

Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2

Программа по формированию культуры здорового
питания обучающихся

«Правильное питание – путь к здоровью и успешному
обучению»

Ярославль, 2014

Цель программы

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

Задачи Программы

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- обеспечение доступности школьного питания через различные формы питания;
- обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания и культуры питания;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;
- осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

Направления Программы

Первое - рациональная организация питания в школе, где все, от внешнего вида школьной столовой до состава продуктов в школьной столовой, должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в образовательном учреждении должны не только соответствовать всем гигиеническим требованиям, но и служить примером здорового питания.

Второе - реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания на уроках и во внеклассной, воспитательной работе.

Третье направление - просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье.

Четвёртое - организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей.

Характерные черты Программы

Программа «Правильное питание - путь к здоровью и успешному обучению» – документ школы, она способствует преодолению неопределенности, упорядочению совместной деятельности всех заинтересованных сторон в организации здорового питания обучающихся.

Её отличает:

- Стратегический характер;

- Прогностичность, направленность на будущее;
- Научность;
- Технологичность

Проблемное поле: здоровьесохраняющая образовательная среда в школе.

Целевая группа: обучающиеся

Характеристика ресурсов Программы

Нормативно-правовые ресурсы:

- Федеральный закон от 01.08.1996 № 107-ФЗ "О компенсационных выплатах на питание обучающихся в государственных, муниципальных общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования";
- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.2012 г. №273-ФЗ.
- Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (приказы Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, от 17 декабря 2010 г. № 1897 и от 17 мая 2012 г. № 413).
- СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.1.3.2630-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность"
- Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ»
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 апреля 2012 г. N 06-731 "О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников"
- Методические рекомендации по разработке программ курса по формированию здорового питания учащихся, утвержденные департаментом государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России.
- СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания» (с дополнениями и изменениями № 1 в редакции СанПиН 2.3.2.2399-08);
- СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов.
- Устав образовательного учреждения.
- Программа развития школы

Учебно-методическое обеспечение Программы:

- Программы в 1-4-х классах включает в себя: программу «Разговор о правильном питании» (авторы: М. М. Безруких, Т.А. Филиппова, А. Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009). Она разработана специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, Примерной программы воспитания и социализации обучающихся, Устава ОУ и Основной образовательной программы (ОУ);

УМК программы «Разговор о правильном питании » включает:

- Рабочие тетради для учащихся: «Разговор о правильном питании» для 1 - 4 классов
- Буклеты для родителей

- Плакаты
- Сборник конкурсных материалов (конспекты занятий, конкурсов, праздников, викторин, соревнований, тематическое планирование).
 - для 5-11 классов: периодические издания «Воспитание школьников», «Классный руководитель», Интернет-ресурсы, периодическая печать, учебники

Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения

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

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

Все перечисленные факторы формируют группу риска развития желудочно-кишечных и иных заболеваний, негативно сказываются на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ученика.

Данная программа направлена на формирование у обучающихся представления о человеке как о главной ценности общества и позволяет сформировать элементарные представления о себе самом, функциях своего собственного организма, а также на формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей школьного возраста.

Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего образования, обусловлена рядом объективных причин:

- фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;
- в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проецируемой деятельности;
- школьный период в развитии наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

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

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

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

Используя для осмысления личного опыта ребёнка знания, накопленные естественными и социально-гуманитарными науками, программа вводит в процесс ценностного отношения к своему здоровью, а именно здоровому питанию ценностную шкалу, без которой невозможно формирование позитивных целевых установок подрастающего поколения. Программа «Разговор о правильном питании» помогает ученику в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать своё место в окружающем мире и участвовать в созидательной деятельности на блага родной страны и планеты Земля.

Значение программы состоит также в том, что в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке; о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их; учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной, средней, старшей школы.

Обучение школьников строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, информации, объектов природной и социальной среды; в соответствии с использованием форм и методов обучения психологических особенностей детей.

Программа курса для обучающихся 1- 4 классов состоит из 6 тематических разделов и рассчитана на 135 часов.

