

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области "Школа-интернат № 2 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Жигулевск"

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом совете

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школа-интернат № 2

г.о. Жигулевск

**Программа  
по формированию культуры  
здорового питания обучающихся  
2022 – 2026 гг.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в образовательном учреждении и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Программа по формированию культуры здорового питания обучающихся ГБОУ школа-интернат № 2 г.о. Жигулевск разработана на основании Федеральной образовательной программы созданной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. «Разговор о здоровье и правильном питании» / Методическое пособие. — М.: Абрис, 2019. — 80 с., также на основании Федеральной программы «Здоровое питание», являющейся частью Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья».

«Программа по формированию культуры здорового питания обучающихся» представляет собой спланированную последовательную программу обучения, обеспечивающую знания и формирующую навыки, которые помогут учащимся в принятии и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни.

В центре Программы по формированию культуры здорового питания обучающихся - обучение здоровому образу жизни. Программа обучения правильному питанию разрабатывается для содействия учащимся в усвоении:

- знаний о питании, включая, но не ограничиваясь преимуществами здорового питания;
- сведений о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ;
- принципах управления весом для здоровья;
- правильном и неправильном употреблении диетических добавок;
- безопасном приготовлении, обработке и хранении еды;
- умений, связанных с питанием, включая, но не ограничиваясь;
- планирование здоровых завтраков, обедов и ужинов;
- понимание и использование ярлыков на продуктах;
- критическую оценку информации о питании, несоответствующих;
- действительности сведений, рекламы пищевых продуктов;
- умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их.

Обучающие мероприятия Программы по формированию культуры здорового питания обучающихся должны подчеркивать привлекательные черты здорового питания, привлекать к участию всех учащихся, соответствовать развитию и быть увлекательными. Программа должна привлекать семьи в качестве партнёров в образовательном процессе их детей. Специалистов, приглашённых для бесед с учащимися, необходимо ориентировать на соответствующую программу школы. Работники школы должны служить образцом здорового питания. Школа должна предоставлять программы здорового образа жизни, включающего в себя индивидуальное обучение здоровому питанию и физической активности.

## 1. Общая характеристика программы

Основная форма реализации — внеурочная деятельность (классные часы, внеклассные мероприятия). Программа состоит из трех модулей для разновозрастных групп: дети 6-8 лет, подростков 9-11 лет, подростков 12-14 лет, а также блока работы по проведению в школе-интернате общешкольных мероприятий по формированию культуры здорового питания среди обучающихся и родителей.

Продолжительность изучения программы — 3 года по каждому из модулей. Классный руководитель самостоятельно распределяет темы модуля на учебный год исходя из возраста обучающегося и степени усвоения курса за предыдущий период, и вносит их в план работы классного руководителя. Для детей, обучающихся по адаптированной образовательной программе для обучающихся с интеллектуальными нарушениями развития, при выборе модуля работы классному руководителю необходимо опираться не на возрастные характеристики, а на общий уровень развития класса.

**Цель Программы** - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Выполнение цели предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора, познавательной деятельности;

- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;

- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

**Ожидаемые конечные результаты программы:**

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
- повышение приоритета здорового питания;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
- повышение качества и безопасности питания учащихся;
- обеспечение всех обучающихся питанием;

Исполнители программы – администрация школы, педагоги, обучающиеся, родители, работники столовой. Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (обучающихся с 1 - 9 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной, так и воспитательной деятельности, в том числе и в группах круглосуточного пребывания.

Реализация подпрограммы осуществляется в течение учебного периода и летней оздоровительной компании, а также часть вопросов программы рассматривается в рамках внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий согласно планов воспитательной работы 1-9 классов), при изучении отдельных тем по предметам естественного цикла, в рамках факультативной и кружковой работы, в рамках реализации регионального компонента учебного плана, направленного на формирование у школьников здорового образа жизни.

В ходе реализации Программы, используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности, распространенными при этом являются игровые методики, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

## 2. Содержание программы. Модуль для детей 6-8 лет

Модуль для детей 6-8 лет «Разговор о правильном питании» включает в себя следующие темы:

### **ТЕМА 1. Если хочешь быть здоров**

Цель: познакомить учащихся с героями программы, выяснить круг представлений ребенка о здоровом образе жизни.

### **ТЕМА 2. Самые полезные продукты**

Цель: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и почему есть их необходимо регулярно; научить детей выбирать самые полезные продукты.

### **ТЕМА 3. Удивительные превращения пирожка**

Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания, познакомить с основными правилами гигиены питания.

### **ТЕМА 4. Кто жить умеет по часам**

Цель: сформировать у школьников представление о значении режима дня и важности его соблюдения.

### **ТЕМА 5. Вместе весело гулять**

Цель: дать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе

### **ТЕМА 6. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной**

Цель: формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантах завтрака.

### **ТЕМА 7. Плох обед, если хлеба нет**

Цель: формирование представления об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре

### **Тема 8. ВРЕМЯ ЕСТЬ БУЛОЧКИ**

Цель: сформировать представление о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином; познакомить детей со значением молока и молочных продуктов

### **ТЕМА 9. Пора ужинать**

Цель: формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе.

### **ТЕМА 10. На вкус и цвет товарищей нет**

Цель: дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.

### **ТЕМА 11. Как утолить жажду**

Цель: сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.

### **ТЕМА 12. Что помогает быть сильным и ловким**

Цель: сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.

### **ТЕМА 13. Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты**

Цель: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма; познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.

#### **ТЕМА 14. Праздник здоровья**

Цель: закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.

### **3. Содержание программы. Модуль для подростков 9-11 лет**

Модуль для подростков 9-11 лет «Две недели в лагере здоровья» включает в себя следующие темы:

#### **ТЕМА 1. ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ!**

Задачи:

- Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания и здорового образа жизни, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»;
- дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы.

#### **ТЕМА 2. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ НАША ПИЩА**

Задачи:

- дать детям представление об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;
- формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
- формировать умение самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами).

#### **ТЕМА 3. ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ — СПАСИБО ЗАРЯДКЕ**

Задачи:

- развивать представление о роли физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости, важности физической активности;
- сформировать представление о необходимом объеме двигательной активности в младшем школьном возрасте;
- развивать представление о видах двигательной активности в младшем школьном возрасте, зарядке — как обязательном элементе режима дня;
- побуждать школьников к занятиям физической активностью, развивать интерес к занятиям физкультурой и спортом.

#### **ТЕМА 4. ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ**

Задачи:

- сформировать представление о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья, вариантах закаливания;

- сформировать представление об основных правилах, которые необходимо соблюдать при проведении закаливающих процедур;
- развивать представление об ответственности человека за свое здоровье, о связи поведения и здоровья.

## **ТЕМА 5. КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, ЕСЛИ ЗАНИМАЕШЬСЯ СПОРТОМ**

Задачи:

- сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности;
- научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности;
- расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.

Перед началом изучения темы следует повторить материал темы «Что помогает быть сильным и ловким» первой части «Разговора о правильном питании».

## **ТЕМА 6. ГДЕ И КАК ГОТОВЯТ ПИЩУ**

Задачи:

- дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;
- сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни — строгое разграничение готовых и сырых продуктов;
- сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.

## **ТЕМА 7. БЛЮДА ИЗ ЗЕРНА**

Задачи:

- расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;
- сформировать представление детей о многообразии продуктов, получаемых из зерна, необходимости их включения в ежедневный рацион;
- расширить представления детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием;
- способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.

## **ТЕМА 8. МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Задачи:

- расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;
- расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах;
- сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.

## **ТЕМА 9. ЧТО МОЖНО ЕСТЬ В ПОХОДЕ**

Задачи:

- расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания;
- расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений;
- познакомить детей с флорой края, в котором они живут, ее богатством и разнообразием, сделать вывод о необходимости заботиться и сохранять природные богатства;
- дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющих избежать ситуаций, опасных для здоровья.

## **ТЕМА 10. ВОДА И ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ НАПИТКИ**

Задачи:

- развивать представление о питьевом режиме, роли жидкости для нормальной работы организма, необходимом количестве жидкости;
- развивать представление о разнообразии напитков, их пользе для организма;
- формировать представление о том, какую воду можно пить, об основных способах очистки питьевой воды;
- развивать представление о важности бережного отношения к воде, необходимости беречь и охранять источники питьевой воды.

## **ТЕМА 11. ЧТО И КАК МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ РЫБЫ**

Задачи:

- расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности;
- расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу;
- продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.

## **ТЕМА 12. ДАРЫ МОРЯ**

Задачи:

- расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;
- сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

## **ТЕМА 13. НЕОБЫЧНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ**

Задачи:

- сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа;
- расширить представление о кулинарных традициях своего народа;
- развивать представление о важности физической активности для здоровья, пользе занятий спортом;
- развивать представление о многообразии спортивных занятий, возможности выбрать наиболее подходящий вид физической нагрузки.

## **ТЕМА 14. ОЛИМПИАДА ЗДОРОВЬЯ**

Задачи:

- обобщить полученные знания о питании и физической активности;
- развивать навыки, связанные с заботой о собственном здоровье, представление о роли личной ответственности за свое здоровье;
- развивать желание заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни.

#### **4. Содержание программы. Модуль для подростков 12-14 лет.**

Модуль для подростков 12-14 лет «Формула правильного питания» включает в себя следующие темы:

##### **ТЕМА 1. ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ЗДОРОВО**

Задачи:

- Развитие у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
- Формирование представления о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья.
- Обобщение имеющихся у учащихся знаний о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представления о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни.
- Развитие умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».

##### **ТЕМА 2. ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ**

Задачи:

- Расширение осведомленности учащихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, а также роли витаминов и минеральных веществ.
- Развитие представлений учащихся о продуктах — основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.
- Развитие представления о важности разнообразия в рационе питания человека.
- Формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.

##### **ТЕМА 3. РЕЖИМ ПИТАНИЯ**

Задачи:

- Дальнейшее развитие представлений учащихся о роли режима питания для здоровья человека.
- Знакомство учащихся с различными вариантами организации режима питания.
- Формирование готовности соблюдать режим питания, формирование умения планировать свой день с учетом требований к режиму питания.

