



*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 397
Кировского района Санкт-Петербурга имени Г.В. Старовойтовой (ГБОУ
гимназия № 397 им. Г.В. Старовойтовой)*

УТВЕРЖДАЮ

Директора ГБОУ
гимназии №397 им. Г.В.
Старовойтовой

Т.Е. Матвеева

Приказ от 11.09.2025
№ 375

**Рабочая программа «Здоровое питание»
на 2025-2026 учебный год**

1. Пояснительная записка

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-

р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебобулочных изделий, а также картофеля. Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться во всех образовательных организациях, независимо от их профиля.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор – необходимость активного участия в поддержании, сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у людей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до преклонного возраста – задача врачей и педагогов, обладающих научной информацией о здоровье, и средств массовой информации, способных понятно, доходчиво, интересно донести необходимые знания до человека.

Программа курса по формированию культуры здорового питания необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Ее цель состоит в реализации требований ФГОС начального, основного, среднего общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

2.Общая характеристика программы

Цель программы – создать условия для формирования у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Задачи:

- формировать и развивать представление у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать готовность обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- закреплять у обучающихся знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;

- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- информировать обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширять знаний об истории питания;
- формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- укреплять физическое и духовное здоровье обучающихся.