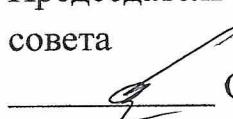


**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением  
отдельных предметов №55 имени Александра Невского»**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом МБОУ  
«СОШ № 55 им. А. Невского»  
Протокол № 9 от 30 июня 2022 г.  
Председатель педагогического  
совета

 О. А. Постоева

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом МБОУ  
«СОШ № 55 им. А. Невского»  
от 1 июля 2022 г. № 203/1  
Директор МБОУ «СОШ № 55  
им. А. Невского»

 И. В. Мордвинова  


**СОГЛАСОВАНА**

с родительским комитетом МБОУ  
«СОШ № 55 им. А. Невского»  
Протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 2022 г.

Председатель родительского  
комитета

 Ю. В. Чумагина

**Обучающая (просветительская) программа  
по вопросам здорового питания для детей  
школьного возраста  
2022-2023 учебный год**

## **Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания для детей школьного возраста**

Обучающая просветительская программа для школьников «Основы здорового питания» предназначена для обучающихся (1-4 и 5-11 классов) общеобразовательных организаций. Программа разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография» и в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 2019 год и перспективный период 2020-2024 годов, утвержденным приказом Роспотребнадзора от 25.01.2019 №29, для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.

В программе представлена информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка.

Программа «Основы здорового питания» предназначена для обучающихся (1-11 классов) общеобразовательных организаций. Предусматривает входной и итоговый контроль знаний, выполнение самостоятельной работы. В программе представлены информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка, методах оценки массы тела ребенка и рисках здоровью от избыточной массы тела.

**Актуальность программы.** Здоровое питание является одним из базовых условий здоровья детей, формирует здоровые стереотипы питания, здоровое пищевое поведение подрастающего поколения на перспективу.

В настоящее время у значительного числа детей уже к школьному возрасту формируются патологические пищевые привычки – избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов, предпочтение продуктов с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира и соли (колбасные изделия и сосиски, фаст-фуд), отмечаются значительные по продолжительности перерывы между основными приемами пищи, множественные неупорядоченные перекусы. Это повышает риски формирования заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, избыточной массы тела, сахарного диабета.

Второй аспект проблемы – недополучение детьми на этапе роста и развития необходимого количества основных питательных веществ, минералов, витаминов, что также может послужить причиной формирования нарушений здоровья детей. В первую очередь это – заболевания, обусловленные дефицитом биологически ценных веществ в рационе ежедневного питания ребенка, снижение умственной и физической работоспособности детей, когнитивных и функциональных возможностей растущего организма.

Федеральным законом от 01.03.2020 №47-ФЗ было введено понятие здорового питания, предусматривающее обязательность реализации принципов здорового питания, в том числе:

- 1) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают:
  - 1.1. сохранность исходной биологической ценности пищевых продуктов;
  - 1.2. наличие пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли;

- 1.3. включение пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными добавками.
- 2) соответствие энергетической ценности энергозатратам, содержания витаминов и микроэлементов – физиологическим потребностям организма;
- 3) разнообразие меню;
- 4) оптимальный режим питания;
- 5) соблюдение требований к обеспечению санитарно-эпидемиологической безопасности;
- 6) исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов.

Вопросы организации работы с детьми и подростками, их родителями по популяризации знаний о здоровом пищевом поведении, здоровом питании, на фоне регистрируемой динамики распространенности ожирения, сахарного диабета, а также принятых на государственном уровне стратегических документов по организации питания детей, приобретают особую актуальность.

В санитарно-просветительской программе представлена информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка.

**Цель программы:** формирование у обучающихся знаний, обеспечивающих им осознанную потребность в здоровом питании как основном элемента здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

- Освоение обучающимися знаний о роли и значимости пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации;
- Формирование базовых знаний об основах физиологии пищеварения и значимости режима питания, основных компонентов пищи и

критически значимых нутриентов в профилактике нарушений здоровья, обусловленных пищевым фактором;

- Формирование у детей необходимых навыков, обеспечивающих им осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе образа жизни.

**Целевая аудитория программы:** обучающиеся 1-11 классов общеобразовательных организаций, работники общественного питания, родители обучающихся.

**Механизмы реализации программы:** программа реализуется в ходе тематических классных часов, родительских собраний, иных организационных мероприятий.

**Разработка программы.** Программа состоит из четырех тематических разделов, предусматривающих освоение обучающимися знаний о роли и значимости пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации; формирование базовых знаний об основах компонентов пищи и критически значимых нутриентов в профилактике нарушений здоровья, обусловленных пищевым фактором; формирование необходимых навыков обеспечивающих обучающимся осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе образа жизни.

Внедрение программы осуществляется на базе общеобразовательной организации.

Основные формы реализации программы – тематические классные часы, родительские собрания, иные организационные мероприятия, проводимые совместно с обучающимися и родителями.

Программа предусматривает комплексное рассмотрение вопросов здорового питания, ознакомление с принципами здорового питания, значимостью здорового питания в профилактике нарушений роста и развития, риска формирования заболеваний.

В результате освоения обучающей (просветительской) программы у обучающихся должны быть сформированы необходимые навыки и умения, обеспечивающие детям осознанную потребность в здоровом питании, как основном элементе здорового образа жизни, составления рационального режима дня и рациона здорового питания.

Обучающая (просветительская) программа включает три логически взаимосвязанных блока, изложение которых предусматривает:

- 1) роль значимости пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации;
- 2) физиология пищеварения и значимости режима питания, основных компонентов пищи и критически значимых нутриентов в профилактике нарушений здоровья, обусловленных пищевым фактором;
- 3) формирование у детей необходимых навыков, обеспечивающих им осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе образа жизни;
- 4) формирование навыков индикации избыточной массы тела.

Основная обучающая часть программы может реализовываться как в очной форме, так и в дистанционной форме обучения. Практические занятия, направленные на усвоение полученных самостоятельно (или в коллективе) новых знаний проводятся в форме классных часов, родительских собраний и иных организационных мероприятий.

В результате освоения обучающей (просветительской) программы у обучающихся должны сформироваться навыки построения и оценки рациона здорового питания.

Обучающая (просветительская) программа реализуется в течение учебного года, форма преподнесения базовой информации предусматривает учет исходных знаний обучающихся. Исходные знания оцениваются по результатам входного анкетирования, промежуточные итоги и итоги обучения за год оцениваются по результатам выходного тестового контроля.

Программа рассчитана на 15 учебных часов и предполагает различные виды деятельности учащихся (прослушивание лекций, самостоятельную и практическую работу, выполняемую коллективно и самостоятельно).

В рамках изучения программы используется базовая информация приведенная в программе, видео-ролики, презентации, памятки, а также рекомендованные программой дополнительные литературные источники. Приведение в программе базовой информации в текстовом иллюстративном формате, делает ее максимально удобной в практическом использовании для всех возрастных групп школьников. Для самоконтроля усвоения полученной информации рекомендуется выполнить самостоятельную работу и ответить на вопросы по теме.

Технологическое обеспечение программы подразумевает наличие в учебной аудитории презентационной техники (проектор, экран, компьютер/ноутбук), а также возможности подключения к сети Интернет.

## **Содержание учебного курса**

1. Организация горячего питания школьников.
2. Вводное занятие – инструктаж по использованию сервисов программы, входное тестирование.
3. Информирование родителей «Правильное питание школьника как важнейший фактор сохранения здоровья».
4. Роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации, промежуточное тестирование.
5. Основы физиологии пищеварения, промежуточное тестирование.
6. Основные компоненты пищи, промежуточное тестирование.
7. Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов, промежуточное тестирование.
8. Итоговое занятие.

**План мероприятий воспитательной работы на 2022-2023 учебный год,  
направленных на просвещение школьников, родителей по основам  
правильного питания, воспитание культуры питания и ответственности  
за свое здоровье**

№	Тема	Количество часов			
		Лекция	Самостоятельная работа	Практическая работа	Всего
1.	Организация горячего питания школьников.	1	-	-	1
2.	Вводное занятие – инструктаж по использованию сервисов программы, входное тестирование.	1	-	1	2
3.	Информирование родителей «Правильное питание школьника как важнейший фактор сохранения здоровья».	1	-	-	1
4.	Роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации, промежуточное тестирование.	1	-	1	2
5.	Основы физиологии пищеварения, промежуточное тестирование.	1	-	1	2
6.	Основные компоненты пищи, промежуточное тестирование.	1	1	1	3
7.	Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов, промежуточное тестирование.	1	1	1	3
8.	Итоговое занятие.		1		1
<b>Всего:</b>		<b>7</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>15</b>

## **Содержание учебного курса**

**Тема № 3 «Информирование родителей «Правильное питание школьника как важнейший фактор сохранения здоровья».**

*Цель:* информирование родителей о возможностях семьи по сохранению здоровья школьников.

### **Контрольные вопросы**

1. Какую пищу надо употреблять, чтобы быть здоровым?
2. Что понимают под рациональным питанием?
3. Какие витамины существуют?
4. Как влияют витамины на здоровье человека?
5. Каким должно быть питание школьника?

