

# Концепция формирования культуры питания

## МБОУ СОШ № 1 г. Никольска

### I Введение

Концепция формирования культуры правильного питания разработана в рамках и в соответствии с реализацией:

- Постановления Правительства Российской Федерации от 21 ноября 2007 года № 799 «О мерах государственной поддержки в 2008-2009 годах реализации в субъектах Российской Федерации экспериментальных проектов по совершенствованию организации питания обучающихся в государственных общеобразовательных учреждениях субъектов Российской Федерации.
- Постановления Правительства Пензенской области от 29.02.2008г. № 138-пП «О реализации экспериментального проекта по совершенствованию питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях на территории Пензенской области».
- Постановления главы администрации от 23.04.2008 г. № 536 «Об участии в реализации экспериментального проекта по совершенствованию организации питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях.
- Долгосрочной целевой программы «Совершенствование организации питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях на основе внедрения новых технологий приготовления пищи» на 2009-2010 гг., утвержденной Постановлением главы администрации от 17.12.2008 г. № 2157.

### II Обоснование необходимости реализации концепции

По данным диспансеризации в России абсолютно здоровыми можно признать не более 10 % нынешних школьников, отмечается, что от 1 класса к выпускному их здоровье значительно ухудшается. Среди школьников растет заболеваемость, ухудшается физическое развитие, прогрессивно увеличивается распространенность факторов риска формирования здоровья и развития.

Рациональное (здоровое) питание детей-подростков является необходимым условием обеспечения их здоровья, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов, способности к обучению во все возрастные периоды.

Важную роль в общей структуре питания детей и подростков занимает их питание в школе. Организация рационального питания обучающихся во время пребывания в школе является одним из ключевых факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения.

В МБОУ СОШ №1 обучается 576 детей, 100 % обучающихся пользуется горячим питанием и буфетной продукцией. Школьную столовую обслуживает ИП Богданова А.Ф.. В школе осуществляется витаминизация готовых блюд аскорбиновой кислотой, используются в питании продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами. Однако принимаемые меры в одном направлении недостаточны. Поэтому в структуре школьного питания необходимо увеличить процент содержания высококалорийных продуктов, разнообразить ассортимент

горячего питания, расширить набор продуктов в целях обеспечения качественного сбалансированного питания с учетом физиологических норм потребности детей в пищевых веществах и энергии, что благоприятно отразится на здоровье школьников.

По данным за 2012-2013 годы в МБОУ СОШ № 1 отмечено 12 детей с заболеваниями органов пищеварения.

В структуре заболеваемости детей эти заболевания занимают 3 место.

По результатам мониторинга состояния здоровья учащихся школы отмечается положительная динамика за 2012–2013 гг.

Но по-прежнему основными проблемами организации питания учащихся школы остаются:

- информационный дефицит в вопросах культуры питания;
- низкая гигиеническая грамотность всех участников процесса организации питания.

Одной из основных составляющих реализации экспериментального проекта по совершенствованию питания является информационная поддержка, освещение в региональных средствах массовой информации хода реализации проекта, презентация опыта работы МБОУ СОШ № 1 г. Никольска по формированию культуры питания учащихся, проведение информационно-просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.

Понятие **«Рациональное питание»** (*Рациональное питание – питание, обоснованное необходимым соотношением в пище жиров, белков и углеводов, микро- и макроэлементов, организованное с учетом индивидуальных особенностей организма человека, его возраста, энергозатрат, и обеспечивающее полноценное развитие организма человека*) стало ключевым для нашей школы.

### **III Принципы реализации Концепции**

В основе Концепции положены следующие принципы:

- **Принцип сознательности** – нацеливает на формирование у детей и родителей глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к понятию и структуре правильного питания.
- **Принцип систематичности и последовательности** проявляется во взаимосвязи всех компонентов и форм работы по формированию культуры правильного питания.
- **Принцип непрерывности** проявляется в постоянно-развивающемся процессе формирования стереотипов здорового питания.
- **Принцип активности** предполагает проявление инициативы и творчества всех участников образовательного процесса при формировании культуры питания.
- **Принцип оздоровительной направленности** решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе формирования культуры питания.
- **Принцип формирования ответственности** у учащихся и их родителей за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

### **IV Основные цели и задачи:**

### **Концепция разработана в целях:**

- совершенствования форм работы по укреплению и сохранению здоровья учащихся МБОУ СОШ №1, профилактике заболеваний путем улучшения рациона школьного питания с учетом возрастных и физиологических особенностей детского организма;
- обеспечения осознанного подхода в вопросах формирования здорового образа жизни, правильного пищевого поведения.

