5		63			406
	Зеленый горошек отварной	40	1		3	16			3,01
Итого за Завтрак		576	19	21	70	530			
Обед	Щи со сметаной	200	9	9	8	146			30
	Рис отварной с овощами	150	3	5	25	189			58
	Котлета мясная рубленая, заправленная с соусом молочным	80	9	10	6	156			98
	Кисель	180			16	70			118
	Хлеб пшеничный	53	4	1	26	139			420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60			421
	Помидор свежий	100	1		4	24			1,01
	Итого за Обед	823	29	27	116	784			
Полдник	Крендель с сахаром	130	6	13	43	294			415
	Чай сладкий с лимоном	200			14	56			133
	Груши	100			10	47			140,01
Итого за полдник		430	6	13	67	397			
Итого за день		1823	53	61	253	1711			
МБОУ ОЦ АНТАРЕС МО									
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)									
Рацион: Летний лагерь, МБОУ ОЦ АНТАРЕС МО									
Сезон: лето									
Возрастная категория: 6-9 лет									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
Завтрак	Хлеб пшеничный	60	5	2	30	157			420
	Сметан. натуральная	150	13	14	5	188			72
	Кукуруза консервированная	60	1		7	30			3,02
	Масло сливочное	10		8		35			401
	Кисель	200			20	80			118
	Витаминизированный напиток	100			10	96			140,03
	Итого за Завтрак	580	19	24	72	626			
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	250	6	2	17	114			43
	Жаркое по-домашнему	230	12	12	22	281			84
	Салат из квашеной капусты	100	1	4	2	70			167
	Компот из свежих фруктов	200			17	70			123
	Хлеб пшеничный	60	5	2	30	157			420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60			421
	Итого за Обед	999	27	21	115	732			
Полдник	Пирожок печенный с капустой	120	6	12	35	299			406,01
	Чай с сахаром	200			14	53			132
	Яблоки	100			10	45			140
Итого за полдник		420	6	12	55	397			
Итого за день		1900	54	57	248	1775			

"УТВЕРЖДАЮ"									
И. О. Директора МБОУ "ОЦ АНТАРЕС" МО									
О.И. Новая									
М.П.									
Меню на 25.06.2025 г.									
Рацион: Летний лагерь									
Сезон: лето									
Возрастная категория: 11-15									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
Завтрак	Плов из риса с курягой	200	6	7	12	191			56
	Икра кабачковая для детского питания	110	1	5	5	14			416
	Хлеб пшеничный	60	3	1	25	140			420
	сыр порционный	20	6			70			27
	Масло сливочное	10		8		75			401
	Чай сладкий с лимоном	180			14	37			133
	Апельсины	100			10	45			140,02
	Итого за Завтрак	680	16	27	66	572			
Обед	Свекольник вегетарианский со сметаной	300	4	5	25	160			177
	Тефтели из говядины	110	18	15	7	232			105
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	49	324			65
	Огурец свежий	110	1		3	15			410
	Хлеб пшеничный	57	4	2	28	149			420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60			421
	Компот из свежих фруктов	200			18	70			124
	Итого за Обед	1017	40	32	163	1010			
Полдник	Ватрушка с повидлом	113	7	7	65	344			410
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108			122
	яблоко	100			10	45			
Итого за полдник		413	8	7	92	497			
Итого за день		2110	64	66	331	2088			

Завтрак



Обед



Полдник



Опыт реализации программы по формированию культуры здорового питания убедительно продемонстрировал ее эффективность.

Как показывают опросы педагогов и родителей, программа по формированию культуры здорового питания позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения.