



**Летняя оздоровительная компания
МОБУ «СОШ №1» 2024 г. Арсеньев**



- ▶ Согласно методическим рекомендациям "Формирование культуры здорового питания обучающихся", разработанным «Институтом возрастной физиологии», администрацией МОБУ «СОШ №1» была разработана программа по формированию культуры здорового питания.



- ▶ **Цель:** Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания.
- ▶ **Задачи:**
 - ▶ 1. Обеспечить школьников рациональным и сбалансированным горячим питанием в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний;
 - ▶ 2. Организовать просветительскую работу по формированию культуры здорового питания среди участников образовательного процесса: педагогов, обучающихся и их родителей;





▶ Работа по формированию культуры здорового питания проводится по двум направлениям.

▶ Первое - рациональная организация питания в школе, в школьной столовой, где все, от внешнего вида школьной столовой до состава продуктов, должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в образовательных учреждениях должны не только соответствовать всем гигиеническим требованиям, но и служить примером здорового питания.

▶ Второе - реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п.

При реализации образовательных программ необходимо соблюдать принципы формирования культуры здорового питания, важнейшими из которых являются:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы.



Ожидаемые результаты:

- Улучшено качество питания школьников и обеспечена его безопасность.
- Сформированы навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.
- Разработана и действует система мониторинга состояния здоровья учащихся.
- Постоянно оказывается социальная поддержка отдельным категориям учащихся.
- Повышена эффективность системы организации питания за счёт:
 - увеличения охвата учащихся школы горячим питанием
 - укрепления материально-технической базы школьной столовой;
 - Улучшено состояние здоровья учащихся школы за счёт:
 - организации качественного и сбалансированного питания школьников с учетом их возрастных особенностей;
 - осуществления витаминизации питания, использования в рационе питания продуктов, обогащённых микронутриентами.



. Отлажена просветительская работа по формированию культуры школьного питания за счёт:

- реализации комплекса мероприятий образовательных программ по формированию культуры питания школьников;**
- привлечения к профилактической работе по формированию культуры питания родительской общественности, работников здравоохранения, средств массовой информации.**



«Отдыхай с пользой»

- ▶ В период ЛОК ребята узнали основные компоненты пищи, их значение.
- ▶ Физиологию 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.
- ▶ Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания
- ▶ Обсуждали продукты питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.



- ▶ Традиционные блюда из разных уголков России. Необычные комбинации ингредиентов и неожиданные сочетания раскроют секреты вкуса даже привычных блюд.
- ▶ Национальная кухня – ключ к пониманию особенностей, традиций, быта и культуры.



- ▶ Мы позволили себе добавить немного творчества: переосмыслили ваши любимые классические блюда и сохранили сбалансированное разнообразие национальных кухонь народов России.