**Тема № 4 «Роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации, промежуточное тестирование».**

*Цель:* Рассмотреть роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья, профилактике болезней цивилизации.

### **Контрольные вопросы**

1. От чего зависит потребность ребенка в пищевых веществах, витаминах и микроэлементах?
2. Что лежит в основе развития индустрии продуктов общего и функционального питания?
3. Какие вы знаете болезни цивилизации, почему их так называют, в чем их причина, основные направления профилактики?
4. Что понимается под здоровым питанием?
5. Назовите основные принципы здорового питания.

### **Список литературы по теме**

1. Аветисян Л.Р. Авагян К.К., Мкртчан С.Г. Хачикян С.Г. влияние фактического питания на состояние здоровья молодежи // Вопросы

- медицины: теория и практика://Матер. Межд. заочн. научн.практ. конф.- Новосибирск: СибАК.- 2012.-С. 111-116.
2. Бойко О.Н. Актуальные вопросы организации питания и формирования установок на здоровый образ жизни: Методические рекомендации/Камчатский институт повышения квалификации педагогических кадров. – г. Петропавловск-Камчатский. – 2015. – 67 с.
3. Галстян А. Г. Роль наследственности и среды в формировании здоровья человека // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №. 4. – С. 232-232.
4. Закревский В. В., Копчак Д. В. Нарушения пищевого поведения как фактор риска развития заболеваний «Цивилизации» // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2013.- № 8 (1). – С.378-380.
5. Зуев Е. Т. Функциональные напитки: их меню в концепции здорового питания // Пищевая промышленность. - 2004.- №7. – С.90-95.
6. Зулькарнаев Т.Р., Мурысева Е.Н., Тюрина О.В., Зулькарнаева А.Т. Здоровое питание: новые подходы к нормированию физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации /Медицинский вестник Башкортостана.- 2011.- Т. 5.- С.150-154.
7. Исаев В.А. Незаменимые факторы питания и их физиологическая роль. М. ЗАО МИР и СОГЛАСИЕ. 2008. – 257 с.
8. Исаев В.А. Физиологические аспекты здорового образа жизни. М. ЗАО МИР и СОГЛАСИЕ. 2013. – 156 с.
9. Лисицын Ю. П., Журавлева Т. В., Хмель А. А. Из истории изучения влияния образа жизни на здоровье // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2014. - № 2. – С. 39-42.
10. Некрасова Т. А. Социально-психологические факторы отношения человека к своему здоровью // Сервис . - 2010. - №1. – С.84-88.

## **Тема № 5 «Основы физиологии пищеварения, промежуточное тестирование».**

**Цель:** Сформировать представление о физиологии пищеварения, роли нормальной микрофлоры кишечника в функционировании организма.

### **Контрольные вопросы**

- 1.Что изучает наука трофология?
- 2.Какие Вам известны важнейшие компоненты пищи, необходимые для поддержания обмена веществ, функционирования органов и тканей, гармоничного роста и развития?
- 3.Какие отделы пищеварительного тракта Вы знаете и какова их роль в пищеварении.
- 4.Назовите известные Вам типы пищеварения.
- 5.Какие функции выполняет пищеварительный тракт?
- 6.Перечислите функции, выполняемые нормальной микрофлорой кишечника.

### **Список литературы по теме**

1. Амирова К.М., Родин И. А., Скляров С. П., Симонов А. Н. Полезная микрофлора кишечника и её коррекция пробиотиками // Приоритетные и инновационные технологии в животноводстве – основа модернизации агропромышленного комплекса России: Сборник научных статей по материалам международной научно-практической конференции научных сотрудников и преподавателей (г. Ставрополь, 16 декабря 2016 г.). – Ставрополь. – 2016. – С. 17-25.
2. Бельмер С.В., Гасилина Т.В. Рациональное питание и состав кишечной микрофлоры // Вопросы детской диетологии. - 2003. - Т. 1. - № 5. - С. 17–20.
3. Бельмер С.В., Малкоч А.В. Кишечная микрофлора и значение пребиотиков для ее функционирования // Лечащий врач. – 2006. - № 4. – С.60-65.
4. Гурина О.П., Блинов А.Е., Варламова О.Н. и др. Часто болеющие дети: иммунодиагностика и реабилитация // Педиатр. - 2011. – Т.II. - №2. – С.45-52.
5. Коротко Г. Ф. Физиология системы пищеварения: Монография. Краснодар, 2009. – 608 с.

