

ПРОГРАММА

по формированию культуры здорового питания на 2023-2025год

Согласно методическим рекомендациям "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников"

Работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям.

Первое - рациональная организация питания в колледже, где все, от внешнего вида столовой до состава продуктов соответствует принципам здорового питания и способствует формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в колледже соответствует всем гигиеническим требованиям, и служит примером здорового питания.

Второе - реализуется образовательная программ по формированию культуры здорового питания. Сформирована эффективная комплексная и системная работа, в результате которой формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, применяется наглядная агитация о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п.

Третье – на сайте колледжа ведется просветительская работа с родителями (законными представителями) студентов, вовлекаются родители в процесс формирования меню в столовой.

**Цели и задачи**

Цели:

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

- Сформировать основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- Формирование и развитие представления учащихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- Формирование у студентов знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием;

- Освоение практических навыков рационального питания;

- Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

- Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;

- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Программа «Формирование культуры здорового питания» рассчитана на 3 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2023 по 2025 год.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (студентов, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности.

**Ожидаемые результаты:**

- Улучшено качество питания студентов и обеспечена его безопасность.

- Сформированы навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.

- Разработана и действует система мониторинга состояния здоровья учащихся.

- Постоянно оказывается социальная поддержка отдельным категориям учащихся.

- Повышена эффективность системы организации питания за счёт:

- увеличения охвата студентов горячим питанием до 90 %;

- укрепления   материально-технической базы столовой;

- внедрения новых форм организации питания учащихся колледжа.

- Улучшено состояние здоровья студентов за счёт:

- организации качественного и сбалансированного питания с учетом их возрастных особенностей;

- осуществления витаминизации питания, использования в рационе питания продуктов, обогащённых микронутриентами (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, которые содержатся в пище в очень малых количествах - миллиграммах или микрограммах в отличие от так называемых макронутриентов (белков, жиров, углеводов), составляющих основной объем пищи. Они не являются источниками энергии, но участвуют в усвоении пищи, регуляции функций, осуществлении процессов роста, адаптации и развития организма.

**Механизм реализации программы**

**Производственный и общественный контроль за организацией питания:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид контроля | Структура, осуществляющая контроль |
| 1. | Контроль за формированием рациона питания | Директор колледжа, Заместитель директора по СПР  Комиссия по контролю за организацией и качеством питания. |
| 2. | Входной производственный контроль | Заведующая столовой. |
| 3. | Контроль санитарно-технического состояния пищеблока | Заместитель директора по АХЧ |
| 4. | Контроль сроков годности и условий хранения продуктов | Заведующая стироловой  Бракеражная комиссия |
| 5. | Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения | Заведующая стироловой  Бракеражная комиссия |
| 6. | Контроль за приемом пищи | Дежурный преподаватель;  Заместитель директора по СПР |

**Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания студентов**

***Задачи администрации колледжа:***

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   студентами по привитию навыков культуры приема пищи;

***Обязанности работников столовой:***

Составление рационального питания на день и перспективного меню на 10дней;

Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;

Включение в меню продуктов, обогащенных витаминами и микроэлементами.

Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;

Использование   современных технологии   приготовления   пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

***Обязанности преподавателей:***

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 круглых столов с родителями о подходе к проблеме питания в семье;

***Обязанности родителей:***

Прививать навыки культуры питания в семье;

Выполнять рекомендации преподавателей и медицинских работников по питанию в семье.

***Обязанности обучающихся:***

Соблюдать правила культуры приема пищи;

Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

\*Программа предусматривает различные формы организации занятий и предполагает тесное взаимодействие с родителями. При реализации образовательных программ необходимо соблюдать принципы формирования культуры здорового питания.

