Муниципальное Казённое Общеобразовательное учреждение

«Синявинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ С.Г. Назарова

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Здоровое питание детей»

(для родителей/законных представителей несовершеннолетних)



2026-2027 гг.

Пояснительная записка.

Образовательная программа "Здоровое питание» (далее – Программа) разработана в целях совершенствования системы питания детей в учреждении и организации работы по пропаганде здорового питания среди родителей и связана с сохранением здоровья подрастающего поколения. Полноценное, рациональное питание детей школьного возраста — необходимое условие, обеспечивающие нормальный процесс роста и развития организма, его устойчивости к инфекциям, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте.

Особая роль в этом отношении принадлежит регулярному снабжению организма всеми незаменимыми микронутриентами: витаминами и минеральными веществами. Недостаточное потребление витаминов и жизненно необходимых макро- и микроэлементов в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний, снижает сопротивляемость различным заболеваниям, повышает чувствительность организма к воздействию радиации, усиливает отрицательное воздействие на организм нервно-эмоционального напряжения и стресса. Таким образом, если говорить об отношении к питанию с точки зрения здоровья, то необходимо говорить, прежде всего, о рациональном сбалансированном питании.

Принципы рационального сбалансированного питания:

1. Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.
2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
3. Максимальное разнообразие рациона

Актуальность программы обусловлена, прежде всего, общим ослаблением состояния здоровья и ростом хронической патологии у детей и подростков, обучающихся в школе. Среди многих причин ухудшения здоровья детей (несвоевременное питание учащихся, нерегулярное питание с перерывами более 3 –4 часов; несоблюдение режима дня; частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений; однообразное питание; еда всухомятку; употребление некачественных продуктов; малоподвижный образ жизни; вредные привычки, постоянный недостаток витаминов в наших природных условиях, отсутствие навыков здорового питания и образа жизни в целом у родителей, несерьезное отношение к здоровью своего ребенка со стороны родителей). Можно отметить одну из главных: нерациональное, неполноценное питание. Часто родители относятся к этой проблеме несерьезно, между тем как питание оказывает самое непосредственное влияние на формирование растущего организма и сохранение его здоровья.

Влияние питания на формирование здоровья школьников:

- Пища единственный усвояемый источник энергии.
- Пища единственный источник пластического материала.
- Пища является поставщиком широкого круга экзогенных регуляторов метаболизма.

Питание должно обеспечивать детей и подростков необходимой им энергией и всей суммой заменимых, условно-незаменимых и незаменимых пищевых веществ в соответствии с их возрастными физиологическими потребностями, состоянием здоровья, физического и психического развития.

1. Цель и задачи программы:

Цель Программы: формирование у родителей (или лиц их заменяющих) основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

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

- формирование и развитие представления у родителей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять здоровье своих детей;
- формирование у родителей знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение родителями и детьми практических навыков рационального питания;
- развитие умения эффективно взаимодействовать родителям и детям в процессе решения проблемы;

2. Этапы реализации Программы

- *Подготовительный (август-сентябрь 2023 г.)*
- Выявление перспективных направлений в работе по пропаганде здорового питания с родителями учащихся, моделирование нового качественного состояния работы в данном направлении в современных условиях, разработка программы действий
- *Основной этап (октябрь – ноябрь2023 гг.)*
- Реализация программных действий.
- *Обобщающий (май 2024г.)*
- Анализ достигнутых результатов и определение перспектив дальнейшего развития работы по пропаганде здорового питания.

Программу реализуют:

- Ответственный за питание
- Зам. директора по ВР
- Классные руководители

Участники программы:

- Родители

4.Содержание программы и механизм ее реализации.

Программа "Здоровое питание – здоровое будущее» реализуется на основании Положения об организации питания учащихся» и направлена на формирование у родителей учащихся представлений об основах здорового питания и готовности вести здоровый образ жизни.

Механизм реализации программы определяет взаимосвязанный комплекс мероприятий, направленных на решение цели и задач, определяемых программой.

Программа предусматривает проведение широкой разъяснительной и профилактической работы среди родителей, введение в учебновоспитательный процесс совместных различных мероприятий, способствующих формированию культуры питания и осознанию роли здорового питания в жизни человека как у родителей, так и у детей.

Программа предполагает разнообразные формы и методы ее реализации, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающие непосредственное участие родителей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Наиболее распространенными, при этом являются такие формы как родительские собрания, лектории, конкурсы и совместные праздники.

Обязательной формой работы с родителями являются тематические родительские собрания, так называемые «Часы здорового питания».

Тематика охватывает различные аспекты рационального питания.