##### **ТЕМА 4. ЭНЕРГИЯ ПИЩИ**

Задачи:

- Формирование представления о пище как источнике энергии для организма, знакомство учащихся с понятием «энергетическая ценность» пищи.

- Формирование представления об энергетической ценности различных продуктов питания.
- Развитие представления об адекватности питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека.

- Расширение представления о том, как питание может повлиять на внешность человека

### **ТЕМА 5. ГДЕ И КАК МЫ ЕДИМ**

Задачи:

- Дальнейшее развитие знаний учащихся о правилах гигиены питания, формирование готовности соблюдать правила гигиены во время еды вне дома.
- Развитие представления о структуре общественного питания.
- Расширение представления о преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку».
- Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорчены.

### **ТЕМА 6. ТЫ — ПОКУПАТЕЛЬ**

Задачи:

- Расширение представлений учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания.
- Формирование знаний о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки.
- Формирование умения читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта.

### **ТЕМА 7. ТЫ ГОТОВИШЬ СЕБЕ И ДРУЗЬЯМ**

Задачи:

- Формирование готовности помогать старшим при приготовлении пищи дома, освоение практических навыков, связанных с приготовлением пищи.
- Знакомство с правилами безопасного поведения на кухне.
- Развитие представления о правилах этикета, обязанностях гостя и хозяина.
- Дальнейшее освоение навыков сервировки стола.

### **ТЕМА 8. КУХНИ РАЗНЫХ НАРОДОВ**

Задачи:

- Знакомство учащихся с факторами, которые влияют на особенности национальных кухонь.
- Формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.
- Развитие представления о том, как связаны национальные кулинарные традиции и культура народа.
- Формирование чувства уважения и интереса к истории и культуре других народов.

### **ТЕМА 9. КУЛИНАРНАЯ ИСТОРИЯ**

Задачи:

- Формирование представления об истории кулинарии как части истории культуры человечества.
- Расширение представления о традициях и культуре питания.

- Развитие кругозора учащихся, их интереса к изучению истории.
- Развитие умения самостоятельно находить необходимую информацию, связанную с историческими событиями.

- Развитие интереса к чтению.

### **ТЕМА 10. КАК ПИТАЛИСЬ НА РУСИ И В РОССИИ**

Задачи:

- Расширение знаний школьников об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны.

- Развитие представления о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

- Формирование чувства гордости и уважения к истории и культуре своей страны, пробуждение интереса к ее изучению.

- Развитие интереса к самостоятельной работе с информационными источниками.

### **ТЕМА 11. НЕОБЫЧНОЕ КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ**

Задачи:

- Развитие представления о связях кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека.

- Развитие представления о правильном питании как составляющей культуры здоровья человека.

- Развитие культурного кругозора учащихся, формирование интереса к различным видам искусства.

- Пробуждение интереса к творческой деятельности, чтению

## **5. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся и их родителей**

№	Мероприятие	Период	Ответственный
1	Реализация модулей программы «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания»,	В течение учебного года	Классные руководители
2	Интегрирование уроков по правильному питанию с другими предметам.	В течение учебного года	Учителя - предметники
3	Индивидуальные консультации родителей по Здоровому питанию	По необходимости	Медицинская сестра
4	Проведение родительских собраний по темам: «Здоровый ребёнок». «Здоровая пища для всей семьи». «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний»	Октябрь, декабрь, май	Классные руководители, медицинская сестра, врач-специалист

5	Международный день повара: «за что скажем поварам спасибо?»	октябрь	Воспитатели ГКП
6	Информационный час «Наш друзья – витамины».	ноябрь	Медицинская сестра
7	Конкурс мини – плакатов «Мы – за здоровую пищу».	ноябрь	Воспитатели ГКП, классные руководители
8	Квест - игра «Вредные продукты».	декабрь	Воспитатели ГКП
9	Уроки-практикумы «Столовый этикет»	январь	Воспитатели ГКП, классные руководители
10	Выступление агитбригады «Здоровье в наших руках»	февраль	Детские общественные объединения
11	Праздник «Широкая Масленица»	февраль, март	Воспитатели ГКП, классные руководители
12	Конкурс фотографий и рецептов «Любимое блюдо нашей семьи».	март	Воспитатели, классные руководители
13	Урок – практикум «Готовим вкусно и полезно».	апрель	Воспитатели ГКП, работники столовой
14	Познавательный час «Здоровье в твоих руках».	май	Медицинская сестра

## 6. Учебно-методическое обеспечение

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы включает:

- информационную поддержку деятельности обучающихся и педагогических работников на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг;

- медиатеку;

- укомплектованность печатными и электронными информационно-образовательными ресурсами по всем разделам Программы по формированию культуры здорового питания, учебно-методической литературой, дополнительной литературой.

Важным образовательным инструментом при реализации программы является сайт программы «Разговор о правильном питании» (адрес сайта — [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)) и сайт программы «Здоровое питание» (адрес сайта - <https://здоровое-питание.рф/>).

Фонд дополнительной литературы включает литературу по технологии и организации здорового питания обучающихся.