

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Фоминская средняя школа  
Тутаевского муниципального района

## ПРОГРАММА

### «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА»



п.Фоминское, 2021

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

1. Паспорт Программы
2. Обоснование Программы
3. Целевое назначение Программы
4. Задачи Программы
5. Основные принципы
6. Основные направления деятельности
7. Формы реализации Программы
8. План реализации Программы
9. Ожидаемые результаты
10. Механизм и условия реализации Программы
11. Оценка эффективности реализации Программы

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	«Здоровое питание школьника»
Директор Программы	Директор МОУ Фоминской СШ Л.Н.Мохова
Основной разработчик Программы	Социальный педагог И.С.Махорская
Главная цель Программы	Способствовать формированию у школьников основы рационального питания, воспитанию у детей культуры здоровья и осознания ими здоровья как главной человеческой ценности
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Объединить усилия администрации школы, педагогов, родителей и работников школьной столовой в обеспечении рациональным, полноценным питанием всех обучающихся школы</li> <li>• Воспитывать культуру питания как основу здорового образа жизни.</li> <li>• Сформировать представление детей о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.</li> <li>• Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.</li> <li>• Познакомить детей с разнообразием овощей, фруктов и минеральных веществ и их влиянием на качество жизни человека.</li> <li>• Знакомить обучающихся с традициями и бытом русского народа, национальной русской кухней.</li> </ul>
Формы реализации	Уроки, внеклассные мероприятия, конкурсы
Специфика содержания	Реализация в единстве воспитательных задач по здоровьесбережению
Возраст участников	7-17 лет (1–11 классы)
Место проведения	Муниципальное общеобразовательное учреждение Фоминская средняя школа Тутаевского района Ярославской области
Сроки реализации Программы	2021 – 2025 годы и перспектива до 2030 года
Исполнители программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Администрация МОУ Фоминской СШ</li> <li>• ИП Архиповский Михаил Владимирович</li> <li>• Социально-психолого-педагогическая служба</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Медицинский работник Хабовская С.В.</li> <li>• Классные руководители</li> <li>• Учителя-предметники</li> <li>• Управляющий совет школы, общешкольный родительский комитет, Совет отцов, Совет детского самоуправления</li> <li>• Ученический коллектив школы</li> </ul>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Улучшение качества здоровья.</li> <li>2. Активизация познавательной активности в получении теоретических и практических навыков, формирующих представление о здоровом человеке.</li> <li>3. Повышение качества обучения.</li> </ol>

## 2. Обоснование Программы

Что такое сегодня российский школьник? Совершенно очевидно, что российский школьник не самый здоровый ребенок в мире.

Наши дети проводят в школе по 6-8 часов, а некоторые и больше. Это почти полный рабочий день взрослого человека. Школьная программа стала белее сложной, дети очень устают от уроков. А многие из них еще посещают кружки и секции. Дети утомляются, привыкая к новому ритму жизни. Идет регресс в состоянии здоровья и физическом развитии детей. Только один школьник из трех приходит в школу здоровым. За время обучения в школе в 3 раза возрастает заболеваемость органов пищеварения.

Почему это происходит?

На ухудшение здоровья школьников оказывают влияние многие факторы. Одним из них является проблема рационального питания. Родители не всегда уделяют достаточно внимания режиму питания своих детей, считая это не столь важным, и думая, что ничего страшного не случится, если ребенок чего-то вовремя не дополучит.

Сами ребята еще меньше задумываются об этом, предпочитая по своему усмотрению тратить деньги, выданные им на школьные завтраки или обеды, и порой довольствуются перехваченным наскоро куском хлеба или пирогом. Ну а потом мы пожинаем горькие плоды. Хронические гастриты, дуодениты, энтериты, колиты, холециститы и прочие заболевания – следствие систематического нарушения режима питания.