Таблица 1

«Темы Часов здорового питания»

Класс	Тема
1	*«Рациональное питание - часть здорового образа жизни»*
«Режим питания»	
«Здоровые привычки в питании»	
«Чем полезны каши»	
2	*«Зачем человеку белки, жиры, углеводы?»*
«Знакомые незнакомцы… О бананах, ананасах, грейпфруте и многом другом…»	
«Твой рацион – это ты!»	
«За ягодами пойдешь – здоровье найдешь»	
3	*«Зачем человек ест?»*
«Что такое рациональное питание?»	
«Питаться нужно не только вкусно, но и правильно»	
«Формула правильного питания»	
4	*«Какой хлеб лучше?»*
«Почему картофель называют вторым хлебом?»	
«О чем говорят: «Это хлеб будущего?»	
«Самые полезные продукты»	
5	*«Плох обед, если хлеба нет»*
«Что вкусно, а что полезно?»	
«Молоко и молочные продукты»	
«Полдник. Время есть булочки»	
6	*«Из чего состоит наша пища»*
«Энергия пищи»	
«Сколько нужно есть?»	
«Что нужно есть в разное время года»	
7	*«Насколько полезно мое любимое блюдо?»*
«Продукты разные нужны, продукты разные важны»	
«Где найти витамины весной»	
«Роль и место растительных продуктов в питании человека»	
8	*«В овощах силы велики»*
«Сколько соли в нашей пище?»	
«Деликатесы моря»	
«Чем полезны морские водоросли?»	
9	*«Витамины - наше здоровье»*
«Значение воды в обмене веществ?»	
«Азбука вкусных лекарств»	
«Пора ужинать»	
10	*«Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»*
«Биологические ритмы организма и прием пищи»	

«Как правильно есть»	
«О пользе и вреде диет»	
11	*«Диета и здоровье. Физиология правильного питания»*
«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»	
«Можно ли прожить без мяса?»	
«Правильное сочетание пищевых продуктов»	

Классный руководитель, реализующий программу с родителями учащихся класса, сам выстраивает систему «Часа здорового питания», учитывая возрастные, физиологические, психологические особенности учащихся класса, их представлениями о здоровом питании, интересами.

Для реализации программы подготовлены методические материалы (рекомендации, содержащие данные научных исследований в области питания детей и подростков; разработки часов общения, внеклассных мероприятий, родительских лекториев).

Примерные темы для родительских лекториев:

1. «Рациональное питание наших детей – залог их здоровья».
2. «Режим питания наших детей. Советы врачей и диетологов».
3. «Формирование здоровых привычек в питании моего ребенка»
4. «Как уберечь ребенка от заболеваний желудочно-кишечного тракта» и др.

Таблица 2

«Система мероприятий по реализации программы»

п\п	Мероприятия	Срок исполнения	Исполнители
Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков, повышение их роли в формировании у детей привычки правильного питания.			
1	Организация работы родительского лектория по основам и правилам здорового питания и культуре питания для родителей учащихся	В течение всего периода	Зам директора по ВР Классные руководители Активы классов
2	Организация уголка «Советы родителям» с информацией о режиме, культуре и сбалансированности питания детей	В течение всего периода	Администрация Пресс-центр
3	Привлечение родителей – работников НГКБ и др. к организации воспитательного процесса по данному направлению (Семинары, часы общения, лектории, конкурсы и т.д.)	В течение всего периода	Администрация Классные руководители

7. Управление реализацией программы, контроль

Контроль за ходом исполнения программы осуществляет администрация

Текущий контроль за реализацией программы:

Отчет о реализации программы на Совещании при директоре – 1 раз в триместр в течение всего периода реализации программы;

Промежуточный контроль:

Отчет о ходе реализации на Педагогическом совете – апрель;

Итоговый контроль:

Отчет о результатах выполнения программы, проблемах и перспективах дальнейшего развития – август 2024г.

Предполагаемые результаты:

- повышение уровня знаний родителей по вопросам организации здорового питания, обеспечивающего нормальный процесс роста и развития детского организма, и как результат – рост родительской активности в формировании культуры питания своих детей, осознании ими роли здорового питания в жизни своих детей.

Методические рекомендации родителям по организации здорового питания

Здоровое питание школьников – это потребление продуктов, которые благотворно влияют на общее развитие и самочувствие ребёнка. Во время обучения также важно потреблять пищу, которая положительно влияет на деятельность головного мозга. Вы можете скорректировать рацион ребёнка, чтобы обучение ему давалось легче. Для этого представляем вашему вниманию некоторые полезные советы.

Если **ребёнок не может толком сосредоточиться**, быстро утомляется, нервничает при малейших неудачах, то следует ему предлагать, как можно больше продуктов, содержащих витамин С. Летом и осенью это сделать проще, чем зимой.

