

Отдел образования
администрации Ленинского района
г. Екатеринбурга
МАОУ ЛИЦЕЙ №3.

ПРОГРАММА ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

«Как питаешься, так и улыбаешься»



Содержание

- Аналитическая записка
- Обоснование актуальности
- Основы проектирования содержания образования и воспитания
- Методы организации школьного питания
- Основные направления реализации комплексно-целевой программы организации школьного питания «КАК ПИТАЕШЬСЯ, ТАК И УЛЫБАЕШЬСЯ»
- Примерное содержание тематических уроков по рациональному питанию
- Основные направления работы и ее уровни при обучении школьников рациональному питанию
- Характеристика основных ресурсов реализации программы
- Ожидаемый результат
- Критерии, определяющие эффективность содержания деятельности.
- Литература



Аналитическая записка

*«НАШИ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА ДОЛЖНЫ
БЫТЬ ЛЕЧЕБНЫМ СРЕДСТВОМ,
А НАШИ ЛЕЧЕБНЫЕ СРЕДСТВА
ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПИЩЕВЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ»
ГИПОКРАТ.*

Мы часто говорим: «В здоровом теле – здоровый дух». И проблема нашего лицея «Повышение качества образования учащихся через внедрение здоровьесберегающих педагогических технологий в образовании и воспитании». В лицее преобладающим является воспитание здорового человека. В связи с этим мы попытались разработать комплексно-целевую программу организации школьного питания **«КАК ПИТАЕШЬСЯ, ТАК и УЛЫБАЕШЬСЯ»**

Среди разнообразных условий окружающей среды, постоянно воздействующих на молодой организм, одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на растущий организм многогранно: оно не только обеспечивает гармоничное развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

Если говорить об отношении к еде с точки зрения здоровья, то надо отметить, что такое рациональное питание, разнообразное питание и в чем состоит его режим. Соблюдая нехитрые правила, можно сохранить здоровье, на что следует обратить внимание детей.

Здоровое питание включает в себя еще один принцип – умение правильно приготовить пищу. Таки образом, все о чем говорили выше, укладывается в понятие:

- разнообразное питание, богатое всеми основными питательными веществами;
- прием пищи не менее 3 –4 раз в день;
- умеренное употребление пищи;
- ужин не позднее 19 – 20 часов;
- правильная кулинарная обработка продуктов.

В этой работе много проблем. Прежде всего очень трудно преодолеть стереотип в мышлении и поведении не только детей, но и взрослых, что здоровье – это дело не только государственное, но и личное. Главная ценность жизни – здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам обязан поддерживать его.

Если говорить о правильном питании то это предусматривает:

- приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье, а предупредить его нарушение – формирование духовно – нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия)
- развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни – воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда)

Целостность означает, что здоровую жизнь человека мы рассматриваем в единстве всех ее составляющих: психическое, физическое, социальное и духовное здоровье.

Обоснование актуальности

Питание детей тесно связано со здоровьем. Начало заболевания желудочно – кишечного тракта в 70 из 100 случаев приходится на 5 – 6 летний возраст и достигает пика к 8 – 12 годам. По данным академика А. А. Баранова, распространенность хронических заболеваний органов пищеварения составляет 702,3 на 1000 детского населения и зависит от ряда факторов:

- нерегулярное питание с перерывами более 3 –4 часов;
- частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений;
- однообразное питание;
- еда в сухомятку;
- употребление некачественных продуктов;
- несоблюдение режима дня;
- малоподвижный образ жизни;
- вредные привычки

- их устранение снижает вероятность возникновения заболеваний пищеварительной системы в среднем на 15%.

Понимание школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно – кишечного тракта, развития сердечно – сосудистых заболеваний и рака. Каждый человек может и должен быть хозяином собственного здоровья.

В целом по лицу наблюдается тенденция улучшения состояния здоровья школьников, растет количество здоровых детей, но количество детей, стоящих на учете в по заболеваниям желудочно – кишечного тракта и ожирения остается постоянным, поэтому программа в лицо работает с целью профилактики этих заболеваний.

Очень важно, чтобы школы стала началом распространения знаний и умений в построении здорового питания.

Комплексно-целевая программа организации школьного питания «КАК ПИТАЕШЬСЯ,ТАК УЛЫБАЕШЬСЯ»

составлена на основе Конвенции о правах ребенка, Закона РФ "Об основных гарантиях прав ребенка", Закона РФ "Об образовании", Национальной доктрины образования в Российской Федерации, одобренной постановлением Правительства Российской Федерации от 04.10.2000 г., Концепции модернизации Российского образования на период до 2010 года, Национального проекта «Образование» , «Классификация основных групп пищевых продуктов, используемых в школьном питании, по их пищевой ценности», гигиенических требований к продуктам школьного питания, «Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах», информационные письма «Обеспечение общеобразовательных учреждений йодированной солью», информационные письма «Внедрение в рацион детей и подростков пищевых продуктов с повышенной пищевой ценностью»,СНиП, 2.4.5.2409-08 « Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях» Постановление Главного государственного санитарного врача от 23.07.2008г № 45., соответствующих документов управления образования.

Комплексно-целевая программа организации школьного питания «КАК ПИТАЕШЬСЯ,ТАК И УЛЫБАЕШЬСЯ»

реализует одновременно несколько взаимосвязанных функций:

- Нацеливает педагогический коллектив лица на правильный выбор педагогической технологии, как в процессе обучения, так и воспитания

- Побуждает руководителей лицея, классных руководителей, учителей-предметников к многоаспектному видению решения этой проблемы.
- Нацеливает различных специалистов на совместные действия.

Цель программы

формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни. Работа по данной программе интересна и полезна для детей.

Задачи:

Формирование здорового образа жизни, а также устойчивого, негативного отношения к привычкам, разрушающим здоровье.

Формирование культурно – нравственных отношений к национальным традициям своего народа.

Предупреждения утомления и восстановления работоспособности учащихся

Основополагающие принципы программы:

- Учёт познавательной активности в вопросах организации питания.
- Наглядность.
- Принцип непрерывности на всех этапах жизнедеятельности.
- Принцип дифференцированного подхода
- Учёт возрастно-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

Основы проектирования содержания образования и воспитания.

Образовательный процесс в комплексно-целевой программе организации школьного питания «КАК ПИТАЕШЬСЯ, ТАК И УЛЫБАЕШЬСЯ» рассматривается с позиций:

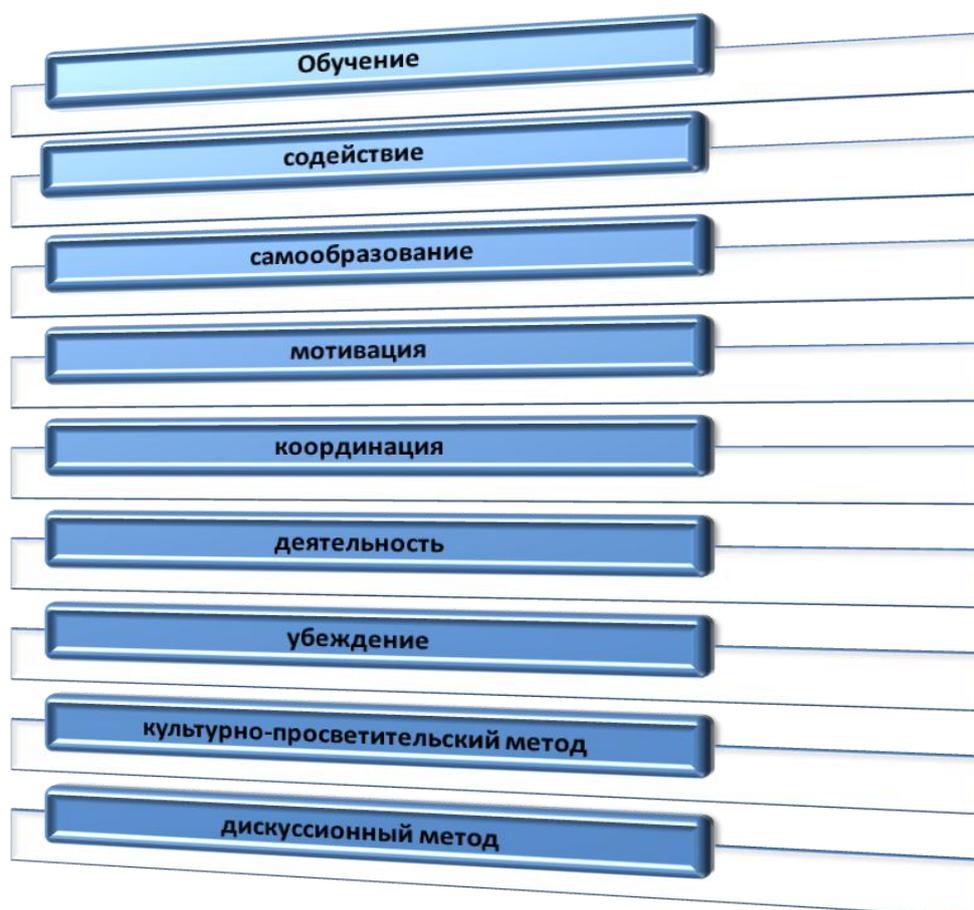
- изучать питание как элемент содержания образования,
- учитывать здоровье как обязательное условие для построения успешной деятельности школы,
- определить питание как элемент интеграции оздоровительного и образовательного процессов в школе,
- использовать питание как предмет межведомственного взаимодействия,

Образовательный результат при этом нацелен на формирование у школьников:

- культуры питания и здорового образа жизни,

- ответственности за свое здоровье и здоровье близких,
- способности совершить позитивный осознанный выбор по отношению к собственному здоровью,
- умения контролировать собственное поведение.

Методы организации школьного питания



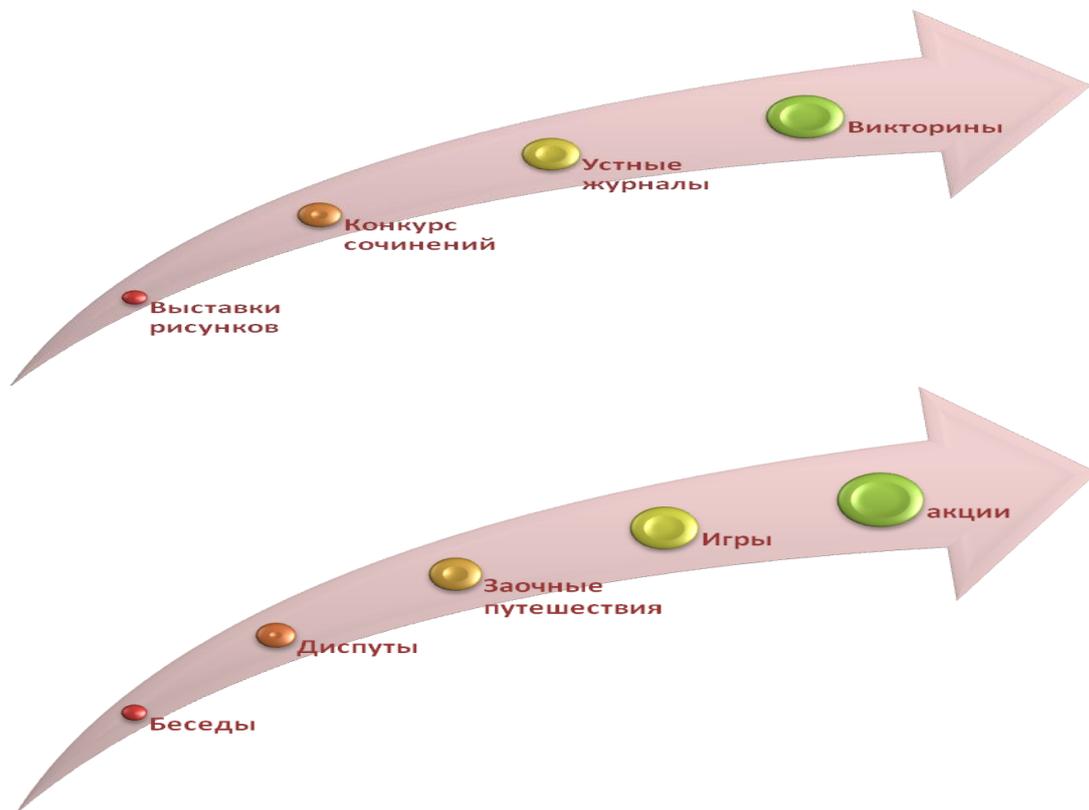
Основные направления реализации комплексно-целевой программы организации школьного питания «КАК ПИТАЕШЬСЯ, ТАК И УЛЫБАЕШЬСЯ»