Результаты ежегодных углубленных медицинских осмотров детей и подростков нашей школы говорят о том, что наблюдается увеличение количества обучающихся с заболеваниями органов пищеварения. Так в 2018 году были выявлены заболевания ЖКТ у 23 учеников, что составляло 8% от общего количества обучающихся, а в 2020 году этот показатель увеличился до 10%.

Недостаточное питание может привести к истощению, развитию малокровия, появлению гиповитаминозов, частым заболеваниям острыми респираторно-вирусными инфекциями.

Избыточное питание, особенно с преобладанием углеводистой пищи, приводит к развитию ожирения, способствует возникновению аллергических заболеваний и также снижает сопротивляемость организма инфекциям.

Нарушение питания могут отрицательно сказаться и на функции сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, высшей нервной деятельности ребенка.

Многие родители считают, что правильное питание ребенка требует больших материальных затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. На самом деле полезная и здоровая пища не всегда самая дорогая.

К тому же важно не только то, что ест ребенок, но и как организовано его питание. Будущее России – это те дети, здоровье которых во многом зависит от правильного и здорового питания.

Осознавая важность этого вопроса, а также сложное материальное положение семей, принято решение о создании и внедрении программы,

которая в доступной и интерактивной форме обучала бы школьников правилам и принципам правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Настоящая Программа полностью соответствует русским кулинарным традициям и помогает подрастающему поколению сделать выбор в пользу полезных для здоровья продуктов питания.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей, а также активное вовлечение в работу родителей и социальных партнеров. Ведущая идея Программы – общая культура здоровья личности, важность правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья, учет традиций питания национальной русской кухни.

### **3. Целевое назначение Программы**

- Обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием.
- Формирование у школьников представления о необходимости заботы о своем здоровье и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.
- Формирование у школьников основ рационального питания.
- Содействие воспитанию у детей культуры здоровья, формирование осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.
- Пропаганда здорового образа жизни и практическая реализация мероприятий по оздоровлению молодежи.
- Педагогизация родительской общественности.

### **4. Задачи Программы**

- Объединить усилия администрации школы, педагогов, родителей и работников школьной столовой в обеспечении рациональным, полноценным питанием всех обучающихся школы
- Воспитывать культуру питания как основу здорового образа жизни.
- Сформировать представление детей о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
- Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
- Познакомить детей с разнообразием овощей, фруктов и минеральных веществ и их влиянием на качество жизни человека.
- Знакомить обучающихся с традициями и бытом русского народа, национальной русской кухней.

### **5. Основные принципы**

- Постоянный контакт с общественными организациями, родителями и средствами массовой информации для ведения пропаганды здорового питания в школе.
- Широкая разъяснительная работа среди школьников и родителей, направленная на повышение у них популярности здорового питания.
- Научный подход к формированию рационов школьного и домашнего питания.

## **6. Основные направления деятельности**

### **6.1 Концептуальные направления**

Рациональное питание – это, по существу, соблюдение трех основных принципов:

1. Соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме).
2. Удовлетворение потребности организма человека в определенном количестве и соотношении пищевых веществ.
3. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии.

Исходя из этого, реализация Программы по оздоровительному воспитанию осуществляется по следующим концептуальным направлениям.

- **Соблюдение режима питания.**

В содержание деятельности работы в этом направлении входит разъяснительная работа о важности соблюдения режима питания детей и взрослых. Необходимо объяснить, что ребенку как растущему организму нужно питаться 4-5 раз в день, перерыв между приемами пищи должен быть не больше 3-5,5 часов.

Если время завтрака, обеда и полдника соблюдается изо дня в день, организм начинает заранее готовиться к приему пищи, благодаря чему пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдение режима питания – лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

- **Полноценное и качественное питание.**

В содержание деятельности работы в этом направлении входит разъяснительная работа о составе пищи. Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин детям лучше предложить молочные блюда, каши, сваренные на молоке, они обеспечивают потребность ребенка в белке, легко усваиваются организмом.

Мясная пища тоже нужна детям, но лучше, если блюда из мяса ребенок ест во время обеда. Избыток мясной пищи так же вреден, как и ее недостаток. Блюда из круп – основные источники углеводов.

Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-

кишечного тракта. Много витаминов и углеводов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день.

Для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры, поэтому салаты заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной, сливками.

- **Баланс энергии.**

В содержание деятельности в этом направлении входит разъяснительная работа о том, что питание ребенка должно соответствовать ежедневным суточным энергетическим затратам организма.

Количество калорий, необходимых человеку, во многом зависит от его образа жизни. Если человек мало двигается, у него накапливается лишний вес.

Причем полнота не является фактором крепкого здоровья, она свидетельствует о том, что не соблюдается режим питания, используются высококалорийные, но малополезные продукты.

Каким должно быть питание мальчика или девочки, занимающихся спортом? Эти дети тратят много энергии и нуждаются в продуктах, содержащих много белков и углеводов: мясе, рыбе, молоке и твороге. Если тренировки проходят в вечернее время, на ужин лучше приготовить легкие калорийные блюда.

## ***6.2 Основные направления работы по формированию потребности обучающихся в здоровом питании***

- Организационная работа, информационное обеспечение
- Организация работы школьной столовой
- Изучение теоретических основ правильного питания в рамках образовательных предметов и элективных курсов
- Исследовательская и проектная деятельность обучающихся
- Организация внеурочной воспитательной работы
- Организация питания обучающихся в школьном оздоровительном лагере «РИТМ»
- Работа с педагогическими кадрами
- Организация социальной работы
- Работа с родителями
- Работа с социальными партнерами
- Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний органов пищеварения
- Мониторинговая деятельность

## **7. Формы реализации Программы**

- Уроки
- Элективные курсы
- Уроки здоровья
- Классные часы



- Внеклассные мероприятия
- Беседы
- Тематические дни
- Родительские собрания
- Конференции
- Творческие конкурсы
- Ярмарки
- Выставки
- Традиционные русские праздники
- Экскурсии

## 8. План реализации Программы

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственные
1	2	3	4
<i>1.</i>	<i>Организационная работа, информационное обеспечение</i>		
1.1	Совещание при директоре: составление графика работы школьной столовой; графика дежурства педагогов и обучающихся по столовой, утверждение списков детей, получающих бесплатное питание	сентябрь	директор школы, ответственный за питание
1.2	Заседание Управляющего совета школы: распределение бесплатных мест на питание в группе продленного дня	сентябрь, январь	директор школы, председатель Управляющего совета
1.3	Создание бракеражной комиссии	сентябрь	директор школы
1.4	Размещение информации об организации питания на школьном сайте	в течение года	ответственный за сайт
1.5	Составление плана реализации данной Программы на учебный год	сентябрь	администрация школы
1.6	Оформление информационного стенда «Приятного аппетита!» в столовой. Обновление стендового материала	ежемесячно	отв. за питание
1.7	Выпуск информационных листовок, освещающих темы правильного питания	1 раз в четверть	соц. педагог по оздоровительной работе
1.8	Проведение семинаров, совещаний при директоре,	в течение года	администрация школы