6. Уголев А. М. и др. Теория адекватного питания и трофология. – М. - 1991. – 247 с.
7. Хавкин А.И., Блат С.Ф. Микробиоценоз кишечника и иммунитет // Рос. вестник перинатол. и педиат. - 2011. - №1. – С. 66-72.
8. Штенская О. А., Артюхова С. И. Роль БАДов в восстановлении микрофлоры ЖКТ при антибиотикотерапии // ОмГТУ. - 2012.

### **Тема № 6 «Основные компоненты пищи, промежуточное тестирование».**

*Цель:* Обеспечить наличие необходимых в повседневной жизни знаний о пищевой и биологической ценности продуктов, блюд, меню.

#### **Контрольные вопросы**

- 1.Что понимается под пищевой ценностью продукта?
- 2.Чем определяется усвояемость пищевых веществ?
- 3.Влияние витаминов на процессы роста и развития ребенка, источники витаминов.
- 4.Влияние микро- и макроэлементов на процессы роста и развития ребенка, источники микро- и макроэлементов.

#### **Список литературы по теме**

1. Авчин А.П., Жаворонков А.А., Риш М.А. Микроэлементозы человека: этиология, классификация, органопатология. - М. - 1991.- с.
2. Арсеньева Т.П., Баранова И.В Основные вещества для обогащения продуктов питания // Пищевая промышленность. - 2007. - №1. – С. 6-8.
3. Богатырев А.Н., Пряничникова Н.С., Макеева И.А. Натуральные продукты питания - здоровье нации // Пищевая промышленность. - 2017. - №8. – С. 26-29.
4. Боровик Татьяна Эдуардовна, Семенова Н. Н., Степанова Т. Н. Сбалансированное питание детей основа здорового образа жизни // Педиатрическая фармакология. - 2010. - №3. – С. 82-87.

5. Димитриев А.Д, Михеева Е.А. Вопросы качества питания населения и региональные проблемы их решения // Вестник Российского университета кооперации. – 2014. - № 1 (15). С. 128-132.
6. Зинчук В.В. Физиологические основы питания // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. -2014. - № 3(47). - С. 140-143.
7. Зулькарнаев Т.Р., Мурысева Е.Н., Тюрина О.В., Зулькарнаева А.Т. Здоровое питание: новые подходы к нормированию физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации // Медицинский вестник Башкортостана.- 2011.- Т. 5.- С.150-154.
8. Коденцова В.М., Рисник Д.В. Витаминно-минеральные комплексы для детей в период активной социальной адаптации // Медицинский совет. – 2018. - № 2. – С. 52-57.

**Тема № 7 «Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов, промежуточное тестирование».**

*Цель:* Ознакомиться с вредными для здоровья компонентами питания для мотивированного сокращения их количества в ежедневном употреблении.

**Контрольные вопросы**

- 1.Что понимается под критически значимыми продуктами?
- 2.Основные источники поступления скрытой соли в организм, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием соли, потребляемой с пищевыми продуктами и блюдами?
- 3.Основные источники поступления скрытого сахара в организм, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием сахара, потребляемого с пищевыми продуктами и блюдами?
- 4.Основные источники поступления в организм насыщенных жиров и трансизомеров жирных кислот, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием насыщенных жиров и

трансизомеров жирных кислот, потребляемых с пищевыми продуктами и блюдами?

5.Какие мероприятия могут повлиять на снижение в меню содержания критически значимых нутриентов?

#### **Список литературы по теме**

1. Донскова Л.А. Пищевые добавки в мясной индустрии: идентификация опасностей и скрининговый анализ риска // Управленец. - 2014. - №3 (49). – С.62-67.
2. Ефремов А.А., Макарова Л.Г., Шаталина Н.В., Первышина Г.Г. Экологические аспекты здорового питания жителей Сибирского региона // Химия растительного сырья. - 2002.- № 3. – С. 69-72.
3. Иванов С.В., Баранова В.В. Е-добавки, их негативное влияние на организм // Вестник науки и образования. - 2019. - №7-2 (61). – С.62-66.
4. Койнова А.Н. Индустрия пищевых добавок: состояние и перспективы развития // Пищевая индустрия. – 2019. - № 3 (41). – С. 36-39.
5. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии. М.: Изд. «Академия», 2003, 184 с.
6. Руководство ВОЗ о потреблении натрия для взрослых и детей, 2012 г.
7. Технический регламент Таможенного союза «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств» ТР ТС 029/2012 (решение №58 от 20 июля 2012 Совета Европейской экономической комиссии.
8. Шарховский Е.К. Гигиена продовольственных товаров. - М.: «Новое Знание». 2003. – 262 с.