Основные направления работы	Базовые мероприятия по направлениям
Организация здоровьесберегающего образовательного процесса	Уроки Классные часы
Привлечение общественности к решению проблем питания	конкурсы проектов социальной рекламы

	«Мы за здоровое питание»
<p>Гигиеническое, санитарно-просветительное воспитание учащихся</p> <p>Цель: Пропаганда здорового образа жизни и обучение навыкам ЗОЖ.</p>	<p>Игра – путешествие «В страну фруктов и овощей»</p> <p>Игра-путешествие «О вкусном обеде замолвите слово»</p>
<p>Повышение уровня работы школьного пресс-центра по вопросам организации школьного питания</p>	<p>Оформление тематических стендов, выставки книг в школьной библиотеке;</p> <p>Конкурс плакатов</p> <p>Тематические фоторепортажи</p>
<p>Оздоровительные и профилактические мероприятия.</p>	<p>Педсоветы,</p> <p>родительские собрания, где разрабатываются программы совместной деятельности.</p> <p>Выступление медработника</p> <p>Индивидуальные консультации</p> <p>Организация постоянно действующих лекториев</p> <p>Организация горячего питания.</p>
<p>Сотрудничество с родителями и педагогами</p>	<p>Родительские собрания</p>
<p>Реклама правильного питания</p>	<p>Конкурсное сочинение: «Правильное питание. Что это?»</p> <p>конкурс плакатов</p> <p>выпуск бюллетеней</p> <p>Тест: «Рациональное питание»</p> <p>Игра: «Вы рискуете своим здоровьем»</p> <p>Проведение школьной акции «Приятного аппетита»</p>

<p>Укрепление духовно-нравственного, эстетического здоровья, интеллектуальное развитие</p>	<p>Конкурс кроссвордов «здоровый город, здоровый я и наша дружная семья»</p> <p>Конкурс слайд -фильмов «Наша формула питания»</p> <p>Конкурс частушек «Вечерок у самовара»</p> <p>Конкурс пословиц «Каравай - батюшка»</p>
--	--

**Калейдоскоп форм
работы по организации школьного питания**



Примерное содержание тематических уроков по рациональному питанию

Предмет	Содержание занятия
Биология	Основные компоненты пищи, их значение.
	Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта
	Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.

	Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека.
География	Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания
ИЗО	Рисунок «Мое меню»
Иностранный язык	Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием
История	Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены
Технология	Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи
Литература	Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Пушкин «Евгений Онегин», А.Толстой «Война и мир», Н.Гоголь «Вечера на хуторе близ Диканьки» и т.д.)
ОБЖ	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья
Обществознание	Обсуждения проблемы питания в обществе
Русский язык	Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием
Физика	Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний.
Химия	Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье.
	Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма
Черчение, информатика	Чертеж пирамиды рационального питания (рис. 5)

Основные направления работы и ее уровни при обучении школьников рациональному питанию

Администрация школы	Педагогический коллектив	Медицинские работники	Родители
<ul style="list-style-type: none"> обеспечение школьников кипяченой питьевой водой введение ограничения или запрета на продажу чипсов, батончиков и др. «нездоровых» продуктов питания 	<ul style="list-style-type: none"> проведение тематических уроков и классных часов по рациональному питанию проведение родительских собраний с обсуждением системы и принципов 	<ul style="list-style-type: none"> проведение тематических лекций, бесед для всех школьников проведение индивидуальных тематических бесед со школьниками, имеющими проблемы со здоровьем вследствие 	<ul style="list-style-type: none"> организация рационального питания дома объяснение ребенку, что нельзя есть на ходу, в сухомятку и т.д. проявление интереса к пище, употребляемой ребенком

