

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Гуковская специальная школа-интернат №11»

Директор ГКОУ РО Гуковской школы-интерната № 11 г.



УТВЕРЖДАЮ

Т.П.Дьяченко

«31» августа 2017 год

ПРОГРАММА

«Разговор о правильном питании»

2017 год.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа «Разговор о правильном питании» ГКОУ РО Гуковская школа-интернат № 11.
Основание для разработки Программы	-Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (№ 29 – ФЗ, от 02.01.2000 г.), -Конвенция о правах ребенка. -Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». -Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» № 273 - ФЗ от 26.12.2012 г. -СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ» -СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования» -Программа «Комплексная реорганизация системы школьного питания» -Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введении в действие СанПиН 2.3.2. 1940-05 (вместе с Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами «Организация детского питания» СанПин 2.3.2. 1940-05)» -Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ» -Письмо Роспотребнадзора «О согласовании рационов питания»• (№ 0100/2717-07-032 от 19.03.2007 г.) -Муниципальная программа развития образования. -Методические рекомендации «Организация здорового питания детей и подростков с ОВЗ» -Письмо Министерства образования Ростовской области от 28.07.17г. № 542
Дата принятия	Протокол педсовета № ____ от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2017 г.
Кадровое обеспечение программы «Здоровое питание школьников»	Директор школы; Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, воспитательной

	работе; Классные руководители; Учителя-предметники; Воспитатели; Работники школьной столовой Медицинские работники
Цели, задачи	<u>Цель программы:</u> • Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов; обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием; совершенствование системы организации питания в образовательном учреждении, способствующей формированию у школьников здорового образа жизни и навыков рационального здорового питания; формирование общей культуры правильного питания. <u>Задачи программы:</u> • -Обеспечение всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием; -Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций, дискуссий) ; -Формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья; -Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями; -Внедрение современных методов мониторинга состояния питания; -Дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования столовой.
Важнейшие целевые показатели и ожидаемые результаты	-Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой до 100 %; -Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей; -Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся

	-Обеспечить обучающихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании; -Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей; -Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность; -Укрепить материально-техническую базу школьной столовой. Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок; -Развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся; -Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания; -Изменить имидж школьной столовой и качество обслуживания; -Превратить столовую в место, привлекательное для обучающихся.
Сроки и этапы реализации	<u>1 этап Базовый: 1 четверть 2017 – 2018 учебный год:</u> -анализ; -планирование реализации основных направлений программы; -создание условий для реализации программы; -начало реализации программы. <u>2 этап Основной: 2017 - 2020 годы:</u> -поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами; -промежуточный мониторинг результатов; -корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами. <u>3 этап Заключительный: 2020 – 2021 учебный год:</u> -завершение реализации программы; -мониторинг результатов; -анализ результатов.
Формы представления	Ежегодный доклад – анализ

результатов программы	заместителя директора по учебно-воспитательной работе о результатах деятельности школы по реализации программы «Здоровое питание школьников».
Управление программой	Управление осуществляется администрацией школы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать,
кувыркаться,
Песни петь дружить,
смеяться. Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть, Нужно
правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным – ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

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 ребенка.

Бесспорно, здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника с ОВЗ являются:

- оптимальный, соответствующий возрасту режим двигательной активности
- соблюдение рационального режима дня, учебного труда и отдыха
- правильно организованное питание: соблюдение научно обоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания
- соблюдение требований психогигиены: адекватная реакция на стрессовые ситуации, отсутствие чувства напряжения, страха, тоски
- соблюдение правил личной гигиены: гигиена тела, одежды, питания, сна, умственного и физического труда
- отсутствие вредных привычек и пристрастий.

Одной из важных задач школы сегодня является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. Школьники должны узнать и принять для себя основные принципы здорового образа жизни. Здоровье и развитие школьников во многом зависят от полноценного сбалансированного питания и эффективности его организации в школе, так как именно в школьном возрасте, когда активно формируются привычки, наибольшее значение имеет воспитание навыков рационального питания.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в школе, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. В Законе Российской Федерации "Об образовании" сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

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, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

Нужно объяснить ребенку, как питание важно для него и его организма. Чтобы учиться хорошо, надо хорошо кушать. А организация полноценного питания во всех школах должна стать приоритетным направлением деятельности школы.

Остается актуальной задача обеспечения горячим питанием всех обучающихся школы, улучшения качества, разнообразия блюд и безопасности питания детей школьного возраста.

Связь между питанием и обучением убедительно доказана. Здоровое питание необходимо учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Доказано, что здоровое питание напрямую связано с продлением жизни и снижением риска развития многих хронических болезней у взрослых. Школа несёт ответственность за содействие ученикам и персоналу в формировании и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни.

В ГКОУ РО «Гуковская школа-интернат №11» созданы следующие условия по организации питания учащихся.

Для общественного питания образовательного учреждения и для обслуживания учащихся в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.5.2409-08 в школе оборудована столовая, работающая на продовольственном сырье и полуфабрикатах.

Помещения столовой размещаются на первом этаже здания общежития и включают в себя производственные, бытовые помещения и складские помещения для пищевых продуктов. В состав производственных помещений входят варочный цех и овощной цех (для первичной и вторичной обработки овощей), раздаточная зона (в которую входит раздаточная, витрина), 1 обеденный зал.

В производственных цехах установлены раковины, моечные ванны с подводкой холодной и горячей воды через смесители. Холодная и горячая вода, используемая в технологических процессах обработки пищевых продуктов и приготовления блюд, мытье столовой и кухонной посуды, оборудования, инвентаря, санитарной обработке помещений, соблюдения правил личной гигиены отвечает требованиям, предъявляемым к питьевой воде. Мытье столовой и кухонной посуды и инвентаря выполняется в двух моечных помещениях.