### **Задачи Концепции**

Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие задачи:

1. Организация и проведение разъяснительной и просветительской работы со всеми участниками образовательного процесса школы № 1.
2. Вовлечение родителей, педагогов, медицинских работников в процесс формирования культуры питания учащихся.
3. Повышение гигиенической грамотности учащихся, педагогов и родителей.
4. Повышение информационной грамотности в вопросах культуры питания.
5. Формирование позитивных стереотипов пищевого поведения, соответствующих гигиеническим принципам здорового питания.
6. Профилактика поведенческих рисков здоровью, связанных с нерациональным питанием школьников в МБОУ СОШ № 1 г. Никольска.

### **V Условия достижения целей**

- разработка и реализация интерактивных проектов;
- регулярное освещение работы по формированию культуры правильного питания на школьном сайте, информационном стенде, родительских собраниях;
- распространение информационно-просветительских материалов среди школьников, родителей, педагогов;
- создание и распространение справочных и методических буклетов, брошюр, памяток;
- организация тематических выставок;
- организация информационно-просветительских мероприятий;
- создание материалов для проведения мероприятий, регламентирующих процесс питания в школе;
- создание тематических баннеров;
- мониторинг и контроль за организацией процесса формирования культуры правильного питания в МБОУ СОШ № 1;
- разработка моделей формирования культуры правильного питания.

Реализация концепции осуществляется через систему мероприятий, объединенных в проекты:

#### **Проект «Обучение родителей навыкам правильного питания через систему тьюторов»**

Обучение тьюторов – представителей родительской общественности в ресурсном центре здорового питания на базе МБОУСОШ № 1 с привлечением медицинских работников.

### **Проект «Этикет»**

Проект предусматривает обучение средствами дополнительного образования и воспитательной системы школы (с привлечением предпринимателей, организующих питание школьников) детей и их родителей правилам поведения во время еды, пользования столовыми приборами, национальным традициям приема пищи разных народов и народностей России и мира.

### **Проект «Дни национальной кухни. Наследие России»**

Проект рассчитан на обучение (с непосредственным участием работников пищеблоков, предпринимателей, организующих питания школьников) широкой аудитории (обучающихся, педагогов, родителей) традициям кухни разных национальностей Пензенской области.

### **Проект «Все сезоны года. Конкурс презентаций домашнего меню»**

Проект предусматривает проведение конкурсов-презентаций по сезонам года. Главным условием конкурса является использование при составлении домашнего меню продуктов питания с учетом их сезонной ценности.

### **Проект «Фестиваль семейных традиций»**

Проектом предусматривается проведение праздника в рамках социокультурного комплекса, на котором представляются семейные традиции в организации питания, традиционные блюда, продукты питания, участники фестиваля обмениваются рецептами (с использованием электронного банка рецептов).

### **Проект «Фотоконкурс «Здоровое питание»**

Идея проекта – привлечение внимания обучающихся и их родителей к проблеме формирования культуры питания средствами фотоискусства.

### **Проект «Конкурс домашних сочинений-эссе среди старшеклассников и их родителей «Расскажи о полезных продуктах питания»**

Проект предусматривает участие в конкурсе школьников и их родителей. Сочинение-эссе является совместным творческим продуктом детей и взрослых.

### **Проект «Публичные отчеты»**

В конце учебного года организуется публичный отчет школы перед родительской общественностью о результатах внедрения программы «Здоровое питание» в МБОУ СОШ № 1.

### **Проект «Летний пришкольный оздоровительно-образовательный лагерь»**

Проект предусматривает систему оздоровительных и образовательных мероприятий с учащимися и их родителями в летнем пришкольном лагере.

### **Проект «Информационный банк данных полезных рецептов»**

Проектом предусматривается формирование в информационном пространстве МБОУ СОШ № 1 банка полезных и вкусных рецептов.