<p>школе</p> <ul style="list-style-type: none"> • планирование и организация проведения мероприятий, направленных на обучение школьников принципам рационального питания 	<p>организации питания</p> <ul style="list-style-type: none"> • участие в программах по обучению школьников основам рационального питания • проявление интереса к питанию учеников между занятиями 	<p>нерационального питания</p> <ul style="list-style-type: none"> • контроль за санитарно-гигиеническим состоянием школьной столовой • своевременное направление на консультацию и/или лечение школьников, имеющих проблемы со здоровьем вследствие нерационального питания 	<p>вне дома</p> <ul style="list-style-type: none"> • участие в мероприятиях, проводимых школой по обучению школьников навыкам рационального питания
---	--	---	--

Характеристика основных ресурсов реализации программы



1. Интеллектуальные:

- В школе сложился высококвалифицированный педагогический коллектив, который отличается стабильностью творческой способности к восприятию и реализации новых программ развития, стремлением дать учащимся хорошее знание. Учитель школы – творческий исследователь, владеющий методиками индивидуального и

дифференцированного обучения, решает проблемы развивающего обучения, участвующий в разработке интегрированных уроков.

- координатор реализации программы – Кулиничева О.В., зам. директора по воспитательной работе, образование высшее (УРГПУ), педагогический стаж 16 лет, в должности зам. директора 5-й год.

- соисполнители программы Зайцева Светлана Юрьевна, педагог-организатор, курирует органы ученического самоуправления – Комитет школьных дел

- Зимина Светлана Павловна – диспетчер по питанию

Педагогический коллектив школы составляет 61 человек.

- По образованию: высшее — 57, незаконченное — 3, среднее специальное — 1
По квалификационным категориям: Высшая — 28, Первая — 33,

- Имеются знаки отличия: «Отличник народного образования» - 9.

2. Технические:

- Ресурсное обеспечение образовательного процесса

- В лицее имеется хорошая материальная база: 2 спортзала, спортплощадка, мастерская, библиотека с читальным залом, медицинская и прививочный кабинеты, кабинеты для заместителей директора, 34 кабинета. учебные кабинеты оснащаются аудио- и видеотехникой, два компьютерных класса оснащены 20 современными компьютерами, множительной техникой.

- Школьная столовая рассчитана на 120 посадочных мест, совмещена с актовым залом.

3. Информационно-аналитические:

- организация выставок по проблемам питания в школьной библиотеке;
- оформление банка данных статей периодической печати по проблематике программы;
- организации информационных стендов

Ожидаемый результат

- Обеспечение государственных гарантий охраны здоровья детей и подростков
- Рост охвата организованным горячим питанием до 100%.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в организации питания школьников

- Поддержка родителями деятельности лица по воспитанию здоровых детей.

Критерии, определяющие эффективность содержания деятельности.

- Наличие плана работы по данному направлению
- Система мониторинга результатов организации питания (использование педагогических диагностик)
- Объективные статистические показатели:
- Участие (результаты) учащихся ОУ в школьных, районных, городских конкурсах и проектах.

Литература

Учебник «Технология» В.Д. Симоненко 2002.

«Технология» И.А. Сасова 2006г.

Педагогика здоровья В.Н. Касаткин 1999г.

Формирование культуры здоровья обучающихся. Казань 2005г.

Система обучения здоровью в образовательных учреждениях. Казань 2005г.

Сонькин В.Д. Законы правильного питания.- М.: Вентана-Граф, 2003

Безруких М.М., Филиппова Т.А. Учебно-методический комплект "Разговор о правильном питании".

Макеева А.Г. Лысенко И.В. Учебно-методический комплект "Волшебные уроки в стране Здоровье".