При обеденном зале столовой установлено 2 комнаты для умывания и мытья рук из расчета 1 кран на 20 посадочных мест, размещенных в расширенном проходе, ведущем в обеденный зал. Рядом с умывальниками располагаются дозаторы для мыла и электросушилки.

Искусственное освещение осуществляется светильниками во влагопылезащитном исполнении.

Оборудование, инвентарь, посуда, тара, являющиеся предметами производственного окружения, соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям, предъявляемым к организациям общественного питания, и выполнены из материалов, допущенных для контакта с пищевыми продуктами. Все установленное в производственных помещениях технологическое и холодильное оборудование находится в исправном состоянии. Производственные столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов, имеют покрытие, устойчивое к действию моющих и дезинфицирующих средств и отвечают требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами.

Столовая школы обеспечена достаточным количеством столовой посуды и приборами. В столовой используется фаянсовая и стеклянная посуда (тарелки, стаканы), отвечающая требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами. Столовые приборы (ложки, вилки), посуда для приготовления и хранения готовых блюд изготовлены из нержавеющей стали.

При столовой имеется 1 обеденный зал на 90 человек. Зал оснащен удобной мебелью: деревянные лавочки и 6-и местными столами с прямоугольными столешницами с покрытием, позволяющим проводить их обработку с применением моющих и дезинфицирующих средств.

В столовой разработана нормативно-правовая документация, обеспечивающая деятельность столовой и ее работников: инструкции и рекомендации для сотрудников, журналы бракеража пищевых продуктов и

продовольственного сырья, учета температурного режима холодильного оборудования и другие.

Помещения и оборудование столовой соответствуют нормам и требованиям СанПиНа, об этом свидетельствуют акты приемки школы к новому учебному году.

Санитарное состояние и содержание производственных помещений соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям, предъявляемым к организациям общественного питания. Производственные и другие помещения школьной столовой содержатся в порядке и чистоте. Хранение пищевых продуктов на полу не допускается.

Уборка обеденного зала проводится после приема пищи. Обеденные столы моются горячей водой с добавлением моющих средств, используя специально выделенную ветошь и промаркированную тару для чистой и использованной ветоши.

Ветошь в конце работы замачивается в воде при температуре не ниже 45°C, с добавлением моющих средств, дезинфицируют или кипятят, ополаскивают, просушивают и хранят в таре для чистой ветоши. Мытье кухонной посуды предусмотрено отдельно от столовой посуды.

В моечном помещении вывешены инструкции о правилах мытья посуды и инвентаря с указанием концентрации и объемов применяемых моющих средств, согласно инструкции по применению этих средств, и температурных режимах воды в моечных ваннах.

Для обработки посуды, проведения уборки и санитарной обработки предметов производственного окружения используются разрешенные к применению в установленном порядке моющие, чистящие и дезинфицирующие средства, согласно инструкциям по их применению.

Моечные ванны для мытья столовой посуды имеют маркировку объемной вместимости и обеспечиваются пробками.

При мытье столовой посуды ручным способом в трех секционных ваннах соблюдается следующий порядок: - механическое удаление остатков пищи; - мытье в воде с добавлением моющих средств в первой секции ванны при температуре не ниже 45°C; - мытье во второй секции ванны в воде с температурой не ниже 45°C и добавлением моющих средств в количестве в 2 раза меньше, чем в первой секции ванны; - ополаскивание посуды в третьей секции ванны горячей проточной водой с температурой не ниже 65°C, с использованием металлической сетки с ручками и гибкого шланга с душевой насадкой; - просушивание посуды на решетках, полках, стеллажах (на ребре).

Чашки, стаканы, бокалы промываются в первой ванне горячей водой, при температуре не ниже 45°C, с применением моющих средств; во второй ванне ополаскиваются горячей проточной водой не ниже 65°C, с использованием металлической сетки с ручками и гибкого шланга с душевой насадкой.

Столовые приборы подвергаются мытью в горячей воде при температуре не ниже 45°C, с применением моющих средств, с последующим ополаскиванием в проточной воде и прокаливанием в духовых шкафах в течение 10 минут.

Кассеты для хранения столовых приборов ежедневно подвергают обработке с применением моющих средств, последующим ополаскиванием и прокаливанием в духовом шкафу.

Чистая кухонная посуда и инвентарь хранятся на стеллажах на высоте не менее 0,5 м от пола; столовая посуда – в шкафах или на решетках; столовые приборы – в специальных ящиках-кассетах ручками вверх, хранение их на подносах россыпью не допускается.

Санитарная обработка технологического оборудования проводится ежедневно по мере его загрязнения и по окончании работы. Производственные столы в конце работы моются с использованием моющих и дезинфицирующих средств, промываются горячей водой температуры не ниже 45° С и насухо вытираются сухой, чистой тканью. Для моющих и дезинфицирующих средств, применяемых для обработки столов, выделяется специальная промаркированная емкость.

Мытье разделочных досок и мелкого деревянного инвентаря производится в моечном отделении (цехе) для кухонной посуды горячей водой при температуре не ниже 45°С, с добавлением моющих средств, ополаскивается горячей водой при температуре не ниже 65°С и ошпаривается кипятком, а затем просушивается на стеллажах на ребре. После обработки и просушивания разделочные доски хранятся непосредственно на рабочих местах на ребре.

Щетки для мытья посуды после использования очищаются, замачиваются в горячей воде при температуре не ниже 45°С с добавлением моющих средств, дезинфицируются, промываются проточной водой, просушиваются и хранятся в специальной таре.

Для мытья посуды не допускается использование мочалок, а также губчатого материала. Дезинфекция посуды и инвентаря проводится по эпидемиологическим показаниям в соответствии с инструкцией по применению дезинфицирующих средств.

Один раз в месяц проводят генеральную уборку всех помещений, оборудования и инвентаря с последующей дезинфекцией.

Пищевые отходы хранятся в емкостях с крышками в специально выделенном месте.

Для уборки каждой группы помещений выделяется отдельный промаркированный уборочный инвентарь. Инвентарь для мытья туалетов имеет сигнальную (красную) маркировку.

