

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Уральский колледж технологий и предпринимательства»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Н.А. Доронин

Н.А Доронин

приказ № _____ от _____

Программа
«Культура здорового питания»

2023 г.

ПРОГРАММА

по формированию культуры здорового питания на 2023-2025год

Согласно методическим рекомендациям "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников"

Работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям.

Первое - рациональная организация питания в колледже, 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 колледже соответствует всем гигиеническим требованиям, и служит примером здорового питания.

Второе - реализуется образовательная программа по формированию культуры здорового питания. 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.

Третье – на сайте колледжа ведется просветительская работа с родителями (законными представителями) студентов, 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 учащихся 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 учащихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Формирование у студентов 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 детей и подростков, 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 (студентов, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

- Улучшено качество питания студентов 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 студентов горячим питанием до 90 %;
 - укрепления материально-технической базы столовой;
 - внедрения новых форм организации питания учащихся колледжа.
- Улучшено состояние здоровья студентов 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:

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор колледжа, Заместитель директора по СПР 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; Заместитель директора по СПР

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

Задачи администрации колледжа:

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 преподавателей:

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;

Проведение круглых столов с родителями о подходе к проблеме питания в семье;

Обязанности родителей:

Прививать навыки культуры питания в семье;

Выполнять рекомендации преподавателей и медицинских работников по питанию 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.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Планируемый результат и выполнение
1. Работа с обучающимися.				
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 студентов «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	октябрь, ежегодно	зам. директора по СПР	отчёт о проведении праздника
4	«Масленица»	февраль, ежегодно	зам. директора по СПР	отчёт о проведении праздника
5.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ежемесячно	зам. директора по СПР	аналитическая информация
6	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ежегодно	зам. директора по СПР	результаты анкетирования
7	Конкурс на самый интересный проект оформления столовой колледжа	октябрь, 2025	зам. директора по СПР, куратор	материалы конкурса
8.	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	ежегодно, апрель	зам. директора по СПР, куратор	
9	Проведение Дней здоровья	ежегодно	учителя физкультуры	отчёт о проведении Дня здоровья
2. Работа с педагогическим коллективом				
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах	ежегодно	Директор колледжа	протоколы
2	Организация консультаций для кураторов: - культура поведения студентов во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания – залог сохранения здоровья	ежегодно	зам. директора по СПР, медицинский работник	отчёт о консультациях за год
3.	Организация бесплатного питания студентов, выпускников детских домов.	ежегодно	директор, зам. директора по СПР	приказ
4	Ведение пропаганды здорового питания	ежегодно	Куратор, мастер	планы воспитательной работы
5	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	ежегодно	директор, зам. директора по СПР.	

6.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития питания, внедрению новых форм обслуживания студентов	ежегодно	зам. директора по СПР	отчёт за год
3. Работа с родителями				
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании студентов на родительских собраниях	ежегодно	куратор, зам. директора по СПР, медицинский работник	протоколы собраний
2	Привлечение членов родительского комитета для содействия повышения качества работы столовой колледжа.	ежегодно	директор колледжа, зам. директора по СПР	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 колледже.	май, ежегодно	зам. директора по СПР	протоколы собраний
4. Контроль за организацией горячего питания и работой столовой колледжа				
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 учащихся	ежедневно	Куратор, мастер	
4	Личная гигиена учащихся	ежедневно	Куратор, мастер	
6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей				
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, зам. директора по СПР	материалы о закупках, сметы
3.	Организация закупки мебели для зала питания.	по мере поступления финансирования	директор, зам. директора по АХЧ, зам. директора по СПР	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.

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.

Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания.

«Мое меню», «Витамины в жизни человека»

Продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.

Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний.

Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье.

Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма.

Пирамиды рационального питания

ПРОГРАММА по формированию культуры здорового питания имеет подпрограмму: **«Разговор о правильном питании».**

Целью подпрограммы является формирование основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

«Разговор о правильном питании» - для студентов 1 курса;

«Формула правильного питания» - для студентов 2 курса.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- формирование здоровьесберегающей культуры, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- формирование о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение практических навыков рационального питания;

- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

- информирование о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания.

• **«Разговор о правильном питании» включает в себя**

разнообразие питания:

«Самые полезные продукты»,

«Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,

«Где найти витамины весной»,

«Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,

«Каждому овощу свое время»;

гигиена питания: «Как правильно есть»;

режим питания: «Удивительные превращения пирожка»;

рацион питания:

«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»

«Плох обед, если хлеба нет»,

«Если хочется пить»;

культура питания:

«На вкус и цвет товарищей нет»,

рацион питания:

«Молоко и молочные продукты»,

«Блюда из зерна»,

«Какую пищу можно найти в лесу»,

«Что и как приготовить из рыбы»,

«Дары моря»;

• «Формула правильного питания»

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. «Здоровье - это здорово»;

2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»,

режим питания: «Режим питания»,

адекватность питания: «Энергия пищи»,

гигиена питания и приготовление пищи:

«Где и как мы едим»,

потребительская культура: «Ты - покупатель»;

традиции и культура питания:

Опыт реализации программы «Разговор о правильном питании» убедительно продемонстрировал ее эффективность. Как показывают опросы педагогов и родителей, программа «Разговор о правильном питании» позволяет реально сформировать полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения, самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона.