

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1 имени Героя Советского Союза
Максима Губанова города Евпатории Республики Крым»**

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «СШ № 1
им. М.Губанова»
от 31.08.2020 №533

ПРОГРАММА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

г. Евпатория 2020 г.

Содержание

1. Паспорт программы «Здоровое питание»	3 ст.
2. Пояснительная записка	4 ст.
3. Программа «Здоровое питание»	7 ст.
4. План работы комиссии по контролю и качеством питания	8 стр.
5. Мониторинг организации питания	11 стр.
6. Ожидаемые результаты программы	13 ст.
7. Заключение	14 ст.
8. Список литературы	14 ст.
9. Приложение	15 ст.

Паспорт программы

Наименование Программы	Программа «Здоровое питание» на период с 2020 по 2025 гг.
Основание для разработки Программы	- Конвенция о правах ребенка. - Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». - Постановление № 45, от 23.07.2008г. «Об утверждении СанПин 2.4.5.240908 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях».
Разработчик Программы	Администрация школы
Цель Программы	Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата обучающихся горячим питанием.
Основные задачи Программы	- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; - обеспечение доступности школьного питания; - гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании; - предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; - пропаганда принципов здорового и полноценного питания; - организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.
Этапы и сроки реализации Программы	Программа реализуется в период 2020 - 2025 гг. в три этапа: I этап - организационный: Организационные мероприятия; *разработка и написание программы. II этап - реализация программы III этап - обобщающий: систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы.
Ожидаемые результаты	- наличие пакета документов по организации школьного питания;

	питался сегодня?»		
3.	Витаминная ярмарка «Витамины любят счет»	Октябрь, май	Классные руководители
4.	«Встречайте Масленицу!»	март	Классные руководители
5.	Кондитерский вернисаж «Мои любимые блюда»	май	Классные руководители
6.	Выпуск информационно- наглядных агитаций о здоровом питании «Скатерть – самобранка»	ноябрь	Классные руководители , учитель ИЗО
<i>III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей</i>			
1.	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	в течение года	Классные руководители
2.	Проведение родительских собраний по темам: <ul style="list-style-type: none"> • «Организация питания школьников» <ol style="list-style-type: none"> 1. Основное представление о наиболее распространенных блюдах. 2. Правила построения меню. 3. Гигиена питания. 4. Столовый этикет. • «Инфекционные болезни, передаваемые через пищу». • «Профилактика загрязнения пищи чужеродными веществами». «Основные принципы здорового питания. Профилактика у школьников гиповитаминозов».	в течение года	Классные руководители
3.	Анкета для родителей по организации питания в школе	октябрь	Классные руководители
4.	Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас»	апрель	Классные руководители
5	Индивидуальные консультации мед. работника : <ul style="list-style-type: none"> • «Что такое здоровое питание» • «Школьная политика в области охраны здоровья» 	1 раз в месяц	Мед.сестра;

6	Мониторинг качества питания	май	комиссия общественного контроля за организацией и качеством питания
7	Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества	в течение года	Классные руководители
8	Анкетирование родителей «Ваши предложения на год по развитию школьного питания»	май	Классные руководители

План работы комиссии общественного контроля за организацией и качеством питания

№ п/р	Мероприятия	Сроки
1	Проверка примерного двухнедельного меню.	Ежегодно
2	Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.	Ежемесячно
3	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно
4	Организация просветительской работы.	Октябрь, апрель
5	Анкетирование обучающихся и их родителей по питанию.	Октябрь
6	Контроль за качеством питания.	Ежедневно
7	Проверка табелей питания.	Ежемесячно
8	Разработка наглядной агитации по здоровому питанию	В течении года

Мониторинг организации питания обучающихся

	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки
1	Изучение уровня владения основами здорового питания	Мониторинговое исследование	Октябрь, май
2	Качество системы школьного питания (школьный уровень)	Мониторинговое исследование	Февраль-март Март-май
3	Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания.	Социологическое исследование	Октябрь Апрель
4	«Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Анкетирование родителей Анкетирование	Ноябрь

		учащихся	
--	--	----------	--

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

1. Задачи администрации школы:

- 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 школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;
- Контроль расходования средств на питание в школьной столовой.

2. Обязанности работников столовой:

- Составление рационального питания на день и перспективного меню
- Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
- Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;
- Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

3. Обязанности классных руководителей:

- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
- Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
- Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

4. Обязанности родителей:

- Прививать навыки культуры питания в семье;
- Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

5. Обязанности обучающихся:

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Принимать участие в выпуске тематических стенгазет
- В школьной газете открыть рубрику «Питаемся правильно».

Ожидаемые конечные результаты программы:

Реализация Программы «Здоровое питание» позволит достигнуть следующих результатов:

реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; - обеспечение доступности школьного питания; - обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании; - отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; - сохранение и укрепление здоровья школьников; - увеличение охвата горячим питанием школьников и работающих сотрудников школы; - улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой.
----------------------	---

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

«Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты».

Школа и общество - сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным - ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

Одна из главных задач школы сегодня - помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Бесспорно, здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное

питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются:

- оптимальный, соответствующий возрасту режим двигательной активности
- соблюдение рационального режима дня, учебного труда и отдыха
- правильно организованное питание: соблюдение научно обоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания
- соблюдение требований психогигиены: адекватная реакция на стрессовые ситуации, отсутствие чувства напряжения, страха, тоски
- соблюдение правил личной гигиены: гигиена тела, одежды, питания, сна, умственного и физического труда
- отсутствие вредных привычек и пристрастий.

Состояние здоровья определяется различными факторами:

- наследственностью,
- внешней средой, а также одно из ведущих мест принадлежит фактору питания.

Влияние питания на организм, в особенности на растущий, многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

В 1998 году Правительство России приняло Концепцию государственной политики в области здорового питания населения России.

Государственная политика в области здорового питания населения основывается на следующих принципах:

- здоровье человека - важнейший приоритет государства
- пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человека
- питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи
- рациональное питание детей, как и состояние их здоровья, должны быть предметом особого внимания государства
- питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.

«Живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить», - часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку топлива, а уж когда и как оно будет доставлено - это имеет второстепенное значение.

А между тем питание является важнейшим фактором здоровья человека. Это и послужило отправной точкой для создания программы «Здоровое питание», которая признана не только формировать у школьника рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (№ 29 - ФЗ, от 02.01.2000 г.), Санитарно-эпидемиологических требований к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23.07.2008 г. № 45 (с изменением от 25.03.2019 г.), Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, утв. постановлением от 15 мая 2013 г. № 26 (с изменением от 27.08.2015 г.), «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16, «МР 2.4.0179-20.2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методических рекомендаций», утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 18.05.2020, Методических рекомендаций МР 2.4.0180-20. Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях, утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 18.05.2020, приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) и Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 11.03.2012 №213 н/178 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений».

Программа «Здоровое питание» обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется школа в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания. В ней учитываются действия всех значимых членов школьного сообщества: учащихся, педагогов, родителей, работников школы.

Цель программы

Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, изучение функций питания и формирование определенных знаний о питании.

Задачи программы:

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- обеспечение соответствия школьного питания детей установленным нормам и стандартам СанПиН 2.4.2.28.21 -10;
- обеспечение бесплатным и льготным питанием категорий обучающихся,

- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания;
- обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
- проведение систематической разъяснительной работы среди родителей и обучающихся о необходимости горячего здорового питания;
- включение обучающихся в проектную деятельность, направленную на формирование культуры питания.

Реализация программы обеспечит:

- организацию школьного питания в соответствии с санитарными правилами и нормами СанПиН 2.4.2.2821-10;
- увеличение ассортимента блюд, полезных для здоровья школьников, витаминизацию третьих блюд;
- поставку качественных продуктов;
- контроль за качеством школьного питания;
- участие представителей родительской общественности в организации школьного питания;
- систему полного входящего и исходящего производственного контроля;
- улучшение здоровья школьников благодаря повышению качества школьного питания;
- информированность обучающихся и их родителей о здоровом питании;
- повышение влияния родителей на детей о важности здорового питания дома и в школе.

Направления деятельности в системе воспитательной работы и работе классных руководителей

- При проведении школьной научно-практической конференции создать секцию по вопросам сохранения здоровья детей.
- Использовать научные работы обучающихся по вопросам укрепления здоровья, организации правильного питания.
- Из числа обучающихся создать лекторские группы по вопросам культуры питания и здорового образа жизни.
- Вести пропаганду здорового питания на родительских собраниях. Проводить презентации классных собраний на тему "Рациональное питание" в начальной школе.
- Третий классный час в месяц посвятить вопросам горячего питания, охране здоровья, активному образу жизни.
- Пропаганда здорового питания (проведение игр, конкурсов, лекций)

- В библиотеке создать выставку книг по вопросам здорового питания, здорового образа жизни.
- Создать систему поэтапного формирования компетентностей обучающихся по вопросам здорового питания.

Средства контроля

Проверка хода процесса организации питания, сбор и учет данных о качестве питания, обсуждение успехов и неудач предыдущих этапов деятельности. Обсуждение вопроса на школьном активе, совещаниях учителей, родительских собраниях.