По окончании уборки, в конце смены весь уборочный инвентарь промывается с использованием моющих и дезинфицирующих средств, просушивается и хранится в чистом виде.

Уборочный инвентарь хранится в специально отведённом месте.

Проведение мероприятий по борьбе с насекомыми и грызунами осуществляется специализированными организациями в соответствии с гигиеническими требованиями, предъявляемыми к проведению дератизационных и дезинсекционных работ.

Для предупреждения залета насекомых проводится засетчивание оконных и дверных проемов в помещениях столовой.

Санитарное состояние и содержание производственных помещений соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям, предъявляемым к организациям общественного питания.

При составлении примерного меню следует обеспечивать поступление с рационами питания витаминов и минеральных солей.

Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблетки, пастилки и других форм не допускается.

В образовательном учреждении предусмотрено централизованное обеспечение обучающихся питьевой водой, отвечающей гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.

Питьевой режим в образовательном учреждении организован в следующей форме: питьевые фильтры. Обеспечен свободный доступ обучающихся к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в образовательном учреждении.

Условия труда работников организации питания образовательного учреждения отвечают требованиям действующих нормативных документов в области гигиены труда.

Санитарно-бытовое обеспечение работающих обеспечивается в соответствии с действующими санитарными правилами и нормами для организаций общественного питания.

Параметры микроклимата производственных помещений соответствуют требованиям, предъявляемым к микроклимату производственных помещений организаций общественного питания.

Естественное и искусственное освещение во всех помещениях соответствует требованиям, предъявляемыми действующими санитарными правилами и нормами для организаций общественного питания.

Уровни шума в производственных помещениях не превышают гигиенические нормативы для организаций общественного питания.

В школе обеспечиваются горячим питанием дети из малообеспеченных семей, состоящих на учете в органах социальной защиты населения, также организовано горячее питание за счет родительских денег. Для детей, посещающих группу кратковременного пребывания, организовано питание.

Учащиеся посещают столовую организованно в течение 4-х перемен, что позволяет обеспечить максимально комфортное питание. Кроме этого за родительские деньги все учащиеся могут приобрести в столовой первые блюда согласно меню.

Актуальность программы обусловлена наличием следующих проблем:

- недостаточная просветительская работа среди учащихся и их родителей о здоровом питании школьников;
- увеличение детей, страдающих заболеваниями обмена веществ, желудочно-кишечного тракта;
- недостаточная работа по организации питания учащихся, воспитанию их культуры поведения в столовой;
- малоэффективный контроль за качеством и безопасностью питания.

Программа предусматривает проведение мониторинга и контроля за качеством питания учащихся.

В ходе мониторинга планируется анкетирование родителей и учащихся. Примерные анкеты – Приложение №1.

Цели программы:

- обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием;
- совершенствование системы организации питания в образовательном учреждении, способствующей формированию здорового образа жизни у школьников и навыков рационального здорового питания;

- формирование общей культуры правильного питания.

Для реализации цели необходимо решить следующие **задачи программы:**

- Обеспечение всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием.

- Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций, дискуссий).

- Формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.

- Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями.

- Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.

- Дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования столовой.

Стратегия реализации программы

1 этап Базовый: 1 четверть 2017 – 2018 учебный год:

- анализ нынешнего состояния;
- планирование реализации основных направлений программы;
- создание условий для реализации программы;
- начало реализации программы.

2 этап Основной: 2017 - 2019 годы:

- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;
- промежуточный мониторинг результатов;
- корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами.

3 этап Заключительный: 2019 – 2020 учебный год:

- завершение реализации программы;
- мониторинг результатов;
- анализ результатов.

Основные направления реализации Программы

1. Организация и регулирование школьного питания :

- развитие системы мониторинга состояния здоровья обучающихся, обеспечения их необходимыми пищевыми веществами, качественным и

количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;

- развитие механизмов координации и контроля в системе школьного питания;
- организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с ОВЗ с учетом их возрастных особенностей;
- обеспечение доступности, безопасности и эффективности школьного питания;
- оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;
- использование разных форм и методик организации питания;
-

2. Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей:

- Пропаганда здорового питания (проведение игр, конкурсов, лекций, акций, классных часов, КТД)
- Пропаганда здорового питания на родительских собраниях.
- Третий классный час в месяц посвятить вопросам горячего питания, охране здоровья, активному образу жизни.
- В библиотеке создать электронный банк данных по вопросам здорового питания, здорового образа жизни.
- Проводить дни здоровой пищи, с приглашением учителей-предметников и классных руководителей с целью проведения дегустации школьных блюд.
- Создать систему поэтапного формирования компетентностей учащихся по вопросам здорового питания.
-

3. Укрепление материально-технической базы школьной столовой предусматривает:

- оснащение недостающим технологическим оборудованием школьного пищеблока,
- совершенствование дизайна школьной столовой

4. Повышение квалификации персонала предусматривает:

- повышение профессионального уровня специалистов в области школьного питания через систему повышения квалификации,
- участие в профессиональных смотрах и конкурсах,
- проведение бесед, классных часов, конкурсов, выставок, презентаций школьных обедов для родителей и обучающихся.

Механизм реализации программы

Для реализации программы разработан механизм, который представлен в виде модулей:

1. Организационный модуль.

Формы работы:

- планирование;

- подготовка программы;
- оформление информационного уголка «Здоровье на тарелке»;

2. Оздоровительный модуль.

Формы работы:

- встречи с медицинским работником;
- беседы о вредных привычках и их влияние на желудочно-кишечный тракт;
- обеспечение питьевого режима;
- организация горячего питания обучающихся.

3. Учебный модуль

- Использование учебного материала по предмету «СБО».
- Использование учебного материала по предмету «ИЗО».
- Использование учебного материала по предмету «Урок здоровья».
- Использование учебного материала по предмету «Биология».
- Использование учебного материала по предмету «Чтение и р.р».
- Использование учебного материала по предмету «Письмо и развитие речи»
- Использование учебного материала по предмету «Этика и психология семейной жизни».
- Использование учебного материала по предмету «Математика»
- Использование учебного материала по предмету «Развитие устной речи ».

4. Нравственно-экологический модуль

Формы работы:

- диспуты с обучающимися о культуре здорового питания;
- беседы с обучающимися с демонстрацией презентаций о культуре здорового питания;
- тематические мероприятия по культуре здорового питания;
- родительские собрания по формированию культуры здорового питания;
- индивидуальные беседы с обучающимися о вреде голодания и здоровом питании;
- индивидуальные беседы с родителями (законными представителями) о вреде голодания и здоровом питании

5. Социально-психологический модуль

Формы работы:

- анкетирование;
- индивидуальные беседы;
- групповая работа.

6. Аналитический модуль

- Диспансеризация обучающихся, педагогов, обслуживающего персонала;

- Мониторинг по организации питания.
- Статистика по пропускам уроков по заболеваемости обучающихся.
- Статистика заболеваемости обучающихся в течение учебного года.
- Эффект оздоровления воспитанников детского оздоровительного лагеря.
- антропометрические измерения обучающихся;
- контроль по организации питания.

7.Творческий модуль

Формы работы:

- проектная деятельность;
- кружковая работа
- исследовательская деятельность;
- использование фонда библиотеки по направлению;
- Интернет -ресурсы
- конкурсы;
- викторины.

Модуль	Форма работы	Исполнители	Содержание	Сроки
Организа- ционный модуль	-планирование	творческая группа	План по реализации программы	Август 2017 г.
	-составление программы	творческая группа	Содержание программы	Август-сентябрь 2017 г.
	-оформление уголка: «Здоровье на тарелке».	учителя СБО	Информация по здоровому питанию	1 четверть 2017-2018
Оздорови-	• встречи с медицинским работником;	Кл.руководители, воспитатели Кл.рук.	Консультации медиков	По мере необходимости

тематический модуль	• беседы о вредных привычках и их влияние на желудочно-кишечный тракт;	Воспитатели Мед.работники	Тема:«Воздержание от употребления веществ, разрушающих здоровье»	1 раз в четверть
	• обеспечение питьевого режима;	Зам дир.по АХЧ	Обеспечение чистой питьевой водой	постоянно
	• организация горячего питания обучающихся	Диет.сестра повар	меню	постоянно
Учебный модуль	• Использование учебного материала по предмету «СБО».	Учителя СБО	Раздел: «Питание»	1 четверть
	• Использование учебного материала по предмету «ИЗО»	Учитель ИЗО	Роспись посуды, рисунки овощей, фруктов, продуктов питания.	3 четверть
	• Использование учебного материала по предмету «Урок здоровья».	Учитель биологии	Беседы о здоровой пище и правильном питании	2 четверть
	• Использование учебного материала по предмету «Биология».	Учитель биологии	бкл.«Использование воды человеком», 9кл.Раздел: «Охрана здоровья человека».	3четверть 4четверть
	• Использование учебного материала по предмету «Чтение и р.р».	Учитель русского языка	Работа с произведениями затрагивающими тематику	В течение года

			питания	
	Использование учебного материала по предмету «Письмо и развитие речи»	Учитель русского языка	Работа с текстами затрагивающими тематику питания	В течение года
	Использование учебного материала по предмету «Этика и психология семейной жизни».	учитель	Раздел: «Полноценное питание семьи»	3 четверть
	Использование учебного материала по предмету «Математика».	Учитель математики	10 кл. Задачи по расчету колорийности пищи 11 кл. Тема: «Срок годности товара»	1 четверть 1 четверть
	Использование учебного материала по предмету «Развитие устной речи».	Учитель начальных классов	3кл. Темы: «Овощи», «Арбуз и дыня», «Ягоды». 4кл. Темы: «Овощи, фрукты, ягоды», «Орехи», «Грибы».	1 четверть 1 четверть
Нравственно-экологи-	диспуты с обучающимися о культуре здорового питания;	Кл.руков. воспитатели	Тема: «Что значит питаться правильно».	1 раз в четверть

ческий модуль	беседы с обучающимися с демонстрацией презентаций о культуре здорового питания;	Кл.руков. воспитатели	Тема: «Культура здорового питания».	Неделя «Мы за ЗОЖ».
	тематические мероприятия по культуре здорового питания;	Кл.руков. воспитатели	Сказка о здоровом питании.	ноябрь
	родительские собрания по формированию культуры здорового питания;	Кл.руков. Мед.работники	Тема:«Как сформировать у ребенка стремление к ЗОЖ».	1 раз в год апрель
	индивидуальные беседы с обучающимися о вреде голодания и здоровом питании;	Кл.руков. Воспитатели Мед.работники	Тема: «Пагубное влияние голодания на растущий организм».	По мере необходимости
	индивидуальные беседы с родителями (законными представителями) о вреде голодания и здоровом питании	Кл.руков. Воспитатели Мед.работники	Тема:«Что такое голодание и чем оно опасно».	По мере необходимости
Социально-психологический модуль	анкетирование;	Социальный педагог психолог	Анкета «Питание глазами родителей». Анкета «Питание глазами учеников».	В течение 2 этапа
	индивидуальные беседы;	психолог	Тема: «Как питаться правильно».	В течение года

	групповая работа.	психолог	Анкетирование,	В течение года
Аналитический модуль	Диспансеризация обучающихся, педагогов, обслуживающего персонала;	Мед.работники	Прохождение мед.осмотров	1 раз в год
	Мониторинг по организации питания.	Кл.руководители воспитатели	Составление аналитической справки	Сентябрь май
	Статистика по пропускам уроков по заболеваемости обучающихся.	Мед.работники	Составление аналитической справки	1 раз в четверть
	Статистика заболеваемости обучающихся в течение учебного года.	Мед.работники	Составление аналитической справки	май
	Эффект оздоровления воспитанников детского оздоровительного лагеря.	Мо воспитателей Мо кл.руководителей	Видеоотчет о летнем отдыхе	август
	антропометрические измерения обучающихся;	Мед.работники	Составление аналитической справки	Сентябрь май
	контроль по организации питания.	Директор Диет.сестра Мед.работники	Ежедневные пробы пищи	ежедневно
Творческий модуль	проектная деятельность;	Кл.руководители Воспитатели	Тема проекта: «Школьное питание - здоровое питание».	В течение года

	• кружковая работа	Кл.руководители воспитатели	Тема: «Наше здоровье в наших руках».	В течение года
	• использование фонда библиотеки по направлению;	Библиотекарь Учителя-предметники	Чтение книг по здоровому питанию	В течение года
	• Интернет ресурсы	Кл.руковод. Учителя-предм. Воспитатели	Просмотр и анализ видеороликов и презентаций о здоровом питании.	В течение года
	• конкурсы;	Кл.руководители воспитатели	«А ну-ка девочки».	март
	• викторины.	Кл.руковод. воспитатели	Тема: «Полезные продукты на нашем столе».	ноябрь

Принципы реализации программы:

1. Личностный подход:

- признание личности развивающегося человека высшей социальной ценностью;
- добровольность включения детей в деятельность по формированию культуры здорового питания;

2. Природосообразность воспитания:

- обязательный учет возрастных, половозрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

3. Гуманизация межличностных отношений:

- защита каждого обучающегося от негативного влияния вредных привычек;
- защита каждого обучающегося от негативного влияния социального окружения;
- формирование чувства ответственности за собственное здоровье;
- забота о своём здоровье как сохранение здоровья нации.

4. Дифференциация воспитания:

- отбор содержания, форм и методов обучения и воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями обучающихся;
- свободный выбор деятельности и права на информацию;

- создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках

реализации программы;

- взаимосвязь всех мероприятий в рамках реализации программы;
- активное участие обучающихся во всех видах деятельности.

5. Средовый подход к воспитанию:

- педагогическая целесообразная организация среды учебной и воспитательной деятельности, а также использование воспитательных возможностей внешней (социальной, природной) среды.

6. Принцип взаимодействия воспитательной и учебной деятельности:

- проведение мероприятий, направленных на формирование культуры здорового питания, с использованием изученного учебного материала.

Методы:

- поощрение;
- убеждение;
- взаимодействие;
- требование.

Средства:

- школьная столовая;
- подсобные помещения с оборудованием (холодильники; весы, лари и т.д.)
- витамины (аскорбиновая кислота; фитовитамин)
- продукты питания (крупы, соки, мясо, рыба, фрукты, овощи и т.д.)
- медицинский кабинет;
- учебные таблицы по биологии;
- дополнительная специальная литература;
- художественная литература;
- учебники
- оборудование для проведения опытов;
- художественные (краски, карандаши, бумага, ватман, ручка, тетрадь)
- медицинское оборудование (ростомер, весы и другое);
- индивидуальные медицинские карты обучающихся;
- компьютерный кабинет;
- демонстрационный зал;
- СанПин;
- перспективное меню;
- Интернет-ресурсы;
- технологические карты приготовления блюд;
- журналы сырой и готовой продукции;
- библиотека.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Мероприятие	Сроки	Ответственный
1.	Проверка готовности школьной столовой к новому учебному году	август	Директор школы Зам. директора по АХЧ
2.	Ознакомление классных руководителей, работников школьной столовой с нормативными документами, регулирующими школьное питание.	сентябрь	Руководитель МО классных руководителей Зам.директора по АХЧ
3.	Создание комиссии по питанию, брокеражной комиссии, Группы общественного контроля	сентябрь	Зам.директора по АХЧ
4.	Заседание СТК школы и общешкольного родительского комитета «Организация питания в школе»	август	Председатель СТК
5.	Заседание СТК школы «Организация питания в школе»	ноябрь, апрель	Председатель СТК
7.	Руководство организации питания на основе - СанПиН 2.4.2. 2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях , учреждениях начального и среднего профессионального образования».	В течение года	Директор повар
8.	Формирование нормативно-правовой базы по организации питания в школе	сентябрь	Директор, Повар
8.1	Проверка должностных обязанностей работников пищеблока.	сентябрь	Директор, Зам.дир. по АХЧ
8.2.	Издание приказа по школе об организации питания на 01 сентября , 01 января каждого учебного года	Сентябрь, январь	Директор
8.3.	Согласование примерного 7-и дневного меню в осенне- зимний период , зимне- весенний и летний период , в соответствии с санитарными нормами.	Август , февраль, по мере необходимости	Директор, Повар
8.4.	Контроль за наличием инструкции по эксплуатации технологического оборудования на пищеблоке, по технике безопасности.	В течение года	Директор, Зам.дир.по АХЧ

8.5.	Организация контроля за ведением документации: Журнал брокеража готовой продукции; Журнал здоровья (пищевые продукты); Журнал брокеража продуктов и производственного сырья, поступающего на пищевые продукты Журнал витаминизации третьих блюд; Журнал контроля за рационом питания; Журнал контроля за исправностью холодильного оборудования	В течение года	Директор, Зам.дир.по АХЧ
9.	Заключение договоров с поставщиками продуктов.	постоянно	Директор
10.	Контроль за организацией питания в школе, выполнение мероприятий по его улучшению.	В течение года	Директор, СТК, родительский комитет
11.	Контроль за выполнением требований СанПиН 2.4.2. 2821–10 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях , учреждениях начального и среднего профессионального образования».	В течение года	Директор, Зам.директора по АХЧ, Повар
12.	Контроль за выполнением программы производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемиологических мероприятий	В течение года	Директор, Начальник хоз.отдела, Повар

2.Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей

№	Мероприятие	Сроки	Ответственный
1.	Планирование работы по охвату горячим питанием обучающихся школы , по формированию навыков здорового питания	сентябрь	Диет сестра Повар
2.	Заседание СТК и общешкольного родительского комитета «Организация питания в школе»	ноябрь, апрель	МО классных руководит СТК
3.	Акция «Здоровое питание»	декабрь-январь	Классные руководители
4.	Размещение информации об организации питания на школьном сайте	в течении года	Зам.дир.по УВР
5.	Оформление информационного уголка «Здоровье на тарелке»	сентябрь	Учителя СБО
6.	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических	В течении года	Зам.дир.по УВР Руководитель МО классных руков.