Детям **для хорошего развития** рекомендовано употреблять ежедневно 5 порций фруктов и овощей. Вы можете положить ребёнку в школу одну – две таких порции. Замечено, что фрукты маленького размера больше нравятся детям и их проще есть: например, виноград, маленькое яблоко или мандарин. На столе обязательно должны присутствовать фрукты, ягоды, особенно чёрная смородина и облепиха, всевозможные салаты, сладкий перец. Все дети любят сладости, но, к сожалению, они влияют не благоприятно на любой организм, будь то ребёнок или взрослый, поэтому сведите к минимуму потребление сладких газированных напитков, конфет, пирожных, печенья и других сахаро- и жиросодержащих продуктов и предлагайте ребёнку орехи и различные сухофрукты: изюм, курагу, чернослив. **Улучшить память** помогут следующие продукты: картофель (особенно запеченный картофель), кефиры и йогурты, содержащие полезные бактерии (источник кальция, калия, фосфора, йода), шпинат (он очень популярен в Америке в качестве обязательного питания детей), зелёный горошек (богаты фолиевой кислотой), рыба и морепродукты (витамин В12), сыр (белок, кальций). Если вы стали замечать, что ваш **ребёнок рассеян, невнимателен** вы можете исправить ситуацию, если введёте в ежедневный рацион различные орехи и бананы. На столе ребёнка должны присутствовать продукты, которые помогут ребёнку концентрироваться на занятиях, например, яйца, рис, хлеб из муки грубого помола. И вообще ешьте сами и приучайте детей разнообразить меню и употреблять в пищу разные сорта хлеба.

Поднять настроение помогут продукты, в состав которых входит витамин В6. В мясе, сыре, паприке, молоке, фасоли содержится этот важный витамин. Разумеется, не следует забывать и о таких испытанных временем продуктах хорошего настроения, как шоколад (чем больший процент содержание какао, тем лучше), бананы, инжир, финики и помидоры. Эти продукты содержат серотонин – «гормон счастья».

Следует учитывать, что у подростков потребность в витаминах повышена (особенно ниацина (витамина РР) и фолиевой кислоты (витамина В9)), поэтому следует следить за тем, чтобы в меню входили продукты, богатые ниацином: почки, белое мясо птицы, свежая рыба, финики, инжир, чернослив. Чтобы подросток получал с пищей фолиевую кислоту ежедневно давайте ребёнку по одной веточке сельдерея. Готовьте салаты из моркови (в качестве добавки можно выбрать абрикосы или курагу), давайте отварное яйцо, блюда из печени 1–2 раза в неделю, зерновой хлеб к обеду – и нехватка фолиевой кислоты подростку угрожать не будет.

Здоровое питание школьников в руках родителей и не стоит недооценивать важность здорового питания в семье. Если вся семья привыкла питаться сбалансировано, то и ребёнок с детства будет приучен не к быстрым бутербродам с копчёной колбасой на завтрак, а к пище, которая способна дать заряд на целый день и даёт необходимые витамины и микроэлементы, важные в любом возрасте! Первый класс — время кардинальных перемен в жизни каждого ребёнка и, конечно, его родителей. Касается это из здоровья. Только родители могут приучить ребёнка к здоровой пище, отвлечь его от вечного бича детского меню — чипсов и шоколадок — и спасти от гастритов и язв. Вот несколько советов, как это сделать.

Любопытство превыше всего

Если ребёнок привык к двум видам супа и курочке по-домашнему, первые классы школы — самое время расширять его кулинарные горизонты. Плюс именно в этом возрасте у вас есть шанс приучить своё чадо к овощам, которые раньше он отказывался есть наотрез. Но делать это надо с умом — заинтересуйте ребёнка в процессе кулинарной разведки, придумав систему наград и поощрений. Например, заведите календарь еды на месяц вперёд.

Наклеивайте (или рисуйте вместе с ребёнком) на нём картинки тех продуктов, которые ребёнок попробует завтра, через неделю и т. д. Эффект ожидания сделает своё дело. Плюс, введите наградные знаки за каждую удачную пробу: съел борщ — получи звёздочку, тушёные кабачки и белое мясо — ещё звёздочка. А за десять звёздочек полагает поход в зоопарк, домашний торт или что-нибудь ещё, что ребёнок воспримет, как ценное вознаграждение.

Любой каприз

Если вы думаете, что здоровую еду можно просто подсовывать ребёнку в школу — мол, деваться некуда, съест, — очень ошибаетесь. Чем больше вы будете завязывать ребёнку то, чего он не хочет, тем сильнее он будет сопротивляться. Ведите себя хитрее: притворитесь, что готовите ему именно то, что он просит, но на самом деле главным на кухне останетесь именно вы.

