

ПРИНЯТО  
на заседании педсовета  
МБОУ СШ №2 г.Починка  
Протокол № 1 от 31.08. 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы Ю.С. Илларионова  
Приказ № 107-А от 31.08. 2021г.



# ПРОГРАММА «Здоровое питание»



Починок  
2021

## Пояснительная записка

Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их  
духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний и вера в свои силы...

**В.А.Сухомлинский**

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. С одной стороны, потому, что они являются «структурообразующими факторами социальности», с другой - потому, что мы должны немедленно восстановить адекватное отношение к ним у подрастающего поколения. 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.

За фразой «школьное питание» стоит здоровье наших детей. По данным валеологов, болезни органов пищеварения у детей и подростков занимают 3-е место. Поэтому важным фактором сохранения здоровья учеников является организация правильного питания не только дома, но и в школе. Специалисты считают, что ухудшение здоровья детей связано с неполноценным питанием, гиповитаминозами, химическими загрязнениями окружающей среды, отсутствием навыков и привычек здорового образа жизни.

Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма. Очевидно, что процесс обучения в школе не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. В Федеральном Законе №273-ФЗ от 29.12.2012г. "Об образовании в Российской Федерации" сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности,

для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Недостатком в организации питания школьников является составление меню с учетом не столько физиологической потребности детей в биологически ценных веществах, сколько с учетом стоимости продуктов, хотя в последнее время данная практика преодолевается. По-прежнему существует противоречие между низкой ценой школьного питания и желанием соответствия установленным нормативам питания детей и подростков.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

Необходимо объяснять ребенку, как питание важно для него и его организма. Организация полноценного питания является одним из приоритетных направлений деятельности школы.

Остается актуальной задача улучшения качества, разнообразия блюд и безопасности питания детей школьного возраста.

### Паспорт программы «Здоровое питание»

Наименование	Программа «Здоровое питание» МБОУ СШ №2 г.Починка Смоленской области
Автор программы	Администрация школы, рабочая группа
Дата принятия	Протокол педсовета № 107-А от 31.08. 2021г.
Кадровое обеспечение программы «Здоровое питание»	*директор школы; *заместители директора; *социальный педагог; *заведующая библиотекой; *преподаватель-организатор ОБЖ; *классные руководители; *школьный фельдшер; *учителя-предметники; *воспитатели ГПД; *работники школьной столовой
Цели, задачи программы:	<b>Цели :</b> - обеспечение качественным питанием обучающихся школы при сохранении его доступности; - формирование общей культуры правильного питания; - совершенствование системы организации питания в образовательном учреждении, способствующей формированию здорового образа жизни у школьников и навыков рационального здорового питания; - разработка и реализация комплексной системы мероприятий, направленных на формирование культуры и навыков здорового питания учащихся; - воспитание личности, ответственной за свое здоровье и здоровье окружающих. <b>Задачи:</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций, дискуссий);</li> <li>• формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>• формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями;</li> <li>• внедрение современных методов мониторинга состояния питания;</li> <li>• обеспечение качественного, сбалансированного питания детей;</li> <li>• разработка и внедрение новых форм организации горячего питания;</li> <li>• дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования столовой;</li> <li>• снижение заболеваемости учащихся за счет внедрения полноценного рационального питания учащихся;</li> <li>❖ формирование культуры питания и самообслуживания.</li> </ul>
Важнейшие целевые показатели и ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой за счет родительской платы;</li> <li>• организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;</li> <li>• сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей;</li> <li>• развивать систему мониторинга состояния здоровья обучающихся;</li> <li>• развивать механизмы координации и контроля в системе школьного питания;</li> <li>• укреплять материально-техническую базу школьной столовой.</li> </ul>
Сроки и этапы реализации	<p><u>1 этап. Базовый - 2021 год:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ нынешнего состояния;</li> <li>- планирование реализации основных направлений программы;</li> <li>- создание условий реализации программы;</li> <li>- начало реализации программы.</li> </ul> <p><u>2 этап. Основной - 2022 -2024 годы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;</li> <li>- промежуточный мониторинг результатов;</li> <li>- корректировка планов в соответствии с целями и задачами и промежуточными результатами.</li> </ul> <p><u>3 этап Заключительный - 2025 год:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- завершение реализации программы;</li> <li>- мониторинг результатов;</li> <li>- анализ результатов.</li> </ul>
Управление программой	Управление осуществляется администрацией школы.

### Содержание программы:

#### **1. Организация и регулирование школьного питания**

№	мероприятия	срок	ответственный
1.	Проверка готовности школьной столовой к новому учебному году	август	директор, зам. директора

			по АХЧ
2.	Ознакомление классных руководителей, работников школьной столовой с нормативными документами, регулирующими школьное питание	сентябрь	директор, заместители директора
3.	Выяснение списка обучающихся из малообеспеченных семей на льготное питание	сентябрь	соц. педагог
4.	Создание бракеражной комиссии	сентябрь	директор школы
5.	Заседание Совета школы и общешкольного родительского комитета «Организация горячего питания в школе»	сентябрь	директор школы
6	Формирование нормативно-правовой базы по организации питания в школе	сентябрь	директор, заместители директора
7	Проверка должностных обязанностей работников пищеблока	сентябрь	зам.директора по АХР
8	Контроль за наличием инструкции по эксплуатации технологического оборудования на пищеблоке, по технике безопасности	в течение года	зам. директора по АХЧ
9	Организация контроля за ведением документации. Контроль за организацией питания в школе.	в течение года	директор школы

## **2.Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей**

<i>название мероприятия</i>	<i>сроки</i>	<i>ответственный</i>
Планирование работы по охвату горячим питанием обучающихся школы, формированию навыков здорового питания	сентябрь	Директор, классные руководители
Организация тематических бесед для учащихся: - культура поведения учащихся во время приема пищи; - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - организация горячего питания – залог сохранения здоровья.	в течение года	классные руководители
<b>Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся</b>		
Проведение классных часов, уроков здоровья, внеклассных мероприятий по воспитанию культуры питания	в течение года	классные руководители
Цикл бесед «Азбука здорового питания»	в течение года	библиотекарь зам. директора по ВР
Конкурс творческих работ «Здоровье на тарелке» среди 5-7 классов	март	ст.вожатая
Конкурс рисунков «Умные продукты», «Правила правильного питания» среди учащихся начальной школы	апрель	ст.вожатая
<b>Работа по воспитанию культуры питