

Утверждаю

Директор МОУ СОШ № 5

им. П.Д. Киселёва

М.В. Кузнецова



ПЛАН

мероприятий по здоровому питанию

в МОУ СОШ №5 им. П.Д. Киселева

на 2025-2026 учебный год

Здоровое питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей 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 том числе ЖКТ. Важнейшим условием для поддержания здоровья, высокой работоспособности и выносливости человека является полноценное и правильное питание. Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же.

Повышению общего уровня культуры питания может способствовать не только система воспитательной внеурочной работы, но и собственно образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии. Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Цели:

1. Совершенствование системы питания.
2. Формирование у детей и подростков ценностного отношения к основам культуры питания.

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. 100% охват горячим питанием обучающихся.
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
1	Изучение нормативных документов по гигиеническим требованиям к организации питания детей и подростков.	Август, сентябрь	Администрация, ответственный за питание
2	Проведение мониторинга по охвату питанием учащихся	Ежемесячно	Ответственный за питание
3	Организация питьевого режима	Ежемесячно	Администрация, классные руководители
4	Анкетирование родителей и учащихся по совершенствованию и организации школьного питания	Октябрь	Администрация, ответственный за питание
5	Анкетирование обучающихся и родителей по культуре питания.	Ноябрь, февраль, май	Администрация, ответственный за питание
6	Проведение бесед, классных часов на темы: «Режим питания. Правила поведения за столом»»; «Здоровое питание»; «Здоровое питание и распорядок дня современного школьника»; «Питание и здоровье»; «Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Правила ухода за посудой»; «Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья»; «Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд»; «Режим питания и его значение»; «Из чего состоит наша пища»; «Где и как мы едим»; «Что нужно есть в разное время года»; «Как надо питаться, если занимаешься спортом».	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	Классные руководители, учителя биологии и ОБЖ, физической культуры, школьная медсестра
7	Оформление информационных стендов: «Мы – здоровое поколение»; «Что необходимо знать, чтобы быть	Октябрь-ноябрь	Классные руководители

	<i>физически здоровым»</i>		
8	Конкурс плакатов « <i>Здоровое питание</i> ».	Март	Администрация, ответственный за питание
9	Урок – практикум « <i>Столовый этикет</i> »	Декабрь	Классные руководители
10	Индивидуальное консультирование родителей по вопросам организации школьного питания.	В течение года	Администрация, ответственный за питание
11	Лекторий для родителей « <i>Правильное питание - залог здоровья</i> ».	В течение года во время родительских собраний	Классные руководители