

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Кадетская школа–интернат «Екатеринбургский кадетский корпус войск национальной гвардии Российской Федерации»**

**План мероприятий по  
формированию  
культуры здорового питания обучающихся  
на 2022 – 2024 учебный год**

г. Екатеринбург, 2021г.

**Цель:** формирование культуры здорового питания всех участников образовательного процесса.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию ответственного отношения обучающихся к своему здоровью;
2. Повысить ответственность родителей за обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам сбалансированного питания;
3. Систематизировать работу педагогического коллектива по формированию культуры здорового питания.

**Прогнозируемый результат:** улучшение состояние здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи; обеспечение благоприятных условий для организации учебно-воспитательного процесса.

| № п/п  | Мероприятие (семинары, лекции, конкурсы, мастерклассы, интегрированные курсы в рамках предметов, фестивали, анкетирование и.д.) | Дата, период     | Класс | Ответственный                   | Отметка о выполнении |
|--|---|------------------|-------|---------------------------------|----------------------|
| <b><u>1. Создание условий, необходимых для организации здорового питания</u></b> |   |                  |       |                                 |                      |
| 1.1  | Изучение нормативных документов по гигиеническим требованиям к организации питания детей и подростков.                          | август, сентябрь |       | Администрация кадетской школы   |                      |
| 1.2.   | Проверка готовности столовой корпуса к новому учебному году   | август           |       | Директор, зам. директора по АХЧ |                      |
| 1.3  | Ознакомление классных руководителей, работников столовой с нормативными документами, регулирующими питание обучающихся.         | сентябрь         |       | Директор                        |                      |

|  |  |                   |  |                                    |  |
|--|--|-------------------|--|------------------------------------|--|
| 1.4.   | Совещание при директоре: составление графика дежурства по столовой, утверждение списка обучающихся на питание. | сентябрь          |  | Директор                           |  |
| 1.5.   | Создание Комиссии по питанию, бракеражной комиссии, Группы общественного контроля                              | сентябрь          |  | Директор                           |  |
| 1.6.   | Организация питьевого режима с использованием бутилированной воды.   | сентябрь          |  | Столовая                           |  |
| 1.7.   | Осуществление контроля качества и безопасности питания.  | Ежедневно         |  | Медицинские работники              |  |
| <b><u>2. Организация и проведение диагностических мероприятий</u></b>      |  |                   |  |                                    |  |
| 2.1  | Опрос родителей по совершенствованию организации питания обучающихся.  | Сентябрь, январь  |  | Зам. директора по ВР               |  |
| 2.2  | Исследование уровня знаний учащихся о здоровом питании.  | Сентябрь, октябрь |  | Учитель биологии                   |  |
| 2.3  | Мониторинг состояния здоровья обучающихся.   | Октябрь, апрель   |  | Медсестра                          |  |
| 2.4  | Анкетирование учащихся и родителей по культуре питания.  | Октябрь. апрель   |  | Воспитатели, классные руководители |  |
| <b><u>3. Организация и проведение мероприятий по здоровому питанию</u></b> |  |                   |  |                                    |  |

|      |  |              |            |   |  |
|------|--|--------------|------------|---|--|
| 3.1. | Интегрирование в учебные предметы отдельных тем по формированию культуры здорового питания у детей и подростков (Приложение) | по программе | 5 – 11 кл. | Педагоги биологии, ОБЖ, химии, технологии, химии, географии, , обществознания |  |
| 3.2. | «Разговор о правильном питании»  |              | 1 – 4 кл.  | Педагоги и воспитатели  |  |
| 3.3. | «Формула правильного питания»  |              | 5 – 6 кл.  | Классные руководители и учитель биологии                                      |  |

|      |  |                  |            |   |  |
|------|--|------------------|------------|---|--|
| 3.4. | День здоровья «Книжный бум – 2022»: конкурс «любимое блюдо литературного героя»  | Сентябрь         | 1 – 11 кл. | Педагоги-организаторы, заместитель директора по воспитательной работе |  |
| 3.5. | Конкурс творческих работ (фотография, кроссвордов)   | Сентябрь         | 1 – 4      |   |  |
| 3.6. | Конкурс «Семейные фотографии. Кулинарное путешествие».   | март             | 5 – 6 кл   | Классные руководители<br>Учителя технологии                           |  |
| 3.7. | Классный час «Основы правильного питания»  |                  | 9 – 11 кл. | Классные руководители   |  |
| 3.8. | Лекция «Режим питания. Правила поведения за столом»  | Декабрь, февраль | 7 – 11 кл. | Учителя биологии и ОБЖ  |  |
| 3.9. | Выставка книг по темам:<br>- «О вкусной и здоровой пище»;<br>- «Традиции питания»<br>- «Правильное питание – основа здоровья»; - «Питаемся полезно»; - «Что нужно есть». | В течение года   | 1 – 11 кл. | библиотекарь  |  |