	методических объединений классных руководителей, педагогических советов		
<i>2.</i>	<i>Организация работы школьной столовой</i>		
2.1	Оснащение школьной столовой оборудованием	по возможности	питающая организация
2.2	Своевременное приобретение посуды и столовых приборов	по мере необходимости	питающая организация, зам. директора по АХЧ
2.3	Поддержание эстетического состояния зала столовой	в течение года	зав. столовой, ответственный за питание
2.4	Контроль за качеством приготовления пищи	в течение года	бракеражная комиссия
2.5	Обеспечение всех обучающихся школы горячим питанием	в течение года	зав. столовой, ответственный за питание
2.6	Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции в соответствии с предварительным заказом	ежемесячно	зав. столовой, ответственный за питание
2.7	Контроль за санитарным состоянием пищеблока	ежедневно	зав. столовой, мед. работник, отв. за питание
2.8	Контроль за соблюдением норм хранения сырой продукции и сроков ее реализации	ежедневно	зав. столовой, мед. работник, отв. за питание
2.9	Контроль за соблюдением норм личной гигиены сотрудниками пищеблока	ежедневно	зав. столовой, мед. работник
2.10	Контроль за составлением ежемесячных таблиц по питанию классными руководителями	ежемесячно	отв. за питание
2.11	Составление отчетов по бесплатному питанию обучающихся разных категорий из средств областного и местного бюджета	ежемесячно	отв. за питание
<i>3.</i>	<i>Изучение теоретических основ правильного питания в рамках образовательных предметов, факультативов и элективных курсов</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Биология</li> <li>• Химия</li> <li>• Окружающий мир</li> </ul>	в течение года	педагоги

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОБЖ</li> <li>• Технология</li> <li>• Этика</li> </ul>		
4.	<i>Исследовательская и проектная деятельность обучающихся</i>		
4.1	Проекты по технологии на тему здорового питания	в течение года	учителя начальных классов, учитель технологии
4.2	Представление исследовательских работ на тему здорового питания на школьной научно-практической конференции	март – апрель	руководитель НОУ «Ключ»
5.	<i>Организация внеурочной воспитательной работы</i>		
5.1	Праздники, тематические дни	в течение года	зам. директора по УВР
5.2	Классные часы, беседы, конкурсы, викторины,	в течение года	зам директора по УВР, кл. руководители
5.3	Выставки рисунков, поделок, плакатов, газет	в течение года	зам директора по УВР, педагог-организатор, отв. за питание
5.4	Дни здоровья	в течение года	зам. директора по УВР
5.5	Встречи со специалистами – гигиенистами, диетологами, стоматологами	в течение года	медицинский работник
5.6	Посещение выставок, лекций, музеев различных учреждений	по возможности	классные руководители
6.	<i>Организация питания обучающихся в школьном оздоровительном лагере «РИТМ»</i>		
6.1	Свежие овощи и фрукты, витаминные столы	ежедневно	зав.столовой, начальник лагеря, мед. работник
6.2	С-витаминизация	ежедневно	зав.столовой, начальник лагеря, мед. работник
6.3	Йодированная соль и хлеб	ежедневно	зав.столовой, начальник лагеря, мед. работник
6.4	Питьевой режим	ежедневно	начальник лагеря, мед. работник
6.5	Соки, компоты, напитки	ежедневно	зав.столовой, начальник лагеря, мед. работник

<i>7. Работа с педагогическими кадрами</i>			
7.1	Организация обучающих и научно-практических семинаров, педагогических советов, совещаний по вопросам здоровьесбережения	в течение года	администрация школы
7.2	Создание методической копилки	в течение года	администрация школы
7.3	Обобщение опыта работы по здоровьесбережению в рамках различных конкурсов и проектов	в течение года	администрация школы
7.4	Подготовка и издание методических разработок, справочных материалов	в течение года	администрация школы
7.5	Организация консультаций для классных руководителей	в течение года	мед.работник, отв. за питание
<i>8. Организация социальной работы</i>			
8.1	Бесплатное питание обучающихся разных категорий	в течение года	отв. за питание, социальный педагог
8.2	Консультации родителей по оформлению документов на бесплатное питание детей	в течение года	отв. за питание, социальный педагог
<i>9. Работа с родителями</i>			
9.1	Организация родительского всеобуча по вопросам здоровьесбережения	в течение года	администрация школы
9.2	Встречи со специалистами на школьных и районных родительских собраниях	в течение года	администрация школы, мед.работник
9.3	Привлечение родителей к участию в школьных мероприятиях	в течение года	администрация школы, классные руководители
9.4	Советы школьного медицинского работника родителям	на род. собраниях и по запросу	мед. работник
9.5	Включение вопросов по организации питания в школе на заседаниях Управляющего совета и общешкольного родительского комитета	в течение года	администрация школы
<i>10. Работа с социальными партнерами</i>			
10.1	Проведение праздников и тематических дней совместно с питающей организацией	2 раза в год	отв.за питание

