Раменский район

2012

Если хочешь быть здоров – правильно питайся!

Программа по развитию организации питания на 2012-2015 гг.

Admin

Муниципальное общеобразовательное учреждение Власовская средняя общеобразовательная школа №13

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании  Совета школы  Протокол № 1  От 04.09.2012 | Утверждаю  Директор МОУ Власовской средней общеобразовательной школы № 13  Приказ от « » 201 г. № |

ПРОГРАММА

ПО РАЗВИТИЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

Муниципального общеобразовательного учреждения

Власовской средней общеобразовательной школы №13

на 2012 – 2015 гг.

***«Если хочешь быть здоров – правильно питайся!»***

j0413340 j0407948

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | стр. |
|  | Паспорт программы. | 3 |
|  | Актуальность проблемы и прогноз развития ситуации. | 5 |
|  | Цели и задачи, сроки и этапы реализации программы, показатели. | 8 |
|  | Ожидаемые результаты. | 9 |
|  | Участники реализации программы. | 10 |
|  | Основные направления деятельности школы по реализации программы. | 12 |
|  | Мероприятия программы «Если хочешь быть здоров – правильно питайся!». | 13 |
|  | Приложения. | 19 |

j0423475

1. **Паспорт программы.**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | Школьная целевая программа «Если хочешь быть здоров – правильно питайся!» на 2012 –2015 гг. |
| Основания для разработки | Закон РФ «Об образовании»  Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 31.08.2006 г. №30  Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа"  Программа МОУ Власовской СОШ №13 «Здоровье».  Программа развития школы на 2011 – 2016 гг. |
| Заказчик программы | Комитет по образованию Раменского района Московской области |
| Разработчик программы | Администрация, медико-психолого-педагогическая служба, социальная служба, Совет школы |
| Цели программы | Обеспечение школьников правильным питанием в целях сохранения и укрепления их здоровья, профилактики заболеваний, формирования культуры здорового питания. |
| Задачи программы | Обеспечение соответствия школьного питания установленным нормам и стандартам  Обеспечение доступности, сбалансированного, полноценного, регулярного, горячего школьного питания.  Приведение материально-технической базы столовой МОУ Власовской СОШ №13 (обеспечивающей процесс школьного питания) в соответствие с современными разработками и технологиями.  Организация разъяснительной, наглядной, обучающей работы по вопросам здорового питания.  Разработка системы оценок качества школьного питания, в т.ч. учитывая показатели снижения заболеваемости. |
| Сроки реализации программы | 2012 – 2015 гг. |
| Объемы и источники финансирования программы | Средства муниципального бюджета. |
| Исполнители программы | Администрация школы, коллектив сотрудников, обучающихся, родителей. |
| Ожидаемые результаты | Повышение качества питания участников образовательного процесса, в том числе за счет организации диетического питания.  Доступность сбалансированного меню школьного питания.  Обновление оборудования школьной столовой МОУ Власовской СОШ №13.  Повышение культуры школьного питания.  Увеличение охвата горячим питанием до 95%. |
| Система контроля за исполнением Программы | Контроль за ходом реализации Программы осуществляется Комитетом по образованию Раменского муниципального района и Советом школы |

j0412558

***«Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное».***

1. **Актуальность проблемы и прогноз развития ситуации.**

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации к современной жизни.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровье - сберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. В Законе Российской Федерации «Об образовании» сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудом, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

Здоровое (рациональное) питание - одна из главных составляющих здорового образа жизни, один из основных факторов продления периода активной жизнедеятельности организма.

В настоящее время происходит значительное изменение отношения людей, в первую очередь социально активных слоев населения, к собственному здоровью: исчезают старые представления о том, что здоровье ничего не стоит, затраты на него не дают никакой отдачи и им можно пренебречь. Становится все более понятным, что именно здоровье - самое ценное достояние человека, так как определяет его работоспособность в современном обществе и, соответственно, уровень жизни и благополучия. Питание современного человека становится основным фактором риска развития многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, сердечно - сосудистой системы и онкологических процессов. В организме человека нет органа или системы, от характера питания которого не зависели бы его нормальное функционирование и работоспособность. Правильное питание играет огромную роль на каждом этапе развития организма

Физиологический смысл питания: чем больше выбор питательных и витаминных блюд, тем полноценнее обеспечение организма незаменимыми пищевыми веществами.

Пропаганда здорового питания важна потому, что привычки питания, полученные человеком в детстве, сохраняются человеком до старости. Формируются эти привычки в семье и системе организованного детского питания. Прямо повлиять на семейный уклад практически невозможно, поэтому школьная столовая – главное место, где растущий человек приучается к здоровому питанию.

Обеспечение школьников полноценным горячим питанием нуждается в радикальных изменениях и должно рассматриваться всеми заинтересованными службами района как стратегическое направление, поскольку совершенствование системы школьного питания напрямую связано с сохранением здоровья населения и задачами улучшения демографической ситуации в районе.

По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия». Одной из уязвимых групп населения, на фоне происходящих в стране социально - экономических преобразований, оказались дети, особенно школьного возраста, данный факт и определил актуальность разработки данной программы.

j0407950

1. **Цели и задачи, сроки и этапы реализации программы, показатели.**

Школьная программа «Если хочешь быть здоров – правильно питайся!» разработана для достижения следующей цели:

обеспечение школьников правильным питанием, в том числе диетическим, в целях сохранения и укрепления их здоровья, профилактики заболеваний, формирования культуры здорового питания.

Для реализации цели Программы необходимо решение следующих задач:

* Обеспечение соответствия школьного питания установленным нормам и стандартам.
* Обеспечение доступности, сбалансированного, полноценного, регулярного, горячего школьного питания.
* Приведение материально-технической базы столовой МОУ Власовской СОШ №13 (обеспечивающей процесс школьного питания) в соответствие с современными разработками и технологиями.
* Организация разъяснительной, наглядной, обучающей работы по вопросам здорового питания.
* Разработка системы оценок качества школьного питания, в т.ч. учитывая показатели снижения заболеваемости.

Срок реализации программы – 2012 – 2015 гг.

j0407948

1. **Ожидаемые результаты программы.**

В результате поэтапной реализации программы администрация, педагоги, родители и все участники разработки данной программы в перспективе предполагают следующие результаты:

* Повышение качества питания участников образовательного процесса, в том числе за счет обеспечения возможности предоставления диетического питания.
* Обеспечение доступности, сбалансированности и безопасности меню школьного питания.
* Обновление оборудования школьной столовой МОУ Власовской СОШ № 13.
* Увеличение охвата питанием до 95%.
* Повышение культуры школьного питания.

j0413340

1. **Участники реализации программы.**

* **Администрация МОУ Власовской СОШ №13**:
  + Обеспечивает координацию деятельности по поэтапной реализации мероприятий Программы.
  + Разрабатывает в пределах своих полномочий нормативные правовые акты, обеспечивающие реализацию Программы.
  + Проводит мониторинг результатов реализации мероприятий программы.
  + Предоставляет отчеты о ходе реализации Программы.
  + Вносит в установленном порядке предложения по уточнению перечня мероприятий Программы на очередной финансовый год.
  + Ежегодно уточняет целевые показатели и затраты по мероприятиям программы.
* **Педагогический коллектив** :
  + Обеспечивает реализацию программы во время учебной деятельности и во время внеурочной деятельности в части формирования культуры питания.
  + Проводят мониторинг результатов реализации мероприятий программы.
  + Проводят семинары, круглые столы с целью обмена опытом между участниками реализации программы.
  + Осуществляют связь с родительской общественностью, а также медицинской службой.
* **Родители:**
  + Участвуют в проведении мониторингов, круглых столов, семинаров, готовят выступления на родительских собраниях.
  + Выполняют рекомендации администрации, педагогов, психолога, фельдшера.
  + Участвуют в организации контроля за правильным питанием.
* **Учащиеся:**
  + принимают участие в организации и проведении внеклассных мероприятий, посвященных правильному питанию, создают агитбригады с целью пропаганды здорового питания, участвуют в мониторингах.
* **Работники пищеблока:**
  + Регулярно проходят курсы повышения квалификации и переподготовку с целью осуществления комплексного программного подхода к организации правильного питания.
* **Медицинский работник**:
  + Контролирует состояние здоровья обучающихся;
  + Контролирует состояние здоровья коллектива школы;
  + Осуществляет контроль за качеством пищи и за санитарным состоянием столовой и пищеблока;
  + Контролирует реализацию меню, отвечающего требованиям сбалансированного питания.
  + Проводит индивидуальные беседы с учащимися и сотрудниками.

Разработчики программы:

* Администрация МОУ Власовской СОШ №13
* Совет МОУ Власовской СОШ №13
* Совет старшеклассников МОУ Власовской СОШ №13

j0423475

1. **Основные направления деятельности МОУ Власовской СОШ №13 по реализации программы.**

* Информационное обеспечение Программы, аналитическая работа по подготовке к реализации программы.
* Поэтапная подготовка материально-технической базы пищеблока, а именно ее укрепление и модернизация.
* Работа по методическому обеспечению Программы.
* Внедрение новых прогрессивных форм обслуживания, повышение культуры обслуживания.
* Организация просветительской работы с родителями и учащимися, т.е. работа по воспитанию культуры питания
* Организация просветительской работы с педагогами.
* Мониторинг состояния здоровья школьников.

j0407950

1. **Мероприятия программы «Если хочешь быть здоров – правильно питайся!».**

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные мероприятия** | **Сроки реализации** | **Ответственные** |
| * Организационное совещание при директоре: * Знакомство с целями и задачами программы * Утверждение распорядка работы столовой | Сентябрь | * Директор школы, * Зам. директора по ВР, * Ответственный за организацию питания. |
| * Утверждение списков учащихся, получающих льготное питание | Сентябрь | * Директор школы, * Зам. директора по ВР, * Социальный педагог |
| * заседание Совета школы * знакомство с целями и задачами программы * составление плана просветительской работы с учащимися и родителями * соблюдение санитарно-гигиенических норм * профилактика ОРВИ, желудочно-кишечных инфекций | Сентябрь | * Директор * Зам.директора по УВР * Председатель Совета школы * Медицинский работник |
| * ШМО классных руководителей 1 – 11 классов * охват учащихся горячим питанием * соблюдение санитарно-гигиенических требований * профилактика инфекционных заболеваний * проведение воспитательных мероприятий по пропаганде здорового питания | Раз в четверть | * Руководитель ШМО классных руководителей * Ответственный за организацию питания * Социальный педагог |
| Осуществление ежедневного контроля за работой пищеблока | В течение года | * Администрация * Медицинский работник * Ответственный за питание |
| Мониторинг качества школьного питания | Раз в четверть | * Администрация школы, * Классные руководители * Медицинский работник * Ответственный за питание * Родительский комитет |

2. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и их родителей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные мероприятия** | **Сроки реализации** | **Ответственные** |
| Оформление зала столовой в соответствии с требованиями Программы, размещение информационных стендов с целями и задачами программы, этапами ее реализации | Сентябрь – октябрь | * Администрация * Ответственный за организацию питания * Социальный педагог * Родительский комитет |
| Оформление тематических стендов по правильному и здоровому питанию | Раз в четверть | * Совет старшеклассников * Ответственный за организацию питания |
| Приобретение комплектов мебели (обеденные столы, стулья) | В течение 2013 года | * Директор * Завхоз |
| Замена, обновление и приобретение нового инвентаря для кухни и столовой | В течение 2013 года | * Директор * Завхоз |
| Приобретение и установка нового оборудования для пищеблока школьной столовой | В течение 2013 года | * Директор * Завхоз |
| Капитальный ремонт пищеблока | Июль-август 2013 | * Завхоз |
| Текущий ремонт обеденного зала с заменой оконных рам на пластиковые | Июль – август 2013 | * Завхоз |
| Поиск и изучение новых прогрессивных форм обслуживания учащихся | В течение года | * Администрация * Ответственный за организацию питания |
| Участие в районных, областных семинарах по вопросам питания и внедрения новых форм обслуживания учащихся | В течение года | * Работники пищеблока * Ответственный за организацию питания |
| Обобщение и распространение положительного опыта по организации качественного питания с учетом внедрения прогрессивных форм обслуживания в рамках школы | В течение года | * Зам директора по ВР * Медицинский работник * Классные руководители |

3. Методическое обеспечение

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные мероприятия** | **Сроки реализации** | **Ответственные** |
| Разработка нормативных документов, регулирующих организацию питания в школе | Сентябрь | * Администрация |
| Проведение педагогического совета по проблеме организации правильного питания | Сентябрь, Май | * Зам.директора по ВР * Ответственный за организацию питания |
| Развитие системы мониторинга питания | В течение года | * Зам.директора по ВР * Социальный педагог * Ответственный за организацию питания |
| Организация консультаций для классных руководителей 1 – 4, 5 – 9, 10 – 11 классов | В течение года | * Ответственный за организацию питания * Медицинский работник |
| Создание банка методических разработок по вопросам развития представлений о правильном и здоровом питании | В течение года | * Ответственный за организацию питания * Зам директора по ВР |

4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные мероприятия** | **Сроки реализации** | **Ответственные** |
| Классные часы, беседы  «Азбука здоровья»  «Все, что вкусно не значит, что полезно!»  «Гигиена школьника»  «Твое здоровье в твоих руках»  «О чем может рассказать упаковка»  «Основы правильного питания»  «Хлеб – драгоценность, им не сори» | Раз в четверть | * Классные руководители |
| Фестиваль плакатов, рисунков, фотографий на тему «Умные продукты» | Ноябрь | * Классные руководители * Учитель ИЗО   Старший вожатый |
| Конкурс мультимедийных проектов «О вреде фаст-фуда» (основная школа) | Март | * Классные руководители * Совет старшеклассников * Старший вожатый |
| Конкурс творческих проектов «Друзья невидимки», «Полезные витаминки» (начальная школа) | Апрель | * Классные руководители * Совет старшеклассников * Старший вожатый |
| Анкетирование учащихся по вопросам школьного питания | Октябрь, Май | * Классные руководители * Социальный педагог |
| Оформление стенда о правильном питании «Быть здоровым – здорово!»» | Раз в четверть | * Старший вожатый * Совет старшеклассников * Ответственный за питание |
| Индивидуальные консультации медицинского работника по вопросам здоровья учащихся | В течение года | * Медицинский работник |
| Организация летнего оздоровительного пришкольного лагеря | Май-июнь | * Зам директора по воспитательной работе |

5. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| Выступления на родительских собраниях:   * «Роль школьного питания в поддержании умственной и физической работоспособности учащихся» * «Как сберечь здоровье школьников» * «Здоровое питание – здоровый ребенок» * «Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома» | Раз в четверть | * Классные руководители * Социальный педагог |
| Информационный блок «Тарелка здорового питания» | В течение года | * Ответственный за питание * Классные руководители |
| Индивидуальные консультации медицинского работника по вопросам здоровья учащихся | В течение года | * Медицинский работник |
| Анкетирование родителей «Ваши предложения по развитию школьного питания» | Октябрь, Май | * Социальный педагог * Классные руководители |

1. Организация просветительской работы с педагогами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные мероприятия** | **Сроки реализации** | **Ответственные** |
| Учительский лекторий «В здоровом теле здоровый дух» | Сентябрь | * Социальный педагог |
| Проведение мониторинговых исследований, направленных на выявление отношения педагога к правильному питанию | В течение года | * Зам директора по ВР * Психолог |
| Круглый стол «Вопросы питания» | Апрель | * Зам директора по ВР * Социальный педагог |
| Индивидуальные консультации медицинского работника с учителями-предметниками и классными руководителями по вопросам здоровья учащихся | В течение года | * Медицинский работник |
| Изготовление и выпуск информационного буклета «Если хочешь быть здоров – правильно питайся» | Октябрь | * Зам директора по ВР * Ответственный за организацию питания |

j0412558

Приложение 1.