|                               |   |                 |            |  |  |
|-------------------------------|---|-----------------|------------|--|--|
| 3.10.                         | «День русской кухни». Масленица.  | Март (1 неделя) | 1 – 8 кл.  | Классные руководители, воспитатели                   |  |
| 3.11.                         | Конкурс рисунков о полезных продуктах «Какие ты знаешь витамины?»   | Октябрь         | 3 – 8 кл.  | Зам. директора по ВР                                 |  |
| 3.12.                         | Конкурс газет, плакатов на тему правильного питания   | Апрель          | 5 – 10 кл. | Зам. директора по ВР                                 |  |
| 3.13.                         | Всемирный день здоровья. Неделя здоровья.   |                 | 1 – 11 кл. | Классные руководители<br>Учителя физической культуры |  |
| 3.14.                         | Оформление информационного уголка «Здоровье на тарелке»   | В течение года  |            | Учитель биологии                                     |  |
| 3.15.                         | Конкурс домашних рецептов «Вкусная и здоровая пища».  | В течение года  | 5 – 6 кл.  | Учитель технологии                                   |  |
| <b>4. Работа с родителями</b> |   |                 |            |  |  |
| 4.1                           | Индивидуальное консультирование родителей по вопросам здорового питания.  | В течение года  |            | Медсестра, классные руководители                     |  |
| 4.2                           | Информирование родителей по вопросам здорового питания с использованием буклетов, информационных писем, информационных стендов. | В течение года  |            | Администрация, классные руководители                 |  |
| 4.4                           | Информирование родителей через Элжур и сайт кадетского корпуса «Правильное питание — залог здоровья».                           | В течение года  |            | Медсестра, классные руководители                     |  |
| <b>5. Работа с педагогами</b> |   |                 |            |  |  |
| 5.1                           | Совещание «О порядке организации питания школьников в 2022 – 2023 учебном году»   | Август          |            | Директор, заведующая столовой                        |  |
| 5.2                           | Круглый стол классных руководителей по обмену опытом «Организация работы с классом по пропаганде правильного питания»           | Март            |            | Зам. директора по ВР                                 |  |

| 6. Работа со СМИ |   |                |  |          |  |
|------------------|---|----------------|--|----------|--|
| 6.1              | Работа сайта ГБОУ СО КШИ»ЕКК»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- фотографии с мероприятий и отчёты;</li> <li>- информация о полезных и здоровых продуктах</li> </ul> | В течение года |  | Лаборант |  |

### Применение учащимися навыков здорового питания в жизненных ситуациях

Санитарное просвещение на основе навыков является важным компонентом укрепления здоровья. Учащиеся могут применять один или несколько жизненных навыков, практикуя выбор положительного поведения, и создание здоровых условий в случае появления какой-либо обеспокоенности по поводу здоровья

| Навыки коммуникации и межличностного общения   | Навыки принятия решений и критического мышления   | Навыки самоконтроля и преодоления проблем  |
|--|---|--|
| <p><b>1. Навыки коммуникации</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- убедить родителей и друзей готовить и выбирать здоровую пищу.</li> </ul> <p><b>2. Навыки отказа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- противостоять социальному давлению в пользу нездоровой практики питания.</li> </ul> <p><b>3. Навыки пропаганды и защиты</b> - давать информацию о здоровом питании другим людям через плакаты, рекламу, представления и презентации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заручиться поддержкой влиятельных взрослых, например, руководителей, учителей, местных врачей с тем, чтобы питаться в столовой здоровой пищей.</li> </ul> | <p><b>1. Навыки принятия решений</b> - выбирать пищу и закуски с большими питательными свойствами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- убедительно демонстрировать понимание последствий несбалансированного питания (заболевания, обусловленные дефицитом или избытком).</li> </ul> <p><b>2. Навыки критического мышления</b> - оценивать питательные свойства рекламируемых продуктов и новости, касающиеся питания.</p> | <p><b>1. Навыки самоанализа и самоконтроля</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознать связь между нарушением питания и психологическими и эмоциональными факторами; определять личные предпочтения среди всех питательных продуктов и закусок;</li> <li>- создать здоровый имидж тела.</li> </ul> |

| Предмет          | Содержание занятия  |
|------------------|---|
| Биология         | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> "Здоровый образ жизни" Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека.</li> <li><input type="checkbox"/> Основные компоненты пищи, их значение.</li> <li><input type="checkbox"/> Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочнокишечного тракта.</li> <li><input type="checkbox"/> Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.</li> </ul> |
| География        | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания.</li> </ul>   |
| ИЗО              | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Рисунок «Мое меню», «Моя столовая».</li> </ul>  |
| Технология       | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Изучение технологии приготовления блюд</li> <li><input type="checkbox"/> Обучение правилам этикета.</li> </ul>  |
| ОБЖ              | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.</li> </ul>   |
| Обществознание   | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Обсуждения проблемы питания в обществе.</li> <li><input type="checkbox"/> Ролевая игра «Суд над фаст-фудом».</li> </ul>   |
| Русский язык     | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием.</li> </ul>  |
| Физика           | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний.</li> </ul>   |
| Химия            | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье.</li> <li><input type="checkbox"/> Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма.</li> </ul>   |
| Иностранный язык | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием.</li> </ul>  |

|             |  |
|-------------|--|
| История     | <input type="checkbox"/> Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены.  |
| Литература  | <input type="checkbox"/> Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Пушкин "Евгений Онегин", А.Толстой "Война и мир", Н.Гоголь "Вечера на хуторе близ Диканьки" и т.д.). |
| Информатика | <input type="checkbox"/> Чертеж пирамиды рационального питания   |