10.2	Организация встреч с педиатром, зубным врачом и другими специалистами	в течение года	администрация школы, мед. работник	
10.3	Проведение бесед и викторин совместно с работниками сельской библиотеки п. Фоминское	В течение года	зав. школьной библиотекой	
<i>11. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний органов пищеварения</i>				
11.1	Мониторинг заболеваний ЖКТ, пищеварительных желез среди обучающихся школ	1 раз в год	мед. работник	
11.2	Диспансеризация школьников	ежегодно, по графику	мед. работник	
11.3	Организация лектория мед. работника	в течение года	мед. работник	
11.4	Выпуск медицинских бюллетеней	1 раз в четверть	мед. работник, соц. педагог по оздоровительной работе	
11.5	Оздоровительные отряды в школьном лагере «РИТМ»	каникулы	мед. работник, начальник лагеря	
<i>12. Мониторинговая деятельность</i>				
	Направление мониторинга	Диагностика	Сроки	Ответственный
12.1	Охват обучающихся горячим питанием	Анализ результатов посещаемости	ежедневно, ежемесячно, ежегодно	классные руководители, отв. за питание
12.2	Сохранение и укрепление здоровья детей	Анализ состояния здоровья школьников по результатам медицинских осмотров. Анализ заболеваемости детей	ежегодно	медицинский работник
12.3	Уровень удовлетворенности обучающихся, родителей и педагогов организацией питания в школе	Анкетирование, почта доверия, экран питания, отзывы в СМИ	ежегодно	зам. директора по УВР, отв. за питание
12.4	Формирование у школьников навыков здорового питания	Собеседование, наблюдение	ежегодно	зам. директора по УВР, отв. за питание

## 9. Ожидаемые результаты

1. Увеличение охвата обучающихся горячим питанием.
2. Формирование необходимых знаний о пищеварении, о принципах рационального питания, о заболеваниях, связанных с нарушением рационального питания, об отношении к новым методам питания.

3. Формирование умений: соблюдать элементарные правила гигиены и режима питания, пользоваться столовыми приборами, сервировать стол, мыть посуду и столовые приборы.
4. Формирование навыков: соблюдения правил хранения пищевых продуктов, обработки овощей и фруктов перед их употреблением.
5. Получение знаний, умений и навыков в правильном приготовлении домашней пищи.

## **10. Механизм и условия реализации Программы**

Координацию деятельности по реализации программы «Здоровое питание школьника» осуществляет администрация школы на основании раздела образовательной программы по направлению «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни».

Администрация МОУ Фоминская СОШ:

- готовит и выносит на рассмотрение рекомендации, аналитические материалы, предложения по вопросам оздоровительного воспитания школьников;
- обеспечивает оперативное руководство Программой;
- обобщает, анализирует и разрабатывает рекомендации по совершенствованию оздоровительной программы.

Анализ реализации Программы способствует корректировке дальнейших шагов и конкретных действий.

### **Условия реализации:**

- уверенность заинтересованных лиц в необходимости реализации целей и задач Программы;
- скоординированная деятельность исполнителей Программы;
- опора на богатейший опыт русского народа, национальных традиций и русской национальной кухни;
- создание и укрепление материально-технической базы школы.