Разделы:

1. Как устроен человек.
2. Личная гигиена.
3. Чтобы зубы не болели.
4. Береги зрение смолоду.
5. Как правильно питаться.
6. Наше здоровье в наших руках.

Курс является одной из форм внеурочной работы. Он интересен детям, соответствует их возрастным особенностям и непосредственно связан с учебным материалом. Курс нацелен на формирование у ребенка ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих его людей, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на

расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью осуществляется через вопросы правильного питания, и является одной из актуальных задач современного образования.

Программа курса для обучающихся 5-9 классов состоит из 4 тематических разделов и рассчитана на 172 часа.

Разделы:

1. Особенности питания целевых групп.
2. Классификация блюд и кулинарных изделий.
3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.
4. Безопасность пищевых продуктов.

Программа курса для обучающихся 10-11 классов состоит из 5 тематических разделов и рассчитана на 70 часов.

Разделы:

1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.
2. Алиментарно-зависимые заболевания.
3. Физиология питания.
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.
5. Санитария и гигиена питания.

В данных частях реализуются следующие воспитательные и образовательные задачи:

- развиваются представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- расширяются знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- развиваются навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- развиваются представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- развиваются представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- пробуждается у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, к истории и традициям своего народа, формируются чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- развиваются творческие способности, кругозор подростков, их интерес к познавательной деятельности.
- развиваются коммуникативные навыки у школьников, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- организуется просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители.

Эффективность формирования основ культуры питания в очень большой степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

При составлении программы курса были внесены изменения:

-для обучающихся 1- 4 классов -в распределение количества часов по видам занятий, т. к. курс ориентирован на внеурочную деятельность обучающихся;

-для обучающихся 5-9 классов–в распределение количества часов и в переносе части материала из разделов модуля 10 -11 классов в 5-9 –е классы в связи с рассмотрением его в предметах технологии, географии

Концепция оптимального питания

Рациональное, здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровья. Полноценное питание — существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.

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

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

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

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

Недостаток белка, а тем более белковое голодание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию роста, нарушениям не только физического, но и умственного развития, снижению сопротивляемости болезням, успеваемости и трудоспособности, а избыток ведет к нарушению обменных процессов и снижению аппетита. В период роста особенно велика потребность в жидкости, благодаря которой происходит лучшее усвоение питательных веществ, а также выведение продуктов распада из организма. Недостаток жидкости в ежедневном рационе (около 2 литров в сутки) может привести к нарушению терморегуляции и процесса пищеварения, вызвать плохое самочувствие, которое у детей часто проявляется в виде расторможенности, невозможности сосредоточиться. Постоянный дефицит жидкости может привести к заболеваниям почек и печени.

При организации питания обучающихся в средней школы необходимо учитывать физические и физиологические изменения, которые происходят в подростковом возрасте. Достаточное поступление белков, необходимых для формирования новых структурных компонентов организма, приобретает особое значение. Именно поэтому недостаток или даже полное исключение из рациона питания белковой пищи отражается не только на самочувствии, но может привести к нарушению естественного хода развития. Важное

значение имеет и присутствие в рационе питания продуктов - источников кальция, необходимого для нормального роста и развития костной ткани. Недостаток кальция приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки. В связи с увеличением объема крови и мышечной массы значительно увеличивается потребность организма подростков в железе.

Организация питания старшеклассников должна учитывать значительный рост энергетических потребностей организма, связанных с увеличением интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузок. Важно отметить, что расход энергии в сутки у юношей и девушек выше, чем у взрослых мужчин и женщин.

Системная работа по формированию культуры здорового питания может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно изменить структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

Принципы формирования культуры здорового питания

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы.

Механизм реализации Программы

Контроль за организацией питания:

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за выполнением рациона питания	директор школы, члены УС, врач, медсестра школы, заведующая столовой
2.	Входной производственный контроль	директор школы, врач, медсестра школы, заведующая столовой
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	заведующая столовой, члены УС
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	заведующая столовой, врач, медсестра школы, члены УС
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	заведующая столовой, врач, медсестра школы
6.	Контроль за приемом пищи	дежурный администратор; классные руководители; члены УС

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.

Задачи администрации школы:

- Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;
- Контроль качества питания;
- Контроль обеспечения порядка в столовой;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;

Обязанности работников столовой:

- Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков (реализация через буфет);
- Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

Обязанности классных руководителей:

- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма; организация конкурсов и викторин на тему правильного питания
- Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
- Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;

Обязанности родителей:

- Прививать навыки культуры питания в семье;
- Выполнять рекомендации классных руководителей и медицинских работников по питанию в семье.

Обязанности обучающихся:

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

		хочешь быть здоров – закаляйся!»																	
		Праздник «В гостях у Доктора Воды». Советы доктора Воды. Представление о том, как заботиться о чистоте тела. Правила мытья руки.														1			
		Как сделать сон полезным. Необходимость сна для человека. Сон – лучшее лекарство. Конкурс рисунков «В стране снов».														1			
		Отчего мы иногда болеем. Ознакомление с понятиями: «болезнь», «микроб», «причины болезни», «симптомы». Обсуждение вопросов: что помогает человеку побеждать (избегать) болезни. Тест по теме «Наше здоровье в наших руках».														1			
		Спортивный час «Режим дня школьника». Понятие «режим». Компоненты режима. Важность соблюдения режима														1			
		Обобщение по разделу. Викторина «Поезд здоровья».									1								
Личная гигиена	Понятие «гигиена» - гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда. Правила личной	Наука гигиена. Личная гигиена.					1										л	7	
		Гигиена и её значение.								1								пр	7
		Откуда берутся грязнули. Культура сохранения здоровья через соблюдение									1							д	1

Тест по теме «Кожа – орган осязания».																		
Нервная система, ее роль в организме. Головной и спинной мозг.											1							
Двигательная система нашего организма. Скелет и мышцы. Осанка. Предупреждение искривления позвоночника. Создание плаката «Береги осанку!»															1			
Пищеварительная система. Значение пищеварительной системы. Зубы. Правила ухода за зубами. Составление памятки «Береги свою улыбку»																1		
Знакомство с системой органов дыхания. Значение дыхательной системы. Защита органов дыхания. Составление комплекса упражнений на дыхание.																1		
Волшебная восьмерка. Кровеносная система. Кровь и ее значение. Органы кровеносной системы. Кровь, ее функции.											1							
Сердце – главный орган кровеносной системы. Предупреждение заболеваний сердца и кровеносных сосудов. Конкурс рисунков «Родное сердце»																1		
Как организм удаляет ненужные ему жидкие вещества. Органы выделения, их роль в												1						

		1 класс				2 класс				3 класс				4 класс				Итого	
		Л	ПР	Д	СР	Л	ПР	Д	СР	Л	ПР	Д	СР	Л	ПР	Д	СР		
		15	8	2	8	19	8	0	7	15	11	3	5	8	0	4	22	л	57
																пр	27		
																д	9		
																ср	42		
																всего ч	135		

Тематическое планирование для обучающихся 5-9 классов (основное общее образование)

Наименование разделов			5 класс				6 класс				7 класс				8 класс				9 класс									
			Л	ПР	Д	СР	Л	ПР	Д	СР	Л	ПР	Д	СР	Л	ПР	Д	СР	Л	ПР	Д	СР						
Особенности питания целевых групп	Особенности питания школьников. Питание спортсменов.	Секреты здорового питания (биология)							1																		л	25
		Здоровый образ жизни (биология)													1												пр	0
		Питание, режим и рацион питания (биология)												2													д	1
		Питание. Нарушения работы пищеварительной системы и их профилактика (биология)													3												ср	9
		Питание и пищеварение. Пища как биологическая													1			1										

безопасности пищевых продуктов.