Спросите у ребёнка, какие фрукты и овощи ему нравятся или хотелось бы попробовать. Можете даже взять чадо с собой в магазин — пусть сам выберет яблоко покраснее или помидор побольше. Детям нравится есть то, что они «купили сами».

Упаковка имеет значение

Если взрослые ориентируются в меню исходя из вкусовых и питательных качеств блюда, то для ребёнка чуть ли не главенствующую роль может играть его внешний вид. Помните суп звёздочками или печенья в форме зверей? Производители не просто так придают своим продуктам такую причудливую форму. Берите с них пример и делайте детские обеды и завтраки более интересными. Например, «скучный» сэндвич с куриным мясом и овощами можно обрезать в форме звезды или ромбика; для этого понадобится либо нож и немного ловкости, либо специальные режущие формочки. А «детские» сковородки и тостеры позволяют поджаривать хлеб с картинкой — даже взрослому понравится, не то что ребёнку. Кстати, как вы упакуете завтрак, тоже имеет значение. Не засовывайте еду в целлофановые пакеты: ребёнку с ними будет неудобно, он перепачкает и одежду, и портфель, и себя заодно. Подыщите обычный пластиковый контейнер, проверьте, чтобы крышка открывалась относительно легко, и наклейте на него любые наклейки с персонажами любимых мультфильмов своего чада.

И размер тоже

Детям нравится всё необычное и забавное. Чтобы приложить этот интерес к здоровому питанию, попробуйте накормить его мини-версиями «взрослой» еды. Предложите ему

крошечные домашние котлеты из нежирного мяса, уменьшенные ржаные булочки, помидоры черри и карликовые бананы вместо обычных.

Еда учёбе не помеха

Процесс гастрономического познания можно соединить с закреплением школьной программы и просто расширением кругозора. Это пойдёт на пользу детской эрудиции и ещё больше заинтересует ваше чадо в новой еде. Благо, почти к любому продукту или блюду можно прицепить свою историю — например, рассказать ребёнку про страну, где впервые обнаружили этот фрукт или овощ, про её историю, обитателей, животный мир и так далее. Любая детская энциклопедия с картинками будет вам в этом отличным помощником. Только не ударяйтесь в статистические данные о размере населения, площади и рельефе — такого добра детям хватает и на уроках.

Подключаем изобретательность

Никто не мешает вам выдумать историю для простого завтрака самостоятельно. Например, упаковывая в коробку сэндвич или салат, расскажите ребёнку, что так питаются космонавты. Что вот это мясо помогает им быть сильными и выносливыми, а помидоры и огурцы — элемент первой необходимости, когда находишься в открытом космосе.

«Роль» обеда может меняться хоть каждую неделю, главное — чтобы ребёнку был интересен тот образ, который вы выбрали. Правда, подойдёт этот трюк, конечно, только для младших школьников. После 9-10 лет ребёнок вряд ли поверит в такие сказки и, наоборот, начнёт относиться к приготовленной вами еде с большим скепсисом.

Помните!

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 расходованием 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

Необходимые продукты для полноценного питания школьников

Белки

Ценными для ребёнка являются рыбный и молочный белок. На втором месте мясной белок, а на третьем - белок растительного происхождения. *Содержатся в молоке, твороге, сыре, рыбе, мясе, яйцах.*

Жиры

Содержатся в масле, сметане, сале. Норма потребления жиров для школьника – 80-90 граммов в сутки.

Углеводы

Необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна. *Содержатся в хлебе, картофеле, крупах, мёде, сухофруктах, сахаре.* Витамины и минералы (А,С,Е,В). *Содержатся в моркови, перце, зелени, помидорах, шиповнике, рябине, смородине, цитрусовых, печени, овсяной и гречневой крупах, молоке, твороге, ржаном хлебе, капусте, яблоках, бобовых.*

Важно помнить!

В рационе школьника должны присутствовать минеральные соли и микроэлементы: *йод, железо, фтор, медь, селен*. Никогда не кормите ребёнка насильно!

Общеизвестно, что большую часть времени дети проводят в организованных коллективах, школах, то и полноценно питаться они должны здесь же. От того, насколько правильно и качественно организовано питание в школе, зависит их здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности. Поэтому приоритетными направлениями организации системы питания учащихся нашей школы являются:

- обеспечение учащихся горячим питанием;
- контроль за качеством, калорийностью и сбалансированностью питания;
- обеспечение питьевого режима;
- привитие учащимся навыков здорового образа жизни;
- развитие здоровых привычек и формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование культуры питания и навыков самообслуживания.