



**Муниципальное автономное  
общеобразовательное  
учреждение «Средняя школа № 76» г.  
Красноярска**

660079, г. Красноярск, ул. 60 лет Октября, 81,  
e-mail: [sch76@mailkrsk.ru](mailto:sch76@mailkrsk.ru)

Утверждено приказом

01-04-1109 от 05.09.2024

Директор школы

О.Н.Гурина

**ПРОГРАММА  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ  
О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ**

**СОСТАВИТЕЛИ:**

Арнаутова С.П., – заместитель директора  
по УВР,

Калинина Е. А. – логопед,

Бахман И.Е. – учитель высшей категории,

Штумпф Ю.Л. – учитель-дефектолог  
первой категории.

Красноярск

# І ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## Пояснительная записка

Программа по формированию представлений о рациональном питании у обучающихся МАОУ СШ № 76 разработана в целях реализации направления: «Формирование основ здорового образа жизни» дорожной карты развития муниципальной системы образования города Красноярск в соответствии с Рабочей программой воспитательной работы МАОУ СШ № 76 для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности обучающихся об основных принципах здорового питания.

## II ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

**Актуальность программы.** В современных условиях уровень здоровья школьников является приоритетным направлением для дискуссий, потому что в настоящее время 98% жителей России испытывают нутриентную и витаминную недостаточность, и школьники не являются исключением. По данным Минздравсоцразвития РФ менее 3 % российских детей, оканчивающих сегодня школу, можно считать здоровыми.

Очевидно, что в сложной системе факторов, влияющих на состояние здоровья, существенную роль играет стиль жизни современных школьников. Одним из факторов здорового образа жизни является организация рационального питания. Всё чаще встречаются дети, имеющие те или иные проблемы с пищеварительной системой организма. Основы правильного питания должны закладываться в школьном возрасте.

**Цель программы:** формирование у школьников навыков рационального здорового питания; общей культуры правильного питания и здорового образа жизни в целом

### **Задачи программы:**

- развивать у родителей и обучающихся установку на актуальность проблемы формирования представлений о рациональном питании;
- усилить пропаганду здорового образа жизни путем вовлечения школьников во внеурочную деятельность;

- .

### **Участники программы:**

- обучающиеся 1-11 классов,
- родители (законные представители) обучающихся,
- учителя и специалисты психолого-педагогического сопровождения обучающихся МАОУ СШ № 76.

Программа состоит из разделов, охватывающих тематику принципов рационального здорового и безопасного питания в целом. По **функциональному принципу** – просвещение обучающихся и родителей в области здорового питания и их методическое обеспечение, которое включает методические материалы для проведения просветительских мероприятий по вопросам формирования приверженности принципам здорового питания. По **принципу комплексности и систематичности** – согласованное и регулярное взаимодействие всех участников образовательных отношений. По **принципу аксиологичности** – формирование у обучающихся представления о здоровье как о важнейшей общечеловеческой ценности, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Основными **формами реализации** программы выступают внеурочные мероприятия, просветительские и практические занятия. Также предполагается работа по освоению навыков построения и контроля собственной системы питания, ориентированной на здоровьесбережение и безопасность питания.

### **Основные направления программы**

- информационно-просветительское;
- организационно-досуговое.

*Информационно-просветительское* направление предполагает проведение занятий, распространение информации о правилах рационального питания и ЗОЖ. Размещение информации на стендах в виде плакатов и инфографики, публикации на сайте, в официальной группе в социальной сети.

*Организационно-досуговое направление* предполагает организацию досуговой деятельности детей и родителей по теме формирования навыков рационального и здорового питания. При реализации данного направления возможна организация проектной деятельности на тему здорового образа жизни и рационального питания, проведение тематических мероприятий (игры, конкурсы, выставки, конференции, мастер-классы и др.)

**Реализация программы** предполагает проведение семинаров для педагогов по обеспечению организации мероприятий по вопросам здорового питания в соответствии с данной программой

**Результатами освоения образовательной программы** должны стать:

1. Ликвидация информационного дефицита при формировании у обучающихся навыков здорового питания.
2. Составление рекомендаций по возможности коррекции питания за счет применения витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон.
3. Соблюдение обучающимися основных принципов рационального (здорового) питания.

### **III Содержательный раздел**

Программа включает четыре логически взаимосвязанных блока, изложение которых представлено в следующей последовательности:

- структура рационального питания;
- пирамида здорового питания, основные группы пищевых продуктов, продукты, содержащие критически значимые компоненты пищи, правила здорового питания, специализированные пищевые продукты, БАД;
- принципы составления рациона здорового питания, технология приготовления блюд здорового питания, режим питания;
- качество и безопасность питания.

Широкое распространение заболеваний, риски возникновения которых напрямую связаны с нарушением питания (заболевания сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет, ожирение, некоторые виды злокачественных новообразований и др.), представляет серьезную медико-социальную проблему, обусловленную неуклонным ростом числа больных, высокой частотой, тяжестью и прогрессированием различных осложнений, снижением продолжительности жизни. Ведущее место в системе лечебно-профилактических мероприятий, содержащей новые технические и санитарно-гигиенические решения, занимает профилактика неинфекционных заболеваний, которую следует рассматривать как существенную интегральную характеристику здоровья населения. Среди факторов питания, имеющих важнейшее значение для поддержания здоровья, работоспособности и активного долголетия, особая роль принадлежит полноценному и регулярному снабжению организма человека всеми необходимыми макро- и микроэлементами.

### **IV Организационный раздел**

Федеральным центром мониторинга питания обучающихся при Министерстве просвещения Российской Федерации подготовлено издание, на основе которого в МАОУ СШ № 76 проводятся внеурочные занятия по курсу: «Нескучные уроки о здоровом питании». Основу материалов составили рекомендации Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Материал актуальный и востребованный в образовательных организациях в настоящее время. Он помогает сохранить здоровье школьников.

Уроки о здоровом питании способствуют проведению лекций и занятий для школьников о правильном и здоровом питании. Каждый месяц

педагоги творческой группы проводят занятие на определенную тему в каждой параллели. Темы подобраны по наиболее интересным вопросам: знакомство с понятием о здоровом питании, пищевыми веществами и энергетической ценностью пищи. Далее рассматриваются вопросы: Какие продукты и почему необходимо включать в рацион питания детей, почему организму нужна вода? Какие напитки должны пить дети? Как приготовить пищу, полезную для детей и взрослых? Какие существуют группы продуктов питания, чем они полезны? Какие продукты и блюда не должны присутствовать на твоём столе?

**Календарно-тематическое планирование внеурочных занятий по формированию представлений о рациональном питании по курсу: «Нескучные уроки о здоровом питании»**

№ занятия	Тема	Сроки проведения	Ответственный	Отметка о выполнении
1	Что такое здоровое питание?	Сентябрь	Арнаутова С.П.	
2	Витамины и минеральные вещества: секреты для детей, мечтающих о большом будущем! Витаминная и минеральная азбука.	Октябрь	Бахман И. Е.	
3	Что представляют собой основные пищевые вещества, входящие в продукты питания?	Ноябрь	Калинина Е. А	
4	Какие существуют группы продуктов питания, чем они полезны?	Декабрь	Штумпф Ю. Л.	
5	Овощи и фрукты - незаменимые продукты!	Январь	Корж К. В	
6	Почему организму нужна вода? Вода - продукт питания.	Февраль	Сакс Н.А.	
7	Какие напитки должны пить дети?	Март	Серова А. Г.	
8	Какие продукты и блюда не должны присутствовать на твоём столе? Культура приема пищи.	Апрель	Штумпф Ю.Л.	
9	Секрет чистых рук!	Май	Корж К.В.	

**ГОДОВОЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ  
«Формирование представлений о рациональном питании»  
(в рамках направления: ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ) 2023-2024**

№	Мероприятие	Дата проведения	Участники	Ответственные	Примечание
1	Оформление и обновление материалов на информационном стенде «Правильное питание»	Ежемесячно	Совет школьников, педагоги	Бахман И.Е., Штумпф Ю.Л.	

2	Родительский контроль (дегустационные дни в школьной столовой)	Ежемесячно	Родительская общественность\ представители родительских комитетов классов	Арнаутова С.П.	
3	Игра-интерактив «Шведский стол: «Здоровый выбор»	Сентябрь	Классы по параллелям	Корж К.В.	
4	Благотворительная акция ко Дню пожилого человека «Чай для здоровья»	Октябрь	Волонтерский отряд «Бумеранг добра»	Рейм И.Н.	Совместно с БФ «Феникс»
5	Квест-игра «Путешествие по секретам рационального питания»	Октябрь	Классы по параллелям	Сакс Н.А.	
6	Кулинарное шоу в День мамы «Фруктовая открытка»	Ноябрь	Классы по параллелям	Саранина О.Б., Штумпф Ю.Л.	
7	Ученическая конференция «Основы здорового питания»	Ноябрь	4, 5 классы	Бахман И.Е., Серова А.Г.	
8	Квест «Путешествие за секретами здоровья»	Декабрь	2, 3 классы	Штумпф Ю.Л., Рейм И.Н.	
9	Брейн-ринг «Здоровое питание»	Декабрь	6-9 классы по параллелям	Рейм И.Н.	
10	Викторина «Город правильного питания»	Декабрь	Первоклассники	Рейм И.Н., Мацко Т.Л.	
11	Ярмарка идей «Рецепты правильного питания»	Январь	Классы по параллелям	Бахман И.Е., Арнаутова С.П.	
12	Дегустация кислородного коктейля «Новые вкусы здоровья»	Январь	Классы по параллелям	Сакс Н.А.	
13	Оформление сборника рецептов ПП по итогам Ярмарки идей	Февраль	Совет школьников, педагоги	Бахман И.Е., Арнаутова С.П.	
14	Конкурс «Коллаж ПП»	Февраль	Классы по параллелям	Мацко Т.Л., Штумпф Ю.Л.	
15	Презентация сборник «Ярмарка идей: рецепты ПП»	Март	Совет школьников, педагоги	Бахман И.Е., Арнаутова С.П.	
16	Конкурс рисунков «Пирамида рационального питания»	Март	Классы по параллелям	Серова А.Г.	
17	Проект «Энциклопедия здорового питания»	Апрель	Параллель вторых классов	Сакс Н.А.	
18	Конкурс агит-бригад «Эксперты здорового питания»	Апрель	Параллель 3-х, 5-х классов	Бахман И.Е., Арнаутова С.П.	
19	Практикум «Витамины на грядке»	Май	Классы по параллелям	Мацко Т.Л., Рейм И.Н.	
20	Конкурс стенгазет «Гигиена и здоровое питание»	Май	Классы по параллелям	Арнаутова С.П., Саранина О.Б.	

**ГОДОВОЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ**  
**«Формирование представлений о рациональном питании»**  
**(в рамках направления: ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО**  
**ОБРАЗА ЖИЗНИ) 2024-2025**

№	Мероприятие	Дата проведения	Участники	Ответственные	Примечание
1	Оформление и обновление материалов на информационном стенде «Правильное питание»	Ежемесячно	Совет школьников, педагоги	Бахман И.Е., Штумпф Ю.Л.	
2	Родительский контроль (дегустационные дни в школьной столовой)	Ежемесячно	Родительская общественность \ представители родительских комитетов классов	Арнаутова С.П.	
3	Игра-интерактив «Шведский стол: «Здоровый выбор»	Сентябрь	Классы по параллелям	Корж К.В.	
4	Викторина «Витаминки в саду и в огороде»	Сентябрь	1 –е классы	Бахман И.Е.	
5	Квест-игра «Путешествие по секретам рационального питания»	Октябрь	Классы по параллелям	Сакс Н.А.	
6	Выставка рисунков «Азбука витаминов и минералов»	Октябрь	1-4 классы	Бахман И. Е.  Классные руководители начальной школы	
7	Игра-практикум «Порядки на грядке»	Октябрь	Ресурсный класс	Корж К.В. Штумпф Ю.Л.	
8	Кулинарное шоу в День мамы «Фруктовая открытка»	Ноябрь	Классы по параллелям	Калинина Е. А.	
9	Мероприятие ко Дню матери «Чай для здоровья»	Ноябрь	Ресурсный класс	Штумпф Ю.Л., Корж К.В.	
10	Квест «Путешествие за секретами здоровья»	Декабрь	2, 3 классы	Калинина Е.А.	

11	Брейн-ринг «Здоровое питание»	Декабрь	6-9 классы по параллелям	Серова А.Г. Арнаутова С.П.	
12	Викторина «Город правильного питания»	Декабрь	Обучающиеся 1 классов	Бахман И.Е., Классные руководители	
13	Мастер-класс «Экспертиза продуктов»	Январь	Классы по параллелям	Бахман И.Е., Арнаутова С.П.	
14	Конкурс стихов «Чем проще, тем полезней»	Февраль	Классы по параллелям	Калинина Е.А. Арнаутова С.П.	
15	Оформление сборника стихов по итогам конкурса «Чем проще, тем полезней»	Февраль	Совет школьников, педагоги	Бахман И.Е., Арнаутова С.П.	
16	Конкурс стенгазет «Правила ПП»	Февраль	Классы по параллелям	Корж К. В. Штумпф Ю.Л.	
17	Конкурс рисунков «Ты то, что ты ешь».	Март	Классы по параллелям	Серова А.Г. Корж К.В.	
18	Игра-эксперимент «Секреты газировки»	Март	1-4 классы	Калинина Е. А.	
19	Проект «Энциклопедия здорового питания»	Апрель	Параллель вторых классов	Сакс Н.А.	
20	Конкурс агит-бригад «Эксперты здорового питания»	Апрель	Параллель 3-х, 5-х классов	Бахман И.Е., Арнаутова С.П.	
221	Конкурс видеороликов «Полезное блюдо»	Май	Классы по параллелям	Корж К.В. Штумпф Ю.Л.	
22	Конкурс коллажей «Гигиена и здоровое питание»	Май	Классы по параллелям	Арнаутова С.П., Калинина Е. А.	

### **Контроль состояния программы**

#### **Вопросы для проверки знаний выпускников**

1. В чем функциональное значение пищи?

2. Что такое здоровое питание?
3. В чем сущность первого закона питания?
4. В чем сущность второго закона питания?
5. Какова энергетическая ценность белков, жиров и углеводов?
6. Какие пищевые вещества и продукты являются источниками энергии?
7. На что расходуется энергия в организме?
8. Как рассчитать суточные энерготраты?
9. Как рассчитать калорийность рациона?
10. Что такое макронутриенты?
11. В чем состоит функциональная роль белка?
12. Чем заменимые аминокислоты отличаются от незаменимых?
13. Чем отличаются белки животного и растительного происхождения?
14. Из чего состоят жиры и какова их пищевая ценность?
15. Какие различия между насыщенными, моно- и полиненасыщенными жирными кислотами?
16. Что такое холестерин и чем опасно его избыточное потребление? (минорные биологически активные вещества, вода)
17. На какие основные группы подразделяются углеводы?
18. Какие вещества относятся к полисахаридам?
19. В чем состоит физиологическая роль пищевых волокон?
20. Какие продукты являются основными источниками белков, жиров, холестерина, углеводов и пищевых волокон?
21. Что такое микронутриенты?
22. В чем различие водо- и жирорастворимых витаминов?
23. Как проявляется витаминная недостаточность?
24. Какие основные функции витаминов?
25. В чем различие макро- и микроэлементов?
26. Какое физиологическое значение минеральных веществ?
27. Какие продукты являются источниками витаминов и минеральных веществ?

28. Какие основные причины недостаточности витаминов и минеральных веществ?
29. Что такое «минорные компоненты пищи»?
30. Какие продукты являются источниками основных групп минорных компонентов пищи?
31. Какими свойствами обладают минорные компоненты пищи?
32. Какова суточная потребность в воде?
33. Каковы последствия недостаточного и избыточного потребления воды?
34. Какие группы пищевых продуктов используются в питании?
35. Каковы пропорции потребления продуктов основных групп?
36. Каков химический состав и свойства продуктов каждой группы?
37. Можно ли употреблять продукты только одной группы и к чему это приведет?
38. Какие продукты из шестой группы употреблять не обязательно?
39. Что такое функциональные пищевые продукты?
40. С какой целью производят биологически активные добавки к пище?
41. Нужно ли всем считать калории?
42. Рацион здорового питания обеспечивается разнообразием продуктов.
43. Какое количество продуктов необходимо потреблять?
44. Как самостоятельно оценить уровень физической активности и величину энерготрат?
45. Какие группы продуктов условно обозначают зеленым, желтым и красным цветом?
46. Привести примеры планирования питания для лиц с разной физической активностью.
47. Как проверить выполнение основных законов о питании?
48. Какие основные принципы питания при ожирении?
49. Сколько соли рекомендуется употреблять при ожирении?
50. Каков питьевой режим?
51. Как правильно распределять калорийность рациона в течение дня?
52. Каков должен быть режим питания?
53. Каково рекомендуемое количество порций продуктов и блюд в низкокалорийных рационах?
54. Каков рекомендуемый набор продуктов и блюд при ожирении?

- 55.С какой целью необходимо применять разгрузочные дни?
- 56.Какие существуют разгрузочные дни?
57. Какова методика применения разгрузочных дней?
- 58.Какие существуют правила потребления продуктов животного и растительного происхождения?
- 59.Каковы рекомендации относительно потребления продуктов первой группы?
- 60.Как часто надо употреблять овощи и фрукты?
- 61.Какие рекомендации касаются потребления жира?
- 62.Каковы рекомендации по потреблению молочных продуктов?
- 63.Сколько надо употреблять соли и сахара?
- 64.Какие размеры потребления алкогольных и безалкогольных напитков?
- 65.Почему необходимо поддерживать нормальную величину массы тела?
66. Каков должен быть режим питания?
67. Как правильно готовить пищу?
- 68.Как правильно выбрать продукты?
- 69.Каковы правила хранения продуктов и готовых блюд?
- 70.Как соблюдать личную гигиену во время приготовления пищи?
- 71.Как поддерживать санитарное состояние кухни?
- 72.Каковы основные правила приготовления пищи?

### **Рекомендуемая литература для взрослых:**

1. Батурич А.К., Погожева А.В., Сазонова О.В. Основы здорового питания. Образовательная программа для студентов медицинских вузов и врачей. Методическое пособие. Москва, 2011г. 79с.
2. Богатырев А.Н., Пряничникова Н.С., Макеева И.А. Натуральные продукты питания - здоровье нации // Пищевая промышленность. - 2017. - №8. – С. 26-29.
3. Погожева А.В., Батурич А.К. Правильное питание - фундамент здоровья и долголетия // Пищевая промышленность. - 2017. - №10. – С. 58-61. 13.  
Погожева А.В., Батурич А.К.
4. В.А.Тутельян, Г.Г. Онищенко, К.Г.Гуревич, А.В.Погожева. Здоровое питание. Роль БАД. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. ISBN 978-5-9704-5543-2

5. Энциклопедия питания. Том 2. Нутриенты пищевых продуктов. Справочное издание / Черевко А.И. под общ.ред., Михайлов В.М. под общ. ред. и др. – Москва: КноРус, 2019. - 128 с.
6. Ющук Н.Д., Маев И.В., Гуревич К.Г. (ред.) Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. М. : Практика, 2015. 416 с. 24

### **Рекомендуемая литература для детей:**

- 1 З. Александрова « Большая ложка»
- 2 Е. Благина « Про малину»
- 3 В.Ковальчук « Сказка о здоровом питании»
- 4 А.Карандашова « За ужином»
- 5 С.Михалков « Про девочку, которая плохо кушала»
- 6 Н.Носов « Мишкина каша»
- 7 Ю.Тувим « Овощи»
- 8 Э.Успенский « Дети,которые плохо едят в детском саду»
- 9 А.Барто « Девочка чумазая»
- 10.Я.Аким « Мыло» стихи
- 11.Е.Благина « Банька» стихи
- 12.Ш.Галиев « Витаминные буквы»; « Находка с загадкой»
- 13.Н.Кончаловская « Про овощи»
- 14.М.Безруких, Т. Филиппова, А.Макеева « Разговор о правильном питании»
- 15.Н.Волкова « Познакомься с кабачком»
- 16.Н.Носов « Огурцы»
- 17.Э.Хогарт « Мафин и его знаменитый кабачок»
- 18.Русские народные сказки « Репка», « Вершки и корешки», « Мужик и медведь»
- 19.В.Катаев « Дудочка и кувшин»
- 20.В.Сутеев « Мешок яблок»
- 21.Л.Толстой « Косточка», « Сажал старик яблони»
- 22.И.Токмакова « Каша»
- 23.З.Александрова « Вкусная каша»
- 24.Э.Мошковская « Маша и каша»
- 25.М. Пляцковский « Кому что нравится»
- 26.В.Осеева « Печенье»
- 27.Русская народная сказка « Горшочек каши»
- 28.К.Чуковский « Федорино горе»
- 29.А. Усачев « Пудинг»
- 30.О.Сердобольский « Бублик»
- 31.Братья Гримм « Сладкая каша»
- 32.В.Драгунский « Куриный бульон»
- 33.Л.Фадеева « Салат»
- 34.Н.Хрущева Средневековые стихи для улучшения аппетита
- 35.А.Усачев « Компот»

36.Серия « Здоровое питание детей» Сказки «Овощи – целители»;  
«Фруктовые сказки»;