

Программа
«Культура здорового питания»

Программу разработала:
учитель биологии МБОУ СОШ № 20
И.А.Журавлева

Пояснительная записка

Культура здорового питания подростков и детей в любом обществе в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, т.к. этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации.

Много знаний получают дети в дошкольном и школьном возрасте, но, к сожалению, редко их учат следовать правилам культуры питания. Обучение в школе происходит в период ускоренного роста и полового созревания. Адаптация в коллективе, процесс обучения, умственные и физические нагрузки повышают потребности организма в основных пищевых веществах и энергии.

Цель программы: «Формировать ценностное отношение к своему здоровью; знать о влиянии питания на здоровье»

Задачи программы

1. Отработать систему выявления уровня культуры здорового питания учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
2. Популяризация преимуществ культуры здорового образа жизни, расширение кругозора школьников области рационального питания.
3. Просвещение родителей в вопросах культуры здорового питания, основанных на принципах здорового питания.

Прогнозируемый результат

Здоровый физически, психологически, нравственно адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Участники программы

- учащиеся;
- классные руководители;
- учителя-предметники;
- школьные специалисты (социальный педагог);
- родители.

Основные направления деятельности.

Учебно-воспитательная работа – научно обоснованная и строго регламентированная.

№ п.п.	Мероприятие	Сроки	Ответственный
1	Организация режима питания основанного на принципах: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие (1-11 кл.)	В течение года	Администрация школы, повар, комиссия по питанию
2	Организация перемен и длительной динамичной паузы для приема пищи	В течение года	Администрация школы, классные руководители
3	Включение вопросов о культуре питания в планы воспитательной работы		Заместитель директора по ВР, классные руководители
4	Контроль за соблюдением норм	В течение года	Администрация