	требований, - организация горячего питания – залог сохранения здоровья.		
--	--	--	--

Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся

№	мероприятие	сроки	ответственный
1.	Проведение классных часов, уроков здоровья, внеклассных мероприятий по воспитанию культуры питания среди обучающихся	Сентябрь-май	классные руководители, библиотекарь, воспитатели учителя-предметники
2.	Цикл бесед «Азбука здорового питания»	Сентябрь-май	воспитатели
3.	Фестиваль электронных презентаций и видеороликов « Правильное питание это здорово!»	март	Учителя ИКТ
4.	Конкурс рисунков «Умные продукты», «Правила правильного питания» среди учащихся начальной школы	Ноябрь, апрель	Учитель ИЗО

Работа по воспитанию культуры питания среди родителей обучающихся

№	Мероприятие	Сроки	Ответственный
1.	Проведение классных и общешкольных родительских собраний	ежегодно	Директор, классные руководители
2.	Праздничные огоньки, конкурсы с общественности	ежегодно	МО классных руководит.
3.	Родительская конференция «Школьное питание – здоровое питание»	май	МО классных руководителей

3. Укрепление материально-технической базы школьной столовой:

№	Мероприятие	Сроки	Ответственный
1.	Своевременное приобретение посуды и столовых приборов	В течение года	Зам.дир.по АХЧ
2.	Поддержание эстетического состояния зала столовой	В течение года	Зам.дир.по АХЧ Зам.дир.по УВР, повар
3.	Приобретение и эксплуатация нового технологического оборудования	В течение года	Начальник хоз.отдела

4.Мониторинг реализации программы:

№	Направление мониторинга	Диагностика	Сроки	Оформление результатов	Ответственный
1.	Охват учащихся горячим питанием	Анализ результатов посещаемости	ежегодно	Аналитич. справка	классные руководители, Зам.дир.по УВР,
2.	Сохранение и укрепление здоровья учащихся	Анализ состояния здоровья школьников по результатам медицинских осмотров Анализ заболеваемости детей	постоянно	Аналитич. справка	медицинские работники
3.	Уровень удовлетворенности учащихся, родителей, педагогов организацией питания в школе	Анкетирование	ежегодно	Анализ анкет	Зам.дир.по УВР Классные руководители
4.	Материально-техническая база столовой	Смотр помещения (оборудование, оснащение) Анализ результатов приёмки столовой к началу нового учебного года Оснащение пищеблока необходимым оборудованием	ежегодно	Акт приемки ОУ к нач.учебного года	Директор, Зам.дир.по АХЧ, Повар.
5.	Формирование у школьников навыков здорового питания	Собеседование Наблюдение	постоянно	Обсуждение на МО воспитателей и классных руководителей	воспитатели кл.руков.
6.	Качество	Наблюдение,	ежедневно	Карта	Директор,

	организации питания	Анкетирование, опросы, посещение столовой, анализ приготовления пищи и норм раскладки, санитарно-гигиенического состояния обеденного зала		оценки	Зам дир.по ВР, диет.сестра, повар
7.	Формирование нового имиджа школьной столовой	Опрос, анкетирование и другие практики по выявлению общественного мнения	ежегодно	Акт	директор, Зам.дир.по АХЧ.

Заключение.

Содержание программы позволяет осуществить связь с другими предметами, изучаемыми в школе: письмом и р.р.(работа с текстами, затрагивающими тематику питания,); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием); окружающим миром; чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей). 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 суть и актуальность 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, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.

Литература:

1. «Организация питания в школе», авторы И.А. Белоусова, Т.А. Максимцева, издательство «Учитель», 2008 г.
2. Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников», Москва, 2012 г
3. СаНПиН.
4. Нормативно-правовые акты.
5. Интернет- ресурсы.

ВИДЫ АНКЕТ

Анкета "Питание глазами родителей"

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Считаете ли Вы рациональной организацию горячего питания в школе?
3. Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?
4. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?
5. Удовлетворены ли Вы работой буфета?

Анкета "Питание глазами обучающихся"

1. Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе?
2. Устраивает ли тебя ежедневное меню?
3. Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?
4. Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?
5. Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.
6. Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?

Анкета для ученика "Завтракал ли ты?"

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?
10. Какой напиток ты пьешь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

Тема «Питание и жизнь»

Классный час

Роль пищи в жизни человека.

Форма проведения – лекция, беседа.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации учащиеся отвечают на вопросы.

Вопросы:

1. Старинная русская пословица гласит: «Человек без еды не живёт: пока ешь, то и живёшь». Как вы её понимаете?

2. Какие продукты необходимы человеку?

3. Может ли человек питаться только каким-то одним видом продуктов? Почему?

4. Почему необходимо ежедневно есть овощи и фрукты?

5. Ответьте на вопрос анкеты:

Как часто ты употребляешь в пищу молочные или кисломолочные продукты?

А. Каждый день

Б. 2-3 раза в неделю

В. Реже 2 раз в неделю

5. Что ты можешь поменять в своём режиме питания? Почему?

6. Какое правило питания тебе кажется важным?

Классный час

Режим питания школьника.

Форма проведения: лекция, беседа, анкетирование.

Методические рекомендации: перед началом лекции учитель проводит анкетирование учащихся по вопросам:

1. Завтракаешь ли ты утром?

А. Да

Б. Нет

В. Иногда завтракаю

2. Ты обедаешь в одно и то же время?

А. Да

Б. Нет

3. В какое время ты ужинаешь?

А. До 20.00 часов

Б. До 21.00 часа

В. После 22.00 часов

4. В какое время ты ложишься спать?

А. В 21.00 час

Б. В 22.00 часа

В. Позже 22.00 часов

Вопросы к беседе:

1. Что такое «режим питания»?

2. Сколько раз в день должен питаться твой сверстник?

3. Какие интервалы времени рекомендуется соблюдать между приёмами пищи?
4. Какой объём пищи рекомендуется есть за завтраком, обедом, ужином?
5. Объясни смысл поговорки: «После обеда полежи, после ужина походи».
6. Почему вредно плотно наедаться перед сном?

Классный час

Гигиена питания. Правила приёма пищи.

Форма проведения: лекция, практикум.

Методика проведения: после блока теоретической информации рекомендуем провести практическую работу.

Цель работы: составить правила приёма пищи.

Оборудование: рисунки, таблицы по теме «Гигиена питания».

Ход работы.

Ответь на вопросы:

1. Какое значение имеет пища для человека?
2. Сколько раз в день нужно принимать пищу?

- A. 1 раз
- B. 3-4 раза
- C. Более 5 раз

2. Внимательно изучи «примерное меню» и подумай: какие блюда должны подаваться на завтрак, обед, полдник, ужин? Вместо точек напиши слова: завтрак, обед, полдник, ужин.

Примерное меню.

- суп, картофельное пюре, котлета, салат, компот, булочка. Это.....
- рисовая каша, какао, булочка с маслом. Это.....
- сок, печенье, яблоко. Это.....
- яичный омлет, булочка, йогурт. Это.....

3. Употребление каких продуктов может повредить здоровью? Нужно подчеркни: молоко, сыр, натуральный сок, копчёная колбаса, чипсы, каша, солёные сухарики «Хрустишки», творог, газированные напитки.

4. Какие гигиенические правила должен соблюдать человек перед приёмом пищи и во время еды? Подчеркни нужные слова.

- Перед едой вымыть с мылом ... (уши, руки, ложку);
- Во время еды нельзя ... (разговаривать, слушать музыку, играть в мяч);
- Нельзя есть слишком ... (вкусную, горячую) пищу.
- Пищу следует тщательно ... (остужать, пережёвывать, перчить)

5-9 классы

Тема: «Значение питания в жизни человека»

Классный час

Роль витаминов и микроэлементов в жизнедеятельности организма.

Форма проведения: лекция, беседа, тренинг.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации проводится беседа.

Вопросы для беседы:

1. «Вита» по-гречески – жизнь. Что, по вашему, означает термин «витамины»?
2. Какие правила надо соблюдать, чтобы витамины сохранились в пище при варке?
3. Какую ягоду в России называют «северный лимон» и почему?
4. Почему морковь рекомендуют есть со сметаной или маслом?
5. Что такое микроэлементы? Какова их роль в организме?

Тренинг: из предложенного перечня продуктов (названия продуктов написаны на карточках) выбрать те, в которых наибольшее количество

1. витамина А
2. витамина В
3. витамина С
4. витамина D
5. Какие из перечисленных витаминов содержатся в овощах, фруктах?
6. Почему при приготовлении овощных или фруктовых соков нежелательно пользоваться металлической тёркой?
7. Почему полезнее есть овощи и фрукты сырыми, а не варёными?

Классный час.

Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании.

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: перед изучением основных групп пищевых продуктов рекомендуем провести с учащимися анкетирование:

1. Как часто в ваше меню включаются блюда из натурального мяса?
 - А. Ежедневно
 - Б. 1 раз в неделю
 - В. Реже 1 раза в неделю
2. Как часто в вашем рационе присутствуют блюда из рыбы или морепродуктов?
 - А. 1 раз в неделю
 - Б. 1 раз в 2-3 недели
 - В. Реже 1 раза в месяц

Вопросы для беседы:

1. Почему мясо необходимо включать в свой рацион питания ежедневно?
2. Почему в вечернее время рекомендуется есть блюда из рыбы, а не из мяса?
3. Почему опасно есть куриные яйца, сваренные «всмятку»?
4. Какими минеральными веществами богаты молочные продукты, сыр, творог?
5. Какие продукты питания являются одновременно источником незаменимых аминокислот, богаты кальцием и несут в себе полезные микроорганизмы?

Тема: «Организация питания школьников».

Классный час.

Основные представления о наиболее распространённых блюдах.

Форма проведения: лекция, тренинг, беседа.

Методические рекомендации: после ознакомления учащихся с теоретическим материалом провести беседу.

Вопросы для беседы:

1. Почему в рационе питания должны быть первые блюда?
2. Какие блюда обладают наиболее высокой пищевой ценностью?
3. Поясните смысл старинной русской пословицы: «Щи да каши – пища наша».
4. Каково значение овощей в рационе человека?
5. Каким правилам необходимо следовать при составлении меню?

Тренинг: составление индивидуального меню на один день.

Классный час

Гигиена питания. Оценка правильности и сроков хранения пищевых продуктов по упаковке.

Форма проведения: лекция, практикум.

Методические рекомендации: после изложения теоретического материала учащимся предлагается выполнить практическую работу, которая закрепит навыки учащихся по гигиене питания.

Цель работы: научиться оценивать правильность и сроки хранения продуктов питания по информации на упаковке.

Оборудование: упаковки от молочно – кислых продуктов, чипсов, кондитерских изделий, соков, газированных напитков и др.

Ход работы.

1. Рассмотрите внимательно содержание текста на упаковке от продуктов.
2. Найдите дату изготовления.
3. Найдите на упаковке информацию о сроке годности продукта.
4. Найдите информацию об условиях хранения продукта.
5. Заполните таблицу

Наименование продукта	Дата изготовления	До какого срока продукт годен	Условия хранения
йогурт			
сок			
И т.д.			

