



КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН

мероприятий по пропаганде здорового питания

в МБОУ «Щекинская СОШ»

ЦЕЛЬ: формирование у детей и подростков ценностного отношения к основам культуры питания.

ЗАДАЧИ:

1. Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
2. Формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
3. Просвещение учителей и родителей в вопросах организации правильного питания.

1. Участники реализации комплексного плана

Участники	Функции
Администрация	<ul style="list-style-type: none">• контроль организации питания и качества пищи• поддержание безопасных условий приема пищи• контроль за состоянием обеденного зала и состоянием пищеблока• регулярный мониторинг качества питания• разработка мероприятий по увеличению охвата школьников горячим питанием• просветительская работа по распространению санитарно-гигиенических знаний среди участников образовательного процесса, основ здорового образа

	жизни
<i>Педагогический коллектив</i>	<ul style="list-style-type: none"> • пропаганда ЗОЖ в классах: классные часы, родительские собрания, коллективные социологические исследования и индивидуальные беседы на уровне класса • контроль охвата питанием в классе • выявление неблагополучных семей, посещение их на дому
<i>Родительская общественность</i>	<ul style="list-style-type: none"> • контроль за организацией питания и качеством пищи • внесение предложений по совершенствованию качества питания • участие в социологических исследований по качеству питания
<i>Медицинский работник</i>	<ul style="list-style-type: none"> • контроль за качеством пищи и соблюдением правильного рациона питания школьников • контроль за санитарным состоянием обеденного зала и пищеблока • уроки здоровья • контроль состояния здоровья обучающихся

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
 повышение приоритета здорового питания;
 повышение мотивации к здоровому образу жизни;
 поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
 улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
 повышение качества и безопасности питания учащихся;
 обеспечение всех обучающихся питанием;
 обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.



План
мероприятий по пропаганде
здорового питания и культуре питания
на 2014-2016 учебный год

№	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Мониторинг состояния здоровья учащихся школы	Сентябрь	Администрация школы, медицинский работник
2	Тематические классные часы «Твое здоровье в твоих руках» Для 1-4кл.	Сентябрь	Учителя начальных классов
3	Оформление стендов для родителей и учащихся «Об организации питания в школе: режим работы столовой, график питания», «Пропаганда здорового питания»	Сентябрь - октябрь	Старшая вожатая, совет учащихся
4	Выставка книг «Витамины на столе»	Октябрь	Библиотекарь
5	Конкурс агитбригад: «Мы – за здоровый образ жизни»	Ноябрь	Старшая вожатая
6	Мир в капле воды (о целебных свойствах чистой питьевой воды) 5-6кл.	Ноябрь, апрель	Учитель биологии
7	Классное родительское собрание «Здоровье семьи начинается с питания и режима дня ребенка»	Ноябрь	Администрация школы
8.	Классный час: «Разговор о правильном питании».	апрель	Классные руководители
9	Проведение уроков ОБЖ о значении правильного питания для здоровья человека для учащихся 8-11 классов	Декабрь-январь	Учитель ОБЖ
10	«Что для здоровья хорошо, что для здоровья плохо?» (о вкусной и здоровой пище) (цикл лекций)	Январь-февраль	Учитель технологии
11	Конкурс рисунков «Движение, закаливание, питание»	В течении года	Учитель ИЗО
12	Семинар МО классных руководителей «Здоровое питание - здоровый школьник»	Февраль	Руководитель МО
13	Организация выставки литературы по вопросам здорового питания и здорового образа жизни	В течение I четверти	Библиотекарь
14	Питание на Руси. Праздник «Масленица».	Март	Старшая вожатая
15	Конкурс защита кулинарных проектов «Наш домашний рецепт»	Март	Учителя технологии



Воспитание культуры питания

Немаловажное значение для укрепления здоровья детей имеет полноценное питание. Из обилия овощей и фруктов дети должны знать, какие из них наиболее полезные. В МБОУ «Щекинская СОШ» учителя-предметники, классные руководители проводят беседы с детьми о правильном питании с целью расширения знаний детей о правилах питания, формирования готовности соблюдать эти правила. Такие беседы позволяют расширить представление детей о различных группах продуктов с точки зрения их полезности для здоровья, осознать, что при недостатке того или иного питательного вещества организм не может полноценно функционировать. На родительских собраниях постоянно затрагивается вопрос обеспечения детей горячим питанием в школе. Медработники, учителя, работники столовой проводят беседы с детьми и родителями о необходимости горячего питания во время занятий.

Рекомендации родителям

1. 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. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского

организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

2. Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ. Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет-2400 ккал

-14-17 лет – 2600-3000 ккал

- если ребёнок занимается спортом, калорийность питания должна быть на 300-500 ккал больше

Здоровое питание



В МБОУ «Щекинская СОШ» каждый год проводится образовательная акция «Здоровое питание здоровому поколению».

Цель: формирование культуры здорового питания всех участников образовательного процесса.

Задачи:

1. Способствовать формированию ответственного отношения обучающихся к своему здоровью;
2. Повысить ответственность родителей за обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам сбалансированного питания;
3. Систематизировать работу педагогических коллективов по формированию культуры здорового питания.

- анкетирование учащихся и родителей по культуре питания.
- классные часы: «Твоё здоровье в твоих руках», «Как следует питаться», «О чём может рассказать упаковка», «Основы правильного питания»
- лекция для обучающихся «Режим питания. Правила поведения за столом»
- выставка книг по темам:
 - «О вкусной и здоровой пище»;
 - «Традиции питания»
 - «Правильное питание – основа здоровья»;
 - «Питаемся полезно»;
 - «Что нужно есть».

- конкурс домашних рецептов «Вкусная и здоровая пища».

В 2015-2016 учебном году в ходе акции были проведены следующие мероприятия:

- исследование уровня знаний учащихся о здоровом питании.
- лекторий для родителей «Правильное питание - залог здоровья»