Программа «Здоровое питание»

№	Основные мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
<i>1. Организационно — аналитическая деятельность, информационное обеспечение</i>			
1.	Организационное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды. График дежурства по столовой, обязанности дежурного в столовой.	сентябрь, декабрь	комиссия общественного контроля за организацией и качеством питания
2.	Совещание с классными руководителями. - Обеспечение обучающихся из малоимущих и многодетных семей; детей-инвалидов, детей, лишенных родительского попечения льготным питанием. - Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи.	сентябрь, январь в течении учебного года (журнал бракеража)	Ответственный за организацию питания; мед. сестра.
3.	Совещание при директоре. Организация горячего питания обучающихся	Октябрь апрель	комиссия общественного контроля за организацией и качеством питания
4.	Производственное совещание. Санитарно - эпидемиологические требования к организации питания	сентябрь	Мед. сестра

	обучающихся		
5	Организация работы комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания	В течении года	Бракеражная комиссия
6	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	В течении года	комиссия общественного контроля за организацией и качеством питания
7	Систематическое обновление стенда для родителей в рекреации, содержащего информацию о питании обучающихся	В течении года	заместитель директора по УВР
8	Создание странички на сайте школы, посвященной организации питания школьников.	В течении года	заместитель директора по УВР
9	Мониторинг качества питания обучающихся школы.	В течении года	администрация
10	Работа постоянно действующей книжной выставки «О Здоровом питании»	В течении года	Педагог-библиотекарь
<i>II. Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся</i>			
1.	Часы здоровья (классные часы) по параллелям: 1-2 классы 3-4 классы 5-6 классы 7-11 классы - Режим питания - Культура приема пищи - Хлеб — всему голова - Острые кишечные заболевания и их профилактика - Чтоб здоровым стать ты мог, пей скорей фруктовый сок - Что мы едим - Гигиена питания школьников - Вредные продукты (чипсы, жвачки, газ. напитки) - Построение рационального меню оптимального режима питания - Уроки этикета и др.	по плану школы (программ) 1 раз в четверть	Классные руководители мед.сестра, приглашенные специалисты
2.	Анкета для школьников «Завтракал ли ты?» «Чем я	ноябрь	Классные руководители

1. Развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся.
2. Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания;
3. Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей;
4. Организовать работу обучающихся семинаров по вопросам организации питания;
5. Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
6. Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся;
7. Укрепить материально-техническую базу школьной столовой. Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок;
8. Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой до 100%.

9. Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность;

10. В перспективе организация рационального питания школьников может позволить достичь следующих основных целей:

- рост учебного потенциала детей и подростков;
- улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение случаев ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с питанием, а в перспективе - улучшение репродуктивного здоровья;
- снижение риска развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни;
- улучшение успеваемости школьников;
- повышение их общего культурного уровня.
 - повышение приоритета здорового питания;
 - повышение мотивации к здоровому образу жизни;
 - поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;

Составив и реализовав программу санитарного просвещения в области рационального питания, можно предотвратить нерациональность диетологических привычек школьников, приводящую к развитию ряда заболеваний. В ходе реализации данной программы обучающиеся научатся правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать, какие продукты полезны для здоровья. Обучающиеся освоят методы и способы исследования своих индивидуальных особенностей, интересов в пищевом поведении.

Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

Заключение

Содержание программы позволяет осуществить связь со всеми предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровье - сберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей) и других. Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии. Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований. Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения. Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Список литературы

1. Покровский А.А. Беседы о питании. М., 1984 9
2. Книга о здоровье: Сборник. Сост. Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н.Лосева. Под ред. Ю.П.Лисицына. М., 1988
3. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. М, 1986
4. Конь И.Я. Рациональное питание в сохранении здоровья детей. Физиология роста и развития детей и подростков, Под ред. А.А.Баранова, Л.А. Щеплягиной, 2000;
5. Педагогика здоровья: сборник научно-методических трудов. Выпуск 5.
6. Воронова Е.А.Здоровый образ жизни. Ростов-на-Дону, 2008.
7. Лифляндский В.Г. Витамины и минералы от А до Я. Издательский дом Нева-Москва, Петербург – 2006;
8. М. Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева Учебно-методический комплекс программы «разговор о правильном питании». Образовательная программа («Правильное питание», «Две недели в лагере здоровья», М., 2013г. (разработано по возрастам: 6-8 лет, 9-11, 12-13 лет)

Приложение №1

Анкета для школьников «Завтракал ли ты?»

№ п/р	вопрос	ответ
1	Что ты ел сегодня на завтрак?	
2	Считаешь ли ты завтрак необходимым?	
3	Твои любимые овощи?	
4	Какие овощи ты не ешь?	
5	Сколько раз в день ты ешь овощи?	
6	Любишь ли ты фрукты?	
7	Твои любимые фрукты?	
8	Сколько раз в день ты ешь фрукты?	
9	Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?	
10	Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?	
11	Считаешь ли ты, что твой вес - нормальный - избыточный - недостаточный	

Анкета для школьников «Чем я питался сегодня?»

	фрукты и овощи	хлеб и крупяные изделия	мясо	молоко	прочее
завтрак					
обед					
ужин					
легкие закуски					
прочие продукты					

Анкета для родителей

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Считаете ли Вы рациональной организацию горячего питания в школе?
3. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи в школьной столовой? Ваши предложения.