6. Сделайте вывод о пригодности к употреблению выданных вам продуктов, на основе полученной информации на упаковке.

7. Выясните, когда продукт был упакован.

8. Согласны ли вы с высказыванием Стедана Киселевского: «Благодаря холодильнику мы теперь можем есть несвежие продукты»?

Классный час

Эстетика питания.

Форма проведения: лекция, тренинг.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации рекомендуем провести тренинг на знание правил этикета, напомнив учащимся старинную русскую поговорку: «Хороший кусок для хорошего гостя».

- как и какие приборы расположить на празднично сервированном столе;
- как рассаживать гостей;
- как являться к столу;
- как обслуживать гостей.

10 – 11 классы

Тема: «Рациональное питание школьников»

Классный час

Основные принципы рационального питания.

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: перед началом лекции учитель проводит анкетирование учащихся.

Примерные вопросы анкеты:

1. Как часто в свой рацион вы включаете молоко и молочные продукты?
 А. Ежедневно – 3 балла
 Б. 1 раз в 2-3 дня – 2 балла
 В. 1 раз в неделю – 1 балл
 2. Досаливаете ли вы пищу?
 А. Да – 2 балла
 Б. Нет – 1 балл
 3. Какое масло вы предпочитаете?
 А. Сливочное – 1 балл
 Б. Растительное (оливковое, подсолнечное и т.д.) – 2 балла
 В. Ем и то, и другое – 3 балла
 Г. Не ем ни то, ни другое – 4 балла
 4. Сколько сладостей (конфет, шоколада, пирожных и т.д.) вы съедаете?
 А. 2-3 конфеты в день – 2 балла
 Б. 2-3 конфеты и пирожное в день – 0 баллов
 В. 3-4 конфеты в неделю – 1 балл
 Г. Ем сладкое редко – 3 балла
 5. Как часто в вашем меню присутствует рыба и морепродукты?
 А. 1 раз в неделю – 2 балла
 Б. 1 раз в месяц – 1 балл
 В. Реже 1 раза в месяц – 0 баллов
 6. Как часто в вашем рационе присутствует натуральное мясо?
 А. 1 раз в день – 2 балла
 Б. 1-2 раза в неделю – 0 баллов
 В. 1-2 раза в месяц – 1 балл
 7. Как часто в ваше меню входят доступные овощи и фрукты
 А. Ежедневно – 2 балла
 Б. 1-2 раза в неделю – 0 баллов
 В. 1-2 раза в месяц – 1 балл
 8. Как часто вы покупаете чипсы, сухарики, газированные напитки?
 А. Ежедневно – 1 балл
 Б. Реже 1 раза в неделю – 0 баллов
 В. Реже 1 раза в месяц – 2 балла
- Если вы набрали 15-18 баллов – ваше питание близко к рациональному.

Если вы набрали 10-15 баллов – ваше питание нельзя назвать здоровым.

Если вы набрали 0-10 баллов – пересмотрите свой рацион! Ваше здоровье под угрозой!

Далее идёт блок теоретической информации. Затем учащиеся отвечают на вопросы.

Вопросы для беседы:

1. Какова роль ферментов в процессе пищеварения?
2. Перечислите основные принципы рационального питания.
3. Что является ключевым условием обеспечения рационального питания?
4. Каков оптимальный приём пищи для подростков 15-17 лет?
5. Существует ли зависимость между питанием и заболеваемостью человека?

Классный час

Гигиена питания. Инфекционные болезни, передаваемые через пищу.

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: учитель знакомит учащихся с основными инфекционными болезнями, передаваемыми через пищу и мерами профилактики

После лекции беседа:

Вопросы:

1. Каково основное правило профилактики инфекционных заболеваний?
2. Как правильно обрабатывать овощи перед употреблением?
3. Какие факторы могут служить причиной порчи продуктов и пищевых веществ?
4. Какие продукты относятся к скоропортящимся?
5. Существуют ли правила хранения продуктов?
6. Какие требования предъявляются к столовому инвентарю (разделочным доскам, ножам и т.д.)
7. Какие химические вещества служат источниками заражения пищи? Как этого избежать?
8. Влияние на организм человека оказывают соли тяжёлых металлов?

Классный час

Ядовитые растения и грибы

Форма проведения: лекция, беседа, практикум.

Методические рекомендации: эпиграфом к классному часу может стать русская пословица: «Всякий гриб в руки берут, да не всякий в кузов кладут». После изложения теоретического материала проводится беседа по вопросам.

Вопросы:

1. Какие ядовитые растения и грибы вам известны?
2. Какие из этих растений и грибов произрастают в вашей местности?
3. Какие правила сбора грибов надо соблюдать?
4. Могут ли неядовитые грибы быть причиной отравлений? В каком случае?
5. Какие меры предосторожности следует соблюдать, чтобы не отравиться ими?

Далее учащиеся выполняют практическую работу .

Цель работы: изучить внешний вид плодовых тел ядовитых шляпочных грибов, признаки отравления грибами и меры по оказанию первой доврачебной помощи при отравлении грибами.

Оборудование: рисунки и муляжи плодовых тел шляпочных грибов.

Ход работы.

1. Изучите по рисункам и муляжам внешний вид плодовых тел шляпочных грибов.
2. На основании наблюдений заполните таблицу.

Название	Особенности строения		Съедобный	Ядовитый	Где растёт
	Шляпка	Пеньк			
<i>Шампиньоны</i> <i>Бледная поганка</i> <i>Ложный опёнок</i> <i>Мухомор</i> <i>Желчный гриб</i> <i>Белый гриб</i>					

3. Почему можно отравиться старыми, переросшими грибами?
4. Заполните таблицу.

Пищевые отравления

Название грибов	Условия отравления	Признаки отравления	Первая доврачебная помощь