

ПЛАН
работы ГБОУ СОШ с.Сосновый Солонец
по формированию культуры здорового питания на 2022-2023 учебный год

Цель: формирование ценностного отношения к основам культуры питания у всех участников образовательного процесса.

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. Предупреждение заболеваний и сохранение здоровья школьников.
4. Просвещение педагогов и родителей в вопросах организации правильного питания.

Прогнозируемый результат:

1. Улучшение состояния здоровья школьников по показателям заболеваний, зависящим от качества питания.
2. Охват горячим питанием обучающихся не менее 90%.
3. Обеспечение благоприятных условий для организации режима дня детей и подростков.
4. Повышение уровня знаний родителей и обучающихся школы по вопросам здорового питания, здорового образа жизни.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
<i>1. Создание условий, необходимых для организации здорового питания</i>			
1.1	Изучение нормативных документов по организации питания детей и подростков.	август, сентябрь	Администрация школы
1.2	Проведение необходимых ремонтных работ школьной столовой.	июль, август	Зам. директора по АХР
1.3	Создание школьной комиссии по питанию	сентябрь	Администрация школы
1.4	Организация работы по обеспечению льготным и бесплатным питанием учащихся	в течение года	Члены школьной комиссии по питанию Ответственный за питание
1.5	Проведение мониторинга по охвату питанием	ежемесячно	Ответственный за

	учащихся		питание
2. Организация и проведение диагностических мероприятий			
2.1	Опрос родителей по вопросам совершенствования организации школьного питания.	сентябрь, январь	школьная комиссия по питанию, ответственный за питание
2.2	Исследование уровня знаний обучающихся о здоровом питании.	сентябрь, октябрь	Зам. директора по ВР
2.3	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся.	октябрь, апрель	Зам. директора по ВР
3. Организация и проведение мероприятий по здоровому питанию			
3.1	Проведение бесед, классных часов (Приложение 1)	в течение года	Классные руководители
3.2	Пропаганда здорового питания в рамках курса «Психология общения», уроков «Биология», «ОБЖ» и «Обществознание»	в течение года	Классные руководители, учителя биологии и ОБЖ, педагог-психолог
3.3	Освещение вопросов правильного питания на страницах ВКонтакте и школьного сайта	в течение года	Зам. директора по ВР, редколлегия школьных газет
3.4	Оформление информационных стендов: «Питание и здоровье»; «Мы – здоровое поколение»	в течение года	Зам. директора по ВР,
3.5	Выпуск информационно-агитационных листовок по здоровому питанию	в течение года	Совет обучающихся
3.6	Участие в окружных и региональных конкурсах по здоровому питанию	в течение года	Учитель технологии, классные руководители
3.7	Конкурс плакатов «Здоровое питание».	апрель	Зам. директора по ВР, классные руководители
4. Работа с родителями.			
4.1	Индивидуальное консультирование родителей по вопросам организации школьного питания.	в течение года	Администрация школы, классные руководители
4.2	Информирование родителей по вопросам здорового питания с использованием буклетов, информационных стендов.	в течение года	Администрация школы, классные руководители
4.3	Круглый стол «Школьное питание. Каким ему быть?» для учителей, обучающихся, родителей и работников столовой.	октябрь	Администрация школы
4.4	Лекторий для родителей «Правильное питание - залог здоровья».	ноябрь	Администрация школы

Тематика классных часов в 1-2 классах

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	Сентябрь	Сущность и значение питания. Рациональное питание. Пищевой рацион.
2.	Октябрь	Вода как компонент пищи. Возникновение чувства жажды. Устранение водного дефицита.
3.	Ноябрь	Значение белков в организме. Незаменимые аминокислоты. Несбалансированное белковое питание. Белковый баланс. Усвояемость белков пищи.
4.	Декабрь	Режим дня
5.	Январь	Функции основных систем организма
6.	Февраль	Роль жиров в организме. Структурные и резервные жиры. Пищевые продукты с высоким содержанием жиров. Холестерин. Физиологические нормы питания.
7.	Март	Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Основные свойства и многообразие белков, жиров и углеводов. Биологическая роль углеводов в организме человека.
8.	Апрель	Продукты питания в разных странах
9.	Май	История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины.

Тематика классных часов в 3-4 классах

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	Сентябрь	Энергетическая ценность пищи. Продукты питания. Пищевые вещества. Природные пищевые компоненты.
2.	Октябрь	Значение белков в организме. Незаменимые аминокислоты. Несбалансированное белковое питание. Белковый баланс. Усвояемость белков пищи.
3.	Ноябрь	Простые и сложные углеводы. Значение углеводов в организме. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал. Нормы питания.
4.	Декабрь	Моя семья
5.	Январь	Физиологические нормы питания.
6.	Февраль	Гигиена тела
7.	Март	Правильное питание
8.	Апрель	История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины.
9.	Май	Химические элементы организма человека. Роль макро- и микроэлементов в питании человека. Содержание элементов в продуктах питания.

Тематика классных часов в 5-6 классах

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	Сентябрь	Физиологические нормы и режим питания. Питание и двигательная активность. Воздействие двигательной активности на организм человека.
2.	Октябрь	Роль жиров в организме. Структурные и резервные жиры. Пищевые продукты с высоким содержанием жиров. Холестерин.
3.	Ноябрь	Пищевой рацион детей и подростков. Особенности возрастной физиологии детей и подростков.
4.	Декабрь	Влияние наркотиков на жизненный стиль человека.
5.	Январь	Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы борьбы со стрессом.
6.	Февраль	Правила личной гигиены подростков
7.	Март	Гигиена учебного труда и отдыха
8.	Апрель	Потребности организма подростка в основных веществах и энергии.
9.	Май	Гипо- и авитаминозы, их предупреждение.

Тематика классных часов в 7-8 классах

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	Сентябрь	Режим питания подростков. Значение белков, жиров в детском питании. Предупреждение гиповитаминозов у детей.
2.	Октябрь	Простые и сложные углеводы. Значение углеводов в организме. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал. Нормы питания.
3.	Ноябрь	Правила выбора гигиенических средств ухода за телом
4.	Декабрь	Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы снятия
5.	Январь	Пищевая гигиена
6.	Февраль	Инфекционные заболевания и иммунитет подростка
7.	Март	Болезни, передаваемые через пищу
8.	Апрель	Употребление психоактивных веществ как слабость воли, болезнь
9.	Май	Генетически модифицированные продукты питания. Проблемы, связанные с их потреблением. Трансгенные методы. Оценка новых продуктов питания.

Тематика классных часов в 9-10 классах

№	Сроки	Тема классного часа
1.	Сентябрь	Режим дня и питания. Гигиена питания. Профилактика заболеваний пищеварительного тракта.
2.	Октябрь	Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Основные свойства и многообразие белков, жиров и углеводов. Биологическая роль углеводов в организме человека.

3.	Ноябрь	Гигиена тела - основа здорового образа жизни
4.	Декабрь	Режим дня и оптимальные условия функционирования организма человека
5.	Январь	Питание - основа жизни
6.	Февраль	Примеси, загрязняющие пищу. Нитраты, нитриты, пестициды, соли металлов. Хранение и упаковка продуктов питания.
7.	Март	Гипо- и авитаминозы, их предупреждение.
8.	Апрель	Психоактивные вещества как фактор риска в жизни человека
9.	Май	Микробные пищевые отравления. Кишечная палочка, сальмонеллез, ботулизм. Токсичные вещества.