

«РАССМОТРЕНО»

на МО классных руководителей

«30» августа 2019 г.



02.09.2019

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТЮЛЬГАНСКАЯ СОШ № 1»**

**ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ  
НА 2019–2022 ГОД  
«ЗДОРОВАЯ ЛИЧНОСТЬ»**

## Паспорт Программы

1.	<b>Полное название программы</b>	Программа по формированию культуры питания учащихся на 2019–2022 год «ЗДОРОВАЯ ЛИЧНОСТЬ»
2.	<b>Статус программы</b>	Школьная программа
3.	<b>Заказчик Программы</b>	Администрация школы
4.	<b>Автор - составитель</b>	Администрация школы
5.	<b>Срок реализации</b>	2019–2022 гг.
6.	<b>Цель программы</b>	Развитие представлений учащихся о правильном питании как составляющей здорового образа жизни, формирование у них полезных навыков.
7.	<b>Задачи программы</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;</li><li>2. Формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;</li><li>3. Формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;</li><li>4. Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;</li><li>5. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.</li></ol>

9.	<b>Основные направления реализации программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация и регулирование школьного питания.</li> <li>2. Выбор формы работы через проведение предварительной диагностики: проведение тестирований, опросов, лекций и анализ полученного материала учителем, принятие решения.</li> <li>3. Обработка результатов работы по программе.</li> </ol>
10.	<b>Краткое содержание программы</b>	<p>Рациональное питание обучающихся – одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных организациях, снижение отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования.</p> <p>Программа составлена на основе методических рекомендаций, направленных на повышение эффективности профилактики здорового питания, пропаганде здорового и безопасного образа жизни и физического воспитания.</p>
11.	<b>Ожидаемые результаты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Организовать работу обучающихся семинаров по вопросам организации питания;</li> <li>– Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей;</li> <li>– Проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;</li> <li>– Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;</li> <li>– Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся;</li> <li>– Уметь делать осознанный выбор в пользу здорового образа жизни.</li> </ul>

12.	<b>Участники Программы</b>	Администрация школы Социальный педагог Старшая вожатая Родители учащихся Классные руководители Учителя – предметники Учащиеся школы с 1 по 11 класс
13.	<b>Организация контроля по выполнению Программы</b>	Реализация Программы рассчитана на 3 года. Контроль за реализацией Программы осуществляют заказчик Программы: Администрация школы
14.	<b>Адрес организации</b>	М. Горького 20.
15.	<b>Телефон (директор)</b>	83533221380

## **I. Основные положения Программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Данная воспитательная программа по формированию культуры питания на 2019-2022 год «Здоровая личность», разработана в связи с недостаточным поступлением питательных веществ в организм ребенка в детском возрасте, что отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, появлению обменных нарушений и хронических патологий. Чтобы предотвратить появления негативных явлений в подростковой среде, данная программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. 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.

Программа «Здоровая личность» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013). Программа направлена на пропаганду здорового образа жизни и правильного здорового питания учащихся в школе. Данную программу можно использовать на часах общения и во внеурочной деятельности.

Программа составлена на основе:

1. Методическое пособие. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Разговор о здоровье и правильном питании», Москва 2016 год. 1-2 классы
2. Методическое пособие. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Две недели в лагере здоровья», Москва 2016 год. 3-4 классы
3. Методическое пособие. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Формула правильного питания», Москва 2016 год. 5-6 классы
4. Методическое пособие. И.М. Сетко, Н.Е. Вяльцина, Н.П. Сетко «17 уроков о здоровом питании школьников Оренбургской области», Оренбург 2012 год. 7-11 классы

**II. Мероприятия направленные на повышение эффективности профилактики здорового правильного питания, пропаганде  
здорового и безопасного образа жизни и физического воспитания во внеурочное время**

**Младший школьный возраст(1–2 классы)**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Класс</b>	<b>Дата</b>	<b>Используемые учебно-методические пособия</b>	<b>Количество участников</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Профилактика здорового питания в младшем школьном возрасте</b>						
<b>I четверть</b>						
1	<p><b>1. «Если хочешь быть здоров»</b> <i>Цель:</i> познакомить учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания.</p>	1–2 классы	Сентябрь	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»	153	Классные руководители
2	<p><b>1. «Самые полезные продукты»</b> <i>Цель:</i> дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.</p> <p><b>2. «Как правильно есть». Гигиена питания.</b> <i>Цель:</i> сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.</p>	1-2 классы	Октябрь	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской	153	Классные руководители

				академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»		
<b>II четверть</b>						
3	<p><b>1. «Удивительные превращения пирожка»</b> <i>Цель:</i> дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.</p> <p><b>2. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»</b> <i>Цель:</i> сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантов завтрака.</p>	1–2 классы	Ноябрь	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»	153	Классные руководители
4	<p><b>1. «Плох обед, если хлеба нет»</b> <i>Цель:</i> формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.</p> <p><b>2. «Полдник. Время есть булочки»</b> <i>Цель:</i> познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.</p>	1-2 классы	Декабрь	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»	153	Классные руководители
<b>III четверть</b>						
5	<p><b>1. «Пора ужинать»</b> <i>Цель:</i> формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона</p>	1-2 классы	Январь	УМК «Разговор о правильном питании»	153	Классные руководители

	<p>питания, его составе.</p> <p><b>2. «Где найти витамины весной?»</b>  <b>Цель:</b> познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.</p>			<p>разработан в Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»</p>		
6	<p><b>1. «Как утолить жажду...»</b>  <b>Цель:</b> сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.</p> <p><b>2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»</b>  <b>Цель:</b> сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.</p>	1-2 классы	Февраль	<p>УМК «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»</p>	153	Классные руководители
7	<p><b>1. «На вкус и цвет товарищей нет»</b>  <b>Цель:</b> познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.</p> <p><b>2. «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»</b>  <b>Цель:</b> познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.</p>	1-2 классы	Март	<p>УМК «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»</p>	153	Классные руководители



<b>IV четверть</b>						
8	<b>1. «Каждому овощу свое время»</b> <i>Цель:</i> познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.	1-2 классы	Апрель	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»	153	Классные руководители
9	<b>1. «Праздник урожая»</b> <i>Цель:</i> закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.	1-2 классы	Май	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»	153	Классные руководители
<b>Комплексное мероприятие в младшем школьном возрасте (3-4 классы)</b>						
<b>I четверть</b>						
1	<b>1.«Из чего состоит наша пища»</b> <i>Цель:</i> дать представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминов и минеральных солях, функциях этих	3–4 классы	Сентябрь	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в	122	Классные руководители

	веществ в организме.			Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»		
2	<p><b>1.«Что нужно есть в разное время года»</b> <i>Цель:</i> сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменения в рационе питания.</p> <p><b>2. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»</b> <i>Цель:</i> сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности.</p>	3 – 4 классы	Октябрь	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»	122	Классные руководители
<b>II четверть</b>						
3	<p><b>1.«Где и как готовят пищу»</b> <i>Цель:</i> дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении</p> <p><b>2.«Как правильно накрыть стол»</b> <i>Цель:</i> расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи.</p>	3-4 классы	Ноябрь	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»	122	Классные руководители

4	<p><b>1.«Молоко и молочные продукты»</b>  <i>Цель:</i> расширить у детей представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона.</p> <p><b>2.«Блюда из зерна»</b>  <i>Цель:</i> расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна.</p>	3-4 классы	Декабрь	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»	122	Классные руководители
<b>III четверть</b>						
5	<p><b>1.«Какую пищу можно найти в лесу»</b>  <i>Цель:</i> расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания.</p> <p><b>2.«Что и как можно приготовить из рыбы»</b>  <i>Цель:</i> расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности.</p>	3-4 классы	Январь	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»	122	Классные руководители
6	<p><b>1. «Дары моря»</b>  <i>Цель:</i> расширить представление о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.</p> <p><b>2.«Кулинарное путешествие по России»</b>  <i>Цель:</i> сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа. Расширить представление о кулинарных традициях своего</p>	3-4 классы	Февраль	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской	122	Классные руководители

	народа.			академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»		
7	<p><b>1.«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»</b>  <i>Цель:</i> расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента.</p> <p><b>2.«Как правильно вести себя за столом»</b>  <i>Цель:</i> сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.</p>	3-4 классы	Март	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»	122	Классные руководители
<b>IV четверть</b>						
8	1.«Спортивное путешествие по России»	3-4 классы	Апрель	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»	122	Классные руководители
9	1.«Олимпиада здоровья»	3-4 классы	Май	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в	122	Классные руководители

				Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»		
<b>Комплексное мероприятие в среднем школьном возрасте (5-6 классы)</b>						
<b>I четверть</b>						
1	<b>1. «Здоровье – это здорово»</b> <i>Цель:</i> сформировать представление о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья.	5-6 Классы	Сентябрь	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»	145	Классные руководители
2	<b>1. «Продукты разные нужны – блюда разные важны»</b> <i>Цель:</i> расширение осведомленности учащихся о различных пищевых веществах, их роли и значения для организма, а также роли витаминов и минеральных веществ. <b>2. «Режим питания»</b> <i>Цель:</i> формирование готовности соблюдать режим питания, формирование умения планировать свой	5-6 классы	Октябрь	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской академии	145	Классные руководители

	день с учетом требований к режиму.			образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»		
<b>II четверть</b>						
3	<p><b>1. «Энергия пищи»</b> <i>Цель:</i> формирование представления о пище как источнике энергии для организма, знакомство с понятием «энергетическая ценность» пищи.</p> <p><b>2. «Где и как мы едим»</b> <i>Цель:</i> расширение представления о преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку»</p>	5-6 классы	Ноябрь	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»	145	Классные руководители
4	<p><b>1. «Ты – покупатель»</b> <i>Цель:</i> расширение представления учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания.</p>	5-6 классы	Декабрь	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»	145	Классные руководители
<b>III четверть</b>						
5	<p><b>1. «Ты готовишь себе и друзьям»</b> <i>Цель:</i> формирование представления о правилах этикета, обязанностях гостя и хозяина; освоение практических навыков, связанных с</p>	5-6 классы	Январь	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в	145	Классные руководители

	приготовлением пищи.			Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»		
6	<b>1. «Кухни разных народов»</b> <i>Цель:</i> формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценном питании жителей той или иной местности	5-6 классы	Февраль	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»	145	Классные руководители
7	<b>1. «Кулинарная история»</b> <i>Цель:</i> формирование представления об истории кулинарии как части культуры человечества.	5-6 Классы	Март	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»	145	Классные руководители

VI четверть						
8	<b>1. «Как питались на Руси и в России»</b> <i>Цель:</i> развитие представления о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья.	5-6 классы	Апрель	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»	145	Классные руководители
9	<b>1. «Необычное кулинарное путешествие»</b> <i>Цель:</i> развитие представления о связях кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека.	5-6 классы	Май	УМК «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской академии образования ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»	145	Классные руководители

**Подростковый возраст (7-8 классы)**

№	Темы	Класс	Дата	Используемые учебно-методические пособия	Количество участников	Ответственные



I четверть						
1	<p><b>1. «Что такое здоровое питание?»</b>  <b>Цель:</b> сформировать представление о здоровом питании, как одной из составляющих здоровья.</p>	7-8 классы	Сентябрь	УМП «17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области» рассмотрено и рекомендовано к печати РИС ОрГМА	91	Классные руководители
2	<p><b>1. «Витамины и минеральные вещества: секреты для детей, мечтающих о большом будущем! Витаминная и минеральная азбука»</b>  <b>Цель:</b> познакомить учащихся со значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека.</p> <p><b>2. «Овощи и фрукты – незаменимые продукты!»</b>  <b>Цель:</b> познакомить детей с разнообразием фруктов и овощей, их значением для организма.</p>	7-8 классы	Октябрь	УМП «17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области» рассмотрено и рекомендовано к печати РИС ОрГМА	91	Классные руководители
II четверть						
3	<p><b>1. «Почему организму нужна вода? Вода – продукт питания»</b>  <b>Цель:</b> формирование представление детей о значении жидкости для организма человека, объеме употребляемой жидкости и ее разновидности.</p> <p><b>2. «Какие напитки нужно пить детям?»</b>  <b>Цель:</b> знакомство учащихся с напитками, полезными для здоровья детей</p>	7-8 классы	Ноябрь	УМП «17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области» рассмотрено и рекомендовано к печати РИС ОрГМА	91	Классные руководители
4	<p><b>1. «Какие продукты и блюда не должны присутствовать на твоём столе?»</b>  <b>Цель:</b> знакомство учащихся с продуктами и</p>	7-8 классы	Декабрь	УМП «17 уроков о здоровом питании для школьников	91	Классные руководители