**Анкета «Питание глазами родителей»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ВОПРОС** | **ДА** | **НЕТ** | **НЕ ЗНАЮ** |
| 1. | Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе? |  |  |  |
| 2. | Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой? |  |  |  |
| 3. | Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи? |  |  |  |
| 4. | Удовлетворены ли Вы работой школьного буфета? |  |  |  |
| 5. | Считаете ли Вы, что организация горячего питания влияет на успеваемость детей? |  |  |  |

Откуда вы получаете информацию об организации питания в школе (*подчеркнуть*): мнение ребёнка, администрация, классный руководитель.

Ваши предложения, пожелания

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение 2.

**Анкета «Питание глазами учащихся»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ВОПРОС** | **ДА** | **НЕТ** | **НЕ ЗНАЮ** |
| 1. | Нравится ли тебе организация питания в школе? |  |  |  |
| 2. | Устраивает ли тебя ежедневное меню? |  |  |  |
| 3. | Удовлетворён ли ты качеством приготовления пищи? |  |  |  |
| 4. | Удовлетворён ли ты работой обслуживающего персонала? |  |  |  |
| 5. | Удовлетворён ли ты работой школьного буфета? |  |  |  |
| 6. | Удовлетворён ли ты графиком питания? |  |  |  |
| 7. | Считаешь ли ты , что горячее питание повышает твою успеваемость? |  |  |  |

Твои предложения, пожелания:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение 3.

**Анкета для учителей.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ВОПРОС** | **ДА** | **НЕТ** | **НЕ ЗНАЮ** |
| 1. | Получали ли Вы когда-нибудь в жизни систематизированные знания по вопросам формирования культуры здорового питания? |  |  |  |
| 2. | Из каких источников Вы получаете информацию по вопросам формирования культуры здорового питания? |  | | |
| 3. | Хотели бы Вы получать знания по вопросам формирования культуры здорового питания? |  |  |  |
| 4. | Читаете ли Вы специальную литературу, посвященную проблемам формирования культуры здорового питания? |  |  |  |
| 5. | Оцените, пожалуйста, Вашу информированность по вопросам формирования у детей и подростков культуры здорового питания по 5-и балльной шкале (1- самый низкий балл, практически полное отсутствие информации, 5 - самый высокий балл, информации абсолютно достаточно) |  | | |

Приложение 4.

**Тематика родительских собраний по вопросам питания.**

1. «Роль школьного питания в поддержании умственной и физической работоспособности учащихся»
2. «Как сберечь здоровье школьников»
3. «Здоровое питание – здоровый ребенок»
4. «Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома»

Приложение 5.

**Примерная тематика классных часов по вопросам питания.**

1. «Азбука здоровья»
2. «Все, что вкусно не значит, что полезно!»
3. «Гигиена школьника»
4. «Твое здоровье в твоих руках»
5. «О чем может рассказать упаковка»
6. «Основы правильного питания»
7. «Хлеб – драгоценность, им не сори»

Приложение 6.

**Примерное содержание тематических уроков**

**по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет** | **Содержание занятия** |
| **Биология** | 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. |
| **География** | Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания. |
| **ИЗО** | Рисунок «Мое меню». |
| **История** | Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены. |
| **Технология** | Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи  Обучение правилам этикета. |
| **Литература** | Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Пушкин "Евгений Онегин", А.Толстой "Война и мир", Н.Гоголь "Вечера на хуторе близ Диканьки" и т.д.). |
| **ОБЖ** | Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья. |
| **Обществознание** | Обсуждения проблемы питания в обществе.  Ролевая игра «Суд над фаст-фудом». |
| **Русский язык** | Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием. |
| **Физика** | Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний. |
| **Химия** | Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье.  Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма. |