**План деятельности по реализации Программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки | Ответственные | Планируемый результат и выполнение |
| **1.Работа с обучающимися.** | | | | | |
| 1 | Проведение уроков–здоровья | ежегодно | Мастер, Куратор | планы уроков | |
| 2. | Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище»   «Правильное питание»  - оформление обеденного зала столовой  - выпуск видеоролика «Зачем нужна горячая еда?» | январь 2023г.  январь 2024г.  январь 2025г. | Мастер, Куратор | материалы конкурсов | |
| 3 | Игра – праздник для студентов «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов. | октябрь, ежегодно | зам. директора по СПР | отчёт о проведении праздника | |
| 4 | «Масленица» | февраль, ежегодно | зам. директора по СПР | отчёт о проведении праздника | |
| 5. | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | ежемесячно | зам. директора по СПР | аналитическая информация | |
| 6 | Анкетирование учащихся по вопросам питания | ежегодно | зам. директора по СПР | результаты анкетирования | |
| 7 | Конкурс на самый интересный проект оформления столовой колледжа | октябрь, 2025 | зам. директора по СПР, куратор | материалы конкурса | |
| 8. | Работа над проектами по формированию здорового образа жизни | ежегодно, апрель | зам. директора по СПР, куратор |  | |
| 9 | Проведение Дней здоровья | ежегодно | учителя физкультуры | отчёт о проведении Дня здоровья | |
| **2. Работа с педагогическим коллективом** | | | | | |
| 1. | Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах | ежегодно | Директор колледжа | протоколы | |
| 2 | Организация консультаций для кураторов:  - культура поведения студентов во время приема пищи,  - соблюдение санитарно-гигиенических требований  - организация горячего питания – залог сохранения здоровья | ежегодно | зам. директора по СПР, медицинский работник | отчёт о консультациях за год | |
| 3. | Организация бесплатного питания студентов, выпускников детских домов. | ежегодно | директор, зам. директора по СПР | приказ | |
| 4 | Ведение пропаганды здорового питания | ежегодно | Куратор, мастер | планы воспитательной работы | |
| 5 | Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания. | ежегодно | директор, зам. директора по СПР. |  | |
| 6. | Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития питания, внедрению новых форм обслуживания студентов | ежегодно | зам. директора по СПР | отчёт за год | |
| **3. Работа с родителями** | | | | | |
| 1 | Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании студентов на родительских собраниях | ежегодно | куратор, зам. директора по СПР, медицинский работник | протоколы собраний | |
| 2 | Привлечение членов родительского комитета  для содействия повышения качества работы столовой колледжа. | ежегодно | директор колледжа, зам. директора по СПР | протоколы заседаний | |
| 3 | Индивидуальные консультации о правильном питании | ежегодно | медицинский работник | план воспитательной работы | |
| 4 | Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию питания в колледже. | май, ежегодно | зам. директора по СПР | протоколы собраний | |
| **4. Контроль за организацией горячего питания и работой столовой колледжа** | | | | | |
| 1 | Оформление стенда «Питание-залог здоровья» | сентябрь, ежегодно | Заведующая столовой | материалы стенда | |
| 2 | Расширение ассортимента продуктов питания. | постоянно | Заведующая столовой | меню | |
| 3 | Соблюдение графика питания учащихся | ежедневно | Куратор, мастер |  | |
| 4 | Личная гигиена учащихся | ежедневно | Куратор, мастер |  | |
| **6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей** | | | | | |
| 1. | Продолжение эстетического оформления зала столовой | ежегодно | Зам. директора по АХЧ | акт проверки | |
| 2. | Организация закупки технологического оборудования для столовой. | по мере поступления финансирования | директор,  зам. директора по АХЧ, зам. директора по СПР | материалы о закупках, сметы | |
| 3. | Организация закупки мебели для зала питания. | по мере поступления финансирования | директор,  зам. директора по АХЧ, зам. директора по СПР | материалы о закупках, сметы | |
| 4 | Организация текущего и капитального ремонта столовой | Ежегодно  июль-август | директор,  зам. директора по АХЧ | сметы | |

**Содержание тематических стендов по рациональному питанию.**

|  |
| --- |
| 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. |
| Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания. |
| «Мое меню», «Витамины в жизни человека» |
| Продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья. |
| Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний. |
| Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье.  Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма. |
| Пирамиды рационального питания |

ПРОГРАММА по формированию культуры здорового питания имеет подпрограмму: «**Разговор о правильном питании».**

**Целью** подпрограммы является формирование основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

«Разговор о правильном питании» - для студентов 1 курса;

«Формула правильного питания» - для студентов 2 курса.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

-формирование здоровье, как   одной   из   важнейших   человеческих   ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственном здоровье;

- формирование   о   правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение практических навыков рационального питания;

- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

- информирование о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения    к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания.

• «Разговор о правильном питании «включает в себя

***разнообразие питания:***

«Самые полезные продукты»,

«Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,

«Где найти витамины весной»,

«Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,

«Каждому овощу свое время»;

***гигиена питания:***«Как правильно есть»;

***режим питания****:*«Удивительные превращения пирожка»;

***рацион питания:***

«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»

«Плох обед, если хлеба нет»,

«Если хочется пить»;

*культура питания:*

«На вкус и цвет товарищей нет»,

*рацион питания:*

«Молоко и молочные продукты»,

«Блюда из зерна»,

«Какую пищу можно найти в лесу»,

«Что и как приготовить из рыбы»,

«Дары моря»;

• «Формула правильного питания»

*рациональное питание как часть здорового образа жизни:*

1.        «Здоровье - это здорово»;

2.        «Продукты разные нужны, продукты разные важны»,

*режим питания:*«Режим питания»,

*адекватность питания:*«Энергия пищи»,

*гигиена питания и приготовление пищи:*

«Где и как мы едим»,

*потребительская культура:*«Ты - покупатель»;

*традиции и культура питания:*

Опыт реализации программы «Разговор о правильном питании» убедительно продемонстрировал ее эффективность. Как показывают опросы педагогов и родителей, программа «Разговор о правильном питании» позволяет реально сформировать полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения, самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона.