

ПРИНЯТО  
Совет техникума  
Протокол № 10 от 14. 09. 2023

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 271-од от 26.09.2023

**ПРОГРАММА**  
по формированию культуры здорового питания  
обучающихся ГАПОУ СО «Тавдинский техникум им А. А. Елохина»  
на 2023-2025год

Согласно методическим рекомендациям "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников", разработанным Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование", разработана настоящая Программа по формированию культуры здорового питания

Работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям.

- 1) Рациональная организация питания в техникуме, где все, от внешнего вида столовой до состава продуктов соответствует принципам здорового питания и способствует формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в техникуме соответствует всем гигиеническим требованиям, и служит примером здорового питания.
- 2) Сформирована эффективная комплексная и системная работа, в результате которой формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, применяется наглядная агитация о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п.
- 3) на сайте техникума ведется просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся, вовлекаются родители в процесс формирования меню в столовой.

**Цели и задачи**

Цели:

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания, увеличение охвата обучающихся горячим питанием.
- Сформировать основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:
- Формирование и развитие представления обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием;
- Освоение практических навыков рационального питания;
- Развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся, их интересов и познавательной деятельности;
- Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;
- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Программа «Формирование культуры здорового питания» рассчитана на 3 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2023 по 2025 год.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (обучающихся, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности.

#### **Ожидаемые результаты:**

- Улучшено качество питания обучающихся и обеспечена его безопасность.
- Сформированы навыки здорового питания у обучающихся.
- Постоянно оказывается социальная поддержка отдельным категориям обучающихся.
- Повышена эффективность системы организации питания за счёт:
  - увеличения охвата обучающихся горячим питанием до 50 %;
  - укрепления материально-технической базы столовой;
  - внедрения новых форм организации питания обучающихся техникума.
- Улучшено состояние здоровья обучающихся за счёт:
  - организации качественного и сбалансированного питания с учетом их возрастных особенностей;
  - осуществления витаминизации питания, использования в рационе питания продуктов, обогащённых микронутриентами (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, которые содержатся в пище в очень малых количествах - миллиграммах или микрограммах в отличие от так называемых макронутриентов (белков, жиров, углеводов), составляющих основной объем пищи. Они не являются источниками энергии, но участвуют в усвоении пищи, регуляции функций, осуществлении процессов роста, адаптации и развития организма.

#### **Механизм реализации программы**

#### **Производственный и общественный контроль за организацией питания:**

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
ГАПОУ СО «Тавдинский техникум им А А Елохина»

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор техникума, социальный педагог Комиссия по контролю за организацией и качеством питания.
2.	Входной производственный контроль	Заведующая столовой.
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Заместитель директора по АХЧ
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Заведующая столовой Бракеражная комиссия
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Заведующая столовой Бракеражная комиссия
6.	Контроль за приемом пищи	Дежурный преподаватель; Социальный педагог

**Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания обучающихся**

***Задачи администрации техникума:***

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;  
Контроль качества питания;  
Контроль обеспечения порядка в столовой;  
Контроль культуры принятия пищи;  
Контроль проведения воспитательной работы со студентами по привитию навыков культуры приема пищи;

***Обязанности работников столовой:***

Составление рационального питания на день и перспективного меню на 10 дней;  
Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;  
Включение в меню продуктов, обогащенных витаминами и микроэлементами.  
Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;  
Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

***Обязанности кураторов учебных групп:***

Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;  
организация конкурсов и викторин на тему правильного питания  
Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;

***Обязанности родителей:***

Прививать навыки культуры питания в семье.

**Обязанности обучающихся:**

Соблюдать правила культуры приема пищи;

Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

\*Программа предусматривает различные формы организации занятий и предполагает тесное взаимодействие с родителями. При реализации образовательных программ необходимо соблюдать принципы формирования культуры здорового питания.

**План деятельности по реализации Программы**

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Планируемый результат и выполнение
<b>1. Работа с обучающимися.</b>				
1	Проведение уроков–здоровья	ежегодно	Мастер, Куратор	планы уроков
2.	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» «Правильное питание» - оформление обеденного зала столовой - выпуск видеоролика «Зачем нужна горячая еда?»	январь 2023г. январь 2024г. январь 2025г.	Мастер, Куратор	материалы конкурсов
3	Игра – праздник для обучающихся «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	октябрь, ежегодно	мастер	отчёт о проведении праздника
4	«Масленица»	февраль, ежегодно	социальный педагог	отчёт о проведении праздника
5.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием обучающихся	ежемесячно	социальный педагог	аналитическая информация
6	Анкетирование обучающихся по вопросам питания	ежегодно	социальный педагог	результаты анкетирования
7	Конкурс на самый интересный проект оформления столовой техникума	октябрь, 2025	социальный педагог, куратор	материалы конкурса

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
 ГАПОУ СО «Тавдинский техникум им А А Елохина»

8.	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	ежегодно, апрель	социальный педагог, куратор	
9	Проведение Дней здоровья	ежегодно	учителя физкультуры	отчёт о проведении Дня здоровья
<b>2. Работа с педагогическим коллективом</b>				
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах	ежегодно	Директор техникума	протоколы
2	Организация консультаций для кураторов: - культура поведения обучающихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания – залог сохранения здоровья	ежегодно	социальный педагог, медицинский работник	отчёт о консультациях за год
3.	Организация бесплатного питания обучающихся с ОВЗ	ежегодно	директор, социальный педагог	приказ
4	Ведение пропаганды здорового питания	ежегодно	Куратор, мастер	планы воспитательной работы
5	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	ежегодно	директор, социальный педагог.	
6.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития питания, внедрению новых форм обслуживания обучающихся	ежегодно	социальный педагог	отчёт за год
<b>3. Работа с родителями</b>				
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании обучающихся на родительских собраниях	ежегодно	куратор, социальный педагог, медицинский работник	протоколы собраний
2	Привлечение членов родительского комитета для содействия повышения качества работы столовой техникума.	ежегодно	директор техникума, социальный педагог	протоколы заседаний
3	Индивидуальные консультации о правильном питании	ежегодно	медицинский работник	план воспитательной работы
4	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию питания в техникуме.	май, ежегодно	социальный педагог	протоколы собраний
<b>4. Контроль за организацией горячего питания и работой столовой техникума</b>				

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
ГАПОУ СО «Тавдинский техникум им А А Елохина»

1	Оформление стенда «Питание-залог здоровья»	сентябрь, ежегодно	Заведующая столовой	материалы стенда
2	Расширение ассортимента продуктов питания.	постоянно	Заведующая столовой	меню
3	Соблюдение графика питания обучающихся	ежедневно	Куратор, мастер	
4	Личная гигиена обучающихся	ежедневно	Куратор, мастер	
<b>6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для обучающихся и родителей</b>				
1.	Продолжение эстетического оформления зала столовой	ежегодно	Зам. директора по АХЧ	акт проверки
2.	Организация закупки технологического оборудования для столовой.	по мере поступления финансирования	директор, зам. директора по АХЧ, социальный педагог	материалы о закупках, сметы
3.	Организация закупки мебели для зала питания.	по мере поступления финансирования	директор, зам. директора по АХЧ, социальный педагог	материалы о закупках, сметы
4	Организация текущего и капитального ремонта столовой	Ежегодно июль-август	директор, зам. директора по АХЧ	сметы

**Содержание тематических стендов по рациональному питанию.**

<p>Основные компоненты пищи, их значение.          Физиология 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.</p>
<p>Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания.          «Мое меню», «Витамины в жизни человека»</p>
<p>Продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.</p>
<p>Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний.</p>
<p>Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье.          Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма.</p>
<p>Пирамиды рационального питания</p>