	блюдами, которые необходимо исключить из рациона питания.			Оренбургской области» рассмотрено и рекомендовано к печати РИС ОрГМА		
<b>III четверть</b>						
5	<b>1. «В какое время дня и как часто должны есть дети, чтобы еда приносила только пользу?»</b> <i>Цель:</i> дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	7-8 классы	Январь	УМП «17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области» рассмотрено и рекомендовано к печати РИС ОрГМА	91	Классные руководители
6	<b>1. «К чему может привести неправильное питание?»</b> <i>Цель:</i> дать представление о последствиях неправильного питания.	7-8 классы	Февраль	УМП «17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области» рассмотрено и рекомендовано к печати РИС ОрГМА	91	Классные руководители
7	<b>1. «Робин Бобин Барабек» - обжора или он просто не знал. Что много есть вредно?»</b> <i>Цель:</i> сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности.	7-8 Классы	Март	УМП «17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области» рассмотрено и рекомендовано к печати РИС ОрГМА	91	Классные руководители
<b>VI четверть</b>						
8	<b>1. «Культура приема пищи»</b> <i>Цель:</i> сформировать поведение о правилах	7-8 Классы	Апрель	УМП «17 уроков о здоровом питании	91	Классные руководители

	поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.			для школьников Оренбургской области» рассмотрено и рекомендовано к печати РИС ОрГМА		
9	<b>1. «Секрет чистых рук»</b> <i>Цель:</i> сформировать представление об основных правилах гигиены.	7-8 классы	Май	УМП «17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области» рассмотрено и рекомендовано к печати РИС ОрГМА	91	Класные руководители

**Юношеский возраст (9–11 классы)**

<b>№</b>	<b>Темы</b>	<b>Класс</b>	<b>Дата</b>	<b>Используемые учебно-методические пособия</b>	<b>Количество участников</b>	<b>Ответственные</b>
<b>I четверть</b>						
1	<p><b>1. «Что такое здоровое питание?»</b>  <i>Цель:</i> сформировать представление о здоровом питании, как одной из составляющих здоровья.</p>	9–11 классы	Сентябрь	УМП «17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области» рассмотрено и рекомендовано к печати РИС ОрГМА	70	Классные руководители
2	<p><b>1. «Что представляют собой основные пищевые вещества, входящие в продукты питания»</b>  <i>Цель:</i> дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.</p> <p><b>2. «Какие существуют группа продуктов питания, чем они полезны?»</b>  <i>Цель:</i> дать детям представление о том какие вещества содержатся в различных продуктах.</p>	9–11 классы	Октябрь	УМП «17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области» рассмотрено и рекомендовано к печати РИС ОрГМА	70	Классные руководители
<b>II четверть</b>						
3	<p><b>1. «Какие продукты и блюда не должны присутствовать на твоём столе?»</b>  <i>Цель:</i> знакомство учащихся с продуктами и блюдами, которые необходимо исключить из рациона питания.</p> <p><b>2. «Как правильно сформировать набор</b></p>	9–11 классы	Ноябрь	УМП «17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области» рассмотрено и	70	Классные руководители

	<b>продуктов питания?»</b> <i>Цель:</i> сформировать представление о необходимости здорового питания как обязательном условии здоровья.			рекомендовано к печати РИС ОрГМА		
4	<b>1. «Как правильно составить свое меню?»</b> <i>Цель:</i> знакомство детей с правилами составления меню.	9–11 классы	Декабрь	УМП «17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области» рассмотрено и рекомендовано к печати РИС ОрГМА	50	Классные руководители
<b>III четверть</b>						
5	<b>1. «В какое время дня и как часто должны есть дети, чтобы еда приносила только пользу?»</b> <i>Цель:</i> дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	9–11 классы	Январь	УМП «17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области» рассмотрено и рекомендовано к печати РИС ОрГМА	70	Классные руководители
6	<b>1. «К чему может привести неправильное питание?»</b> <i>Цель:</i> дать представление о последствиях неправильного питания.	9-11 Классы	Февраль	УМП «17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области» рассмотрено и рекомендовано к печати РИС ОрГМА	70	Классные руководители
7	<b>1. «На что нужно обратить внимание при покупке продуктов в магазине и на рынке?»</b> <i>Цель:</i> формирование умения самостоятельно	9-11 классы	Март	УМП «17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской	70	Классные руководители

	совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; познакомить с основными признаками несвежего продукта.			области» рассмотрено и рекомендовано к печати РИС ОрГМА		
<b>VI четверть</b>						
8	<b>1. «Как приготовить пищу полезную для детей и взрослых?»</b> <i>Цель:</i> знакомство детей с основными признаками приготовления пищи, полезной для детей и взрослых.	9-11 классы	Апрель	УМП «17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области» рассмотрено и рекомендовано к печати РИС ОрГМА	70	Классные руководители
9	<b>1. «Культура приема пищи»</b> <i>Цель:</i> сформировать поведение о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	9-11 классы	Май	УМП «17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области» рассмотрено и рекомендовано к печати РИС ОрГМА	70	Классные руководители

### III. Комплексные мероприятия для учащихся

#### Младший школьный возраст(1–4 классы)

№	Мероприятия	Класс	Дата	Ответственные
<b>Анкетирование учащихся</b>				
1	Анкетирование учащихся для определения актуальности разговора о правильном питании «Разговор о правильном питании» <b>Цель:</b> Выявить отношение школьников к своему здоровью»	1–4 классы	I четверть	Классные руководители
2	Анкетирование учащихся для определения актуальности разговора о здоровом питании «Чем я питаюсь» <b>Цель:</b> Выявить отношение школьников к своему здоровью, знание правильного питания»	1-4 классы	II четверть	Классные руководители
3	Анкетирование учащихся для определения актуальности разговора о здоровом питании «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» <b>Цель:</b> Выявить отношение школьников к своему здоровью, знание правильного питания»	1-4 классы	III четверть	Классные руководители
4	Анкетирование учащихся для определения актуальности разговора о здоровом питании «Режим дня» <b>Цель:</b> Выявить отношение школьников к своему здоровью, знание правильного составления и выполнения учащимися режима дня»	1-4 классы	IV четверть	Классные руководители

#### Подростковый возраст (5–9 классы)

№	Мероприятия	Класс	Дата	Ответственные
1	Анкетирование учащихся для определения актуальности разговора по правильному питанию (начальный этап при организации профилактической работы) «Мое здоровье»	5–9 классы	I четверть	Классные руководители
2	Анкетирование учащихся для определения актуальности разговора о правильном питании «Питание в школе глазами детей»	5–9 классы	II четверть	Классные руководители
3	Анкетирование учащихся для определения актуальности разговора о правильном питании «Едим ли мы то, что следует есть?»	5–9 классы	III четверть	Классные руководители

4	Анкетирование учащихся для определения актуальности разговора о правильном питании «Культура питания»	5–9 классы	IV четверть	Классные руководители
---	---	---------------	-------------	-----------------------

### Юношеский возраст (10–11 классы)

№	Мероприятия	Класс	Дата	Ответственные
1	Анкетирование учащихся для определения актуальности разговора по правильному питанию (начальный этап при организации профилактической работы) «Культура питания»	10-11 классы	I четверть	Классные руководители
2	Анкетирование учащихся для определения актуальности разговора о правильном питании «Питание в школе глазами детей»	10-11 классы	II четверть	Классные руководители
3	Анкетирование учащихся для определения актуальности разговора о правильном питании «Правильно ли вы питаетесь»	10-11 классы	III четверть	Классные руководители
4	Анкетирование учащихся для определения актуальности разговора о правильном питании «Мое здоровье»	10-11 классы	IV четверть	Классные руководители



#### IV. Просветительская работа среди родителей

Общешкольный родительский всебуч				
	Темы мероприятия.	Классы	Месяц	Ответственные
1	«Организация рационального питания подростков» Памятка родителям «Здоровое питание – главная составляющая здоровья школьников» Анкетирование для выявления актуальности разговора о правильном здоровом питании «Здоровое питание»	1-11 классы	Сентябрь	Администрация школы Классные руководители
2	«Рацион и режим питания подростков» Анкетирование для выявления актуальности разговора о правильном питании «Питание глазами родителей»	1-11 классы	Октябрь	Администрация школы, классные руководители
3	«Воспитание культуры питания у подростков» Анкетирование для выявления актуальности разговора о правильном питании «Опрос для родителей»	1–11 классы	Январь	Администрация школы Классные руководители
5	Организация летнего досуга для детей и подростков. Анкетирование для выявления актуальности разговора о правильном питании «Анкета для родителей»	1-11 классы	Апрель	Администрация школы Классные руководители