

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 23  
Н.Н. Труфанова  
« 09 » 2022 г.

## Программа

по совершенствованию организации

питания обучающихся

МБОУ «СОШ № 23»

*«Школа здорового питания»*

На 2022 - 2027 годы

## **Наименование Программы: «Школа здорового питания»**

### **Основание для разработки Программы:**

Конвенция о правах ребенка.

Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».

Постановление № 45, от 23.07.2008г. «Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях».

**Цель Программы:** создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся 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 2017 - 2021 гг. в три этапа:

I этап – организационный:

- \* организационные мероприятия;
- \* разработка и написание программы.

II этап – 2017 – 2018г: реализация программы

III этап – 2021 г. обобщающий: систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы.

### **Ожидаемые результаты реализации Программы:**

- наличие пакета документов по организации школьного питания;
- 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;

## Содержание

1.Паспорт программы .....	2 стр.
2.Пояснительная записка... ..	3-4 стр.
3.Программа школы здоровое питание .....	5-6 стр.
4. План работы школьной комиссии по контролю и качеством питания школы...7	стр.
5. Мониторинг организация Здоровое питание, обучающихся в школе.....8	стр.
6. Ожидаемые результаты программы.....	9 стр.
7.Заключение.....	10 стр.
8. Состав комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания..11с.	
9. Список литературы.....	12 стр.
10. Приложение .....	13 стр.

- 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.

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 «Школы здорового питания», 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.), санитарными нормами и правилами, утвержденными совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпидемнадзором:**

Постановление № 45, от 23.07.2008г. «Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введении в действие санитарно – эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02»

**Программа Школы здорового питания** обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется школа в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания.

**Цель программы «Школы здорового питания»**

Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

**Задачи программы «Школы здорового питания»:**

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного 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.

### Программа «Школы здорового питания»

№	Основные мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
<b>I. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение</b>			
1.	Организационное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды. График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя по столовой.	сентябрь, декабрь	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
2.	Совещание с классными руководителями. - Обеспечение учащихся из малообеспеченных семей льготным питанием. - Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи.	сентябрь, январь  в течении учебного года (журнал бракеража)	Гаврилова Е.В.  Медицинский работник школы
3.	Совещание при директоре. Организация горячего питания учащихся	Октябрь декабрь апрель	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
4.	Производственное совещание. Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях	сентябрь	Гаврилова Е.В. Медицинский работник школы Заведующая школьной столовой
5.	Организация работы комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания	в течение года	Бракеражная комиссия
6.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания

## II. Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся

1.	Часы здоровья (классные часы) по параллелям: 1-2 классы 3-4 классы 5-6 классы 7-11 классы	по плану школы (программ) 1 раз в четверть	Классные руководители Медицинский работник школы, приглашенные специалисты
2	Опрос учащихся, с целью выявления заинтересованности школьников в горячем обеде	Сентябрь	Ответственная за питание и классные руководители 1-11 классов
3.	Анкета для школьников «Завтракал ли ты?» «Чем я питался сегодня?»	ноябрь	Ответственная за организацию питания в школе
4.	Витаминная ярмарка «Витамины любят счет»	Октябрь, май	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
5.	Кондитерский вернисаж «Мои любимые блюда»	май	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
6.	Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании «Скатерть – самобранка»	ноябрь	Классные руководители, учитель ИЗО.
7.	Смотр-конкурс «Культура поведения учащихся в школьной столовой». Смотр-конкурс «Самый питающийся класс»	Декабрь, март	Зам. директора по ВР вожатая школы и ответственная за питание
8.	Проведение элективных курсов, кружков по пропаганде питания школьников.	по плану учителей-предметников	Учителя-предметники

## III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей

1.	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	в течение года	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
2.	Круглый стол. Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни. Питание детей и подростков в школе и дома	октябрь	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
3.	Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте	апрель	Классные руководители

	лучше нас»		
4.	Общешкольные родительские собрания	2 раза в год	Зам. директора по ВР и отв. за питание.
5.	Классные родительские собрания «Здоровое питание вашей семьи».	1 раз в год	Классные руководители
6.	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях.	По плану	Классные руководители, отв. за питание.
7.	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе (соц. опрос, анкетирование).	2 раза в год (сентябрь, апрель)	Классные руководители, отв. за питание.
8.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗО, школьных конкурсов о правильном питании.	В течение года	Классные руководители, отв. за питание, зам. директора по ВР, вожатая.

#### План работы школьной комиссии по контролю и качеством питания школы

Мероприятия	Сроки
1. Проверка двухнедельного меню.	Ежемесячно
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 учащихся и их родителей по питанию.	Ноябрь
6. Контроль за качеством питания.	Ежедневно
7. Проверка табелей питания.	Ежемесячно
9. Разработка наглядной агитации по здоровому питанию	В течении года



**Мониторинг организации здорового питания обучающихся  
в МБОУ «СОШ № 23»**

<b>Название мероприятия</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки</b>
Изучение уровня владения основами здорового питания	Мониторинговое исследование	Октябрь май
Качество системы школьного питания (школьный уровень)	Мониторинговое исследование	Февраль-март Март-май
Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания.	Социологическое исследование	Ноябрь  Май
«Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Анкетирование родителей Анкетирование учащихся	Ноябрь

**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 учащихся:**

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Дежурить по столовой;
- Принимать участие в выпуске тематических газет;

#### **Ожидаемые конечные результаты программы:**

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
- повышение приоритета здорового питания;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
- повышение качества и безопасности питания учащихся;
- обеспечение всех обучающихся питанием;
- обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

#### **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. Книга о здоровье: Сборник. Сост. Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н.Лосева. Под ред. Ю.П.Лисицына. М., 1988
2. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. М, 1986
3. 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;
4. Педагогика здоровья: сборник научно-методических трудов. Выпуск 5.
5. Воронова Е.А.Здоровый образ жизни. Ростов-на-Дону, 2008.
6. Лифляндский В.Г. Витамины и минералы от А до Я. Издательский дом Нева-Москва, Петербург – 2006;
7. 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)