**План работы школы по реализации программы  
«Здоровое питание школьника»  
на 2021 – 2025 учебный год**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Классы</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Ответственный</b>
1	Просветительская работа. Оформление стенда «Приятного аппетита!», обновление стендового материала.	Для всех об-ся	1 раз в месяц	Котенева М.А.
2	Выпуск информационных листовок, освещающих темы правильного питания	пресс-центр	1 раз в четверть	Махорская И.С.
3	Составление книжки «Азбука здорового питания»	нач. школа	февраль	Котенева М.А.
4	Конкурс рисунков о полезных продуктах	1-7	октябрь	Котенева М.А.
5	Конкурс поделок из соленого теста	нач. школа	декабрь	Шаверова С.А., руковод-ль кружка «Умелые ручки»
6	Тематический день здоровья	1-11	февраль	Котенева М.А., Сапронова Т.Н., педагог-организат.
7	Исследовательская и проектная деятельность обучающихся. Представление работ на тему здорового питания на школьной научно-практической конференции	3-11	март	Комисарова О.С., руководитель НОУ «КЛЮЧ»
8	Цикл классных часов и внеклассных мероприятий на тему: «Правильное питание – основа здоровья человека» (см. Приложение 1а)	1-11	В течение года	Классные руководители
9	Цикл родительских собраний на тему: «Правильное питание – неотъемлемая часть сохранения и укрепления здоровья ребенка» (см. Приложение 1б)	1-11	В течение года	Классные руководители
10	Советы школьного медицинского работника родителям (основные принципы диетотерапии)	родители	На род. собраниях и по запросу	Медицинский работник Хабовская С.В.
11	Изучение теоретических основ правильного питания в рамках образовательных предметов и элективных курсов по биологии, химии, окружающему миру, ОБЖ, технологии (Приложение 1в)	1-11	По рабочим программам	Учителя-предметники

**Цикл классных часов и внеклассных мероприятий на тему:  
«Правильное питание – основа здоровья человека»**

<b>№ п/п</b>	<b>Класс, классный руководитель</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Дата проведения</b>
1	<b>1-а класс</b> Буканова А.А.	«Путешествие в страну здоровья» «Растем здоровыми» «Осень, осень в гости просим!» «С заботой о здоровье детей»	Игра по станциям Муз-спорт. час Праздник Беседа	
2	<b>1-б класс</b> Потемина Е.Е.	«Азбука здорового питания» «Как помочь своему здоровью?»	Вн. мероприятие Вн. мероприятие	
3	<b>2-а класс</b> Шаверова С.А.	Цикл классных часов «Приключения Стобеда»	Кл. часы	
4	<b>2-б класс</b> Кузнецова Н.Д..	«Что надо знать о пище и режиме питания?» «Бесценное сокровище» (о питьевой воде) «Ягода – витамины»	Кл. час Кл. час Кл. час	
5	<b>3-а класс</b> Язева Т.Н	«Вот она какая, наша каша» «Овощные культуры» Урок здоровья	Кл. час Кл. час Кл. час	
6	<b>3-б класс</b> Кренделева О.П.	«Хорошее здоровье превыше всего» «Овощные культуры»	Кл. час Кл. час	
7	<b>4-а класс</b> Стрельникова И.А.	«Режим питания» «За обе щеки» «Кулинарный поединок» «О правильном питании»	Беседа в ГПД Игровая пр-ма Конкурсная пр-ма Игра-соревнов-е	
8	<b>4-б класс</b> Румянцева Г.Н.	«Режим питания» «За обе щеки» «Кулинарный поединок» «О правильном питании»	Беседа в ГПД Игровая пр-ма Конкурсная пр-ма Игра-соревнов-е	
9	<b>5-а класс</b> Оксем А.В.	«Питание и здоровье» «Здоровый образ жизни школьника. Правильное питание» «Полезные и вредные привычки»	Кл. час Кл. час Кл. час	
10	<b>5-б класс</b> Страбыкина Е.Н.	«Питание и здоровье» «Здоровый образ жизни школьника. Правильное питание» «Полезные и вредные привычки»	Кл. час Кл. час Кл. час	
11	<b>6-а класс</b> Сметанина Е.В.	«О здоровом питании» «Здоровье в саду и на грядке» «О чем может рассказать упаковка»	Кл. час Викторина Кл. час	
12	<b>6-б класс</b> Рыбина Н.А.	«О здоровом питании» «Здоровье в саду и на грядке» «О чем может рассказать упаковка»	Кл. час Викторина Кл. час	
13	<b>7-а класс</b> Ковина И.Н.	«Гигиена питания» «Я выбираю здоровье»	Кл. час Игровая пр-ма	
14	<b>7-б класс</b> Сулоева М.С.	«Традиции русской кухни»	Кл. час	