Роль бактерий и грибов в жизни человека (биология)	2																				д	3
Значение растений в жизни человека. Важнейшие сельскохозяйственные культуры. Ядовитые растения (биология)					2																ср	31
"Небезопасная Е -да" (биология)																		2				
Отдых в выходные дни. Отдых за городом (англ яз)	2																					
Здоровье и личная гигиена (англ яз)					4	2			2	1												
Поход в магазин (англ яз)												2	2									
Роль воды в жизни человека (англ яз)												2										
Профилактика пищевых отравлений, кишечных инфекций, гепатита (биология)											1											
Конкурс плакатов, посвященных Всемирному дню здоровья (плакаты)				2				2				2				2					2	
Конкурс проектов, социальных роликов, рекламы в рамках общешкольного форума «Здоровым быть модно»				2				2				2				2					2	
Конкурс рисунков, постеров в рамках общегородской акции				2				2				2				2					2	

		«Любимому городу - здоровое поколение»																				итого	
		5 класс				6 класс				7 класс				8 класс				9 класс					
		л	пр	д	ср	л	пр	д	ср	л	пр	д	ср	л	пр	д	ср	л	пр	д	ср		
		19	7	7	8	17	9	7	6	13	5	1	9	22	2	2	13	12	1	3	9	л	83
																						пр	24
																						д	20
																						ср	45
																						В с е г о ч	1 72

Тематическое планирование для обучающихся 10-11 классов(среднее общее образование)

Наименование разделов			10 класс			11 класс				
			Л	ПР	СР	Л	ПР	СР		
Введение. Здоровье человека и основы правильного питания	Состояние здоровья современного человека. Пирамида здорового питания. Факторы, влияющие на состояние	Школьный стресс. Пути выхода из стресса (англ яз)	2		1				л	8
		Здоровье и забота о нём (англ яз)				2			пр	0

	здоровья детей раннего и дошкольного возраста. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	Особенности культуры стран изучаемого языка (англ яз)	1		2				ср	4
		Неорганические вещества клетки, их роль в клетке и организме человека. Органические вещества клетки: углеводы и липиды, их роль в клетке и организме человека (биология)	2							
		Здоровье как основа полноценной жизни, условие достижения жизненных целей(ГЦПМСС)	1							
		Пирамида здорового питания			1					
Алиментарно-зависимые заболевания	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	Генно-модифицированные продукты (англ яз)				2		2 (плакат)	л	8
		Алиментарно-зависимые заболевания (кл. ч) в рамках Всемирного дня здоровья	1			1			пр	0
		Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие (кл.ч)						2 проект (плакат)	ср	8
		Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний (ГЦ МПСС 9 кл)	1			1		2 проект (плакат)		
		Методы исследования генетики человека. Наследственные болезни человека, их причины и	1		2 проект (плакат)					

		профилактика(биология)								
		Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний (кл. ч)				1				
Физиология питания	Приводятся краткие сведения о физиологии питания человека. О механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Изучаются требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.	Традиционные празднества в разных странах мира (англ яз)				2			л	9
		Энциклопедия народных рецептов (англ яз)				2	1		пр	1
		Изучение требований и правил построения рационов питания для различных возрастных групп населения (кл.ч)	1						ср	0
		Фестиваль национальной кухни в рамках городского Фестиваля ассамблеи народов России в Ярославле « Птаха» (кл.ч., мультимедийная презентация)	1			1				
		Здоровое питание - успешная учеба (кл.ч)	1			1				
Структура ассортимента и свойства пищевых	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской	Особенность питания детей, учащихся, лечебно-профилактического,				1			л	7

продуктов	Федерации и за рубежом. Особенность питания детей, учащихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, барах, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Прием и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе и т.д) (кл.ч)									
		Посещение мероприятий организованных ассамблеей народов Росси		3	экс				пр	15	
		Посещение производственного цеха гипермаркета Глобус					3	экс		ср	6
		Структура ассортимента продукции общественного питания (столовая)	1	2	экс		1	2	экс	2	проект
		Анализ и оценка этических аспектов развития некоторых исследований в биотехнологии (биология)			2						
		Пищевые добавки и их влияние на здоровье человека (биология)	1	1		1					
		Генномодифицированные продукты: вред или польза?			2		2				
		Великий пост - особенности русской кухни (кл. ч)	1				1				
		«Ты есть то, что ты ешь» (конкурс роликов социальной рекламы, кл. ч)	1			1					
Санитария и гигиена питания	Основные функции и правила гигиены питания. Гигиена, режим и различные формы организации	Гигиена, режим и различные формы организации питания школьников				2	проект			л	2
		Любимому городу –	1				1			пр	0

питания школьников. Особенности и правила личной гигиены. Сведения о пищевых отравлениях и их недопущения.	здоровое поколение (кл.ч)									
								ср	2	
			10 класс			11 класс			итого	
			Л	ПР	СР	Л	ПР	СР		
			17	10	12	17	6	8	л	34
									пр	16
									ср	20
									Всего ч	70

Мониторинг эффективности реализации программы

Основная цель деятельности, связанной с формированием полезных привычек и навыков в области правильного питания, заключается в укреплении здоровья ребенка.

В качестве основного параметра эффективности работы образовательного учреждения по воспитанию основ культуры питания рассматривается создание комплекса условий, в которых происходит формирование социальных компетенций, связанных с рациональным питанием.

Определение эффективности осуществляется в ходе анкетирования детей и родителей и ежеквартального отчета по охвату горячим питанием школьников.

Оценка эффективности выполняет целый ряд задач:

- диагностики - определение сферы и характера изменений, вызванных воспитательными воздействиями;
- коррекции - изменения в содержании и структуре реализуемой программы, связанной с формированием основ культуры питания с целью ее оптимизации;
- прогноза - планирования новых этапов реализации с учетом достигнутого.

При оценке характера организации деятельности по формированию основ культуры питания выявляется степень его соответствия основным принципам:

- системность педагогического воздействия,
- комплексность педагогического воздействия,
- возрастная и социокультурная адекватность (содержание, формы и методы педагогического воздействия учитывают особенности конкретной возрастной группы, формируемые знания и умения имеют актуальную значимость для ребенка или подростка, востребованы в его повседневной жизни),
- участие семьи.

При оценке результатов педагогического воздействия определяются изменения в социальных компетенциях, нормативных представлениях и установках школьников, способных влиять на их поведение, связанное с питанием, а также изменения характеристик ситуации социального развития школьников, связанных с питанием (изменение режима и рациона питания в семье, изменение отношения семьи к вопросам питания).

При оценке эффективности воспитательной работы по формированию основ культуры питания соблюдаются следующие условия:

- регулярность (процедура оценки проводится по завершении этапа работы, связанного с достижением определенных целей);
- целесообразность (организацию процедуры оценки следует планировать с учетом сроков, необходимых для достижения тех или иных конкретных результатов). Слишком короткие или слишком продолжительные сроки не позволяют определить реальный вклад воспитательной работы в формирование основ культуры питания);
- объективность (оцениваются характеристики и факторы, непосредственно формируемые или изменяемые в ходе воспитательной работы, - знания, оценки, навыки).

Результаты программы

1. Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания.
2. Обеспечение доступности школьного питания через различные формы питания

3. Обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании; отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания.
4. Сформировать знания о правильном и здоровом питании через реализацию программы по пропаганде правильного, здорового и полноценного питания у детей, родителей и педагогов
5. Улучшение состояния здоровья учащихся благодаря повышению качества школьного питания (в 2013 г 109 чел (104 %) имеют хроническую патологию желудочно-кишечного тракта.)
6. Увеличение охвата горячим питанием, доведение его до 100%
7. Сформировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;
8. Осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

Применительно к модулю программы для обучающихся 1-4 –х классов начального общего образования

Личностными результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать: получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии.

Применительно к модулю программы для обучающихся 5 – 9-х классов, основное общее образование:

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых

предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования: осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда; уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства; овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

Применительно к модулю программы для обучающихся 10 – 11-х классов, среднее общее образование:

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно образовательной и общекультурной подготовки и должны отражать создание условий для развития навыков учебной, проектно-исследовательской, творческой деятельности, мотивации обучающихся к саморазвитию.