15	<b>7-л класс</b> Комиссарова О.С.	«Гигиена питания» «Я выбираю здоровье»	Кл. час Игровая пр-ма	
16	<b>8-а класс</b> Кривошеина Н.А.	Влияние горячего питания на здоровье школьника	Кл. час	
17	<b>8-б класс</b> Мохова Е.А.	«Питание и здоровье»	Кл. час	
18	<b>8-к класс</b> Камиловский Д.М.	«Основы рационального питания» «Санитария и гигиена»	Кл. час Кл. час	
19	<b>9-а класс</b> Котенева М.А.	«И снова о вредном... и о полезном»...	Кл. час	
20	<b>9-б класс</b> Лопаненко О.В.	«В здоровом теле – здоровый дух!» «Правила принятия пищи» «Что мы едим?»	Кл. час Кл. час Кл. час	
21	<b>10 класс</b> Махорская И.С.	«Убеждения. Как они складываются?» (О вегетарианстве) «Мода и здоровье. Совместимы ли они?» (О вреде «быстрой» пищи)	Кл. час Кл. час	
22	<b>11 класс</b> Кузнецова М.С.	«Слово о вкусной и здоровой пище»	Кл. час	
23	<b>Группа продленного дня</b> 4 класс Соловьева О.А.	«Хлеб – всему голова» «Каша – мать наша» \»Знаем мы наверняка: нет полезней молока» Советы доктора Неболита Кругосветное путешествие вокруг стола Овощи и фрукты – витаминные продукты	Беседа Беседа Беседа  Беседа Игра  Викторина	

**Цикл родительских собраний на тему:**  
**«Правильное питание – неотъемлемая часть сохранения и укрепления  
здоровья ребенка»**

<b>№ п/п</b>	<b>Класс, классный руководитель</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата проведения</b>
1	<b>1-а класс</b> Буканова А.А.	«Здоровье и вредные привычки»	
2	<b>1-б класс</b> Потемина Е.Е.	«Организация питания в школьной столовой»	
3	<b>2-а класс</b> Шаверова С.А.	«Правильное питание – основа здоровья вашего ребенка»	
4	<b>2-б класс</b> Кузнецова Н.Д..	«Что мы едим? Основы здорового питания»	
5	<b>3-а класс</b> Язева Т.Н	«Дневной рацион младшего школьника»	
6	<b>3-б класс</b> Кренделева О.П.	«Организация школьного питания»	
7	<b>4-а класс</b> Стрельникова И.А.	«Что надо знать о пище и режиме питания»	
8	<b>4-б класс</b> Румянцева Г.Н.	«Как сохранить здоровье ребенка?»	
9	<b>5-а класс</b> Оксем А.В.	«Горячее питание – одна из составляющих здоровья вашего ребенка»	
10	<b>5-б класс</b> Страбыкина Е.Н.	Вопрос о полноценном питании школьника	
11	<b>6-а класс</b> Сметанина Е.В.	«На что тратятся карманные деньги? – Чипсы, жевательные резинки, сомнительные сладости»	
12	<b>6-б класс</b> Рыбина Н.А.	Вопрос об организации горячего питания и его влияние на здоровье школьника	
13	<b>7-а класс</b> Ковина И.Н.	Вопрос о необходимости горячих завтраков для школьника	
14	<b>7-б класс</b> Сулоева М.С.	«Питание в школьной столовой»	
15	<b>7-л класс</b> Комиссарова О.С.	Вопрос об организованных завтраках в школьной столовой	
16	<b>8-а класс</b> Кривошеина Н.А.	Вопрос о питании в школьной столовой «Последствия неправильного питания»	
17	<b>8-б класс</b> Мохова Е.А.	«Питание в школьной столовой»	
18	<b>8-к класс</b> Камиловский Д.М.	Вопрос об организованных завтраках в школьной столовой	
19	<b>9-а класс</b> Котенева М.А.	Вопрос о питании в школьной столовой «Последствия неправильного питания»	
20	<b>9-б класс</b> Лопаненко О.В.	«Питание в школьной столовой»	
21	<b>10 класс</b> Махорская И.С.	Вопрос о здоровом питании старшеклассника	
22	<b>11 класс</b> Кузнецова М.С.	Рациональное питание старшеклассника	

**Изучение теоретических основ правильного питания  
в рамках образовательных предметов и элективных курсов**

<b>Предмет</b>	<b>Учитель</b>	<b>Тема</b>	<b>Класс</b>
Окружающий мир	Стрельникова И.А.	«За общим столом»	Дошкольная гимназия
Окружающий мир	Буканова А.А.	Экологическая игра «Лукошко грибника» Кроссворд «Овощи»	1-а
Окружающий мир	Потемина Е.Е.	«Ягодная полянка» «Во саду ли в огороде» «В лес по грибы» «Зеленая аптека»	1-б
Окружающий мир	Кузнецова Н.Д.	«Разнообразие растений» «Наше питание» «Растениеводство»	2-б
Окружающий мир	Шаверова С.А.	«Наше питание»	2-а
Окружающий мир	Язева Т.Н.	«Водичка, водичка – умой мое личико» «Мы идем в гастроном»	3-а
Технология	Кренделева О.П.	«Встречаем гостей. Меню ужина и правила сервировки стола» «Встречаем гостей. Приемы украшения блюд»	4
Технология	Ковина И.Н.	«Санитария и гигиена», «Физиология питания», «Блюда из овощей».	5
		«Физиология питания», «Блюда из молока и кисломолочных продуктов», «Блюда из рыбы и продуктов моря», «Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий».	6
		«Физиология питания», «Заготовка продуктов», «Изделия из дрожжевого, бисквитного и слоеного теста», «Сладкие блюда десерт».	7
		«Блюда из птицы»	8
		«Блюда из мяса, субпродуктов», «Заготовка продуктов»	9
Биология	Овсянникова М.Н.	«Пищеварительная система» «Обмен веществ»	8 9-10
Химия	Шувалова Л.В.	«Белки. Жиры. Углеводы»	10-11
		«Витамины. Лекарства. Гормоны»	11
Этика	Махорская И.С.	«За общим столом»	5
		«Ваше здоровье в ваших руках!»	6
		«Сервировка стола»	7
ОБЖ	Котенева М.А.	«Опасные вещества»	8
		«Основы рационального питания»	9
		«Здоровый образ жизни и его составляющие»	9-10

## Список использованной литературы:

1. Организация питания в школе: инспектирование, контроль, внеклассная работа по культуре питания/ авт.-сост. И.А.Белоусова, Т.А.Максимцева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 315 с.
2. Здоровье детей. Методическая газета для учителей. Издательский дом «Первое сентября» №№ 8,12-15, 19 – 2004, №11 – 2005, №№ 4,13,15 – 2006, №№ 1, 6-8 – 2007.
3. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя - М.: просвещение, 1986 - 176 с.
4. Курочкина И.Н. Современный этикет и воспитание культуры поведения у дошкольников М.ГИЦ Владос 2001г
5. Хорошие манеры. – М.: Мой мир, 2007. – 256 с.
6. Покровский А.А. Беседы о питании. - М.: Экономика, 1986. - 376 с.

Электронные ресурсы:

[http:// koipkro.kostroma.ru/Chuhloma/Sud/di...](http://koipkro.kostroma.ru/Chuhloma/Sud/di...)

<http:// school.baltinform.ru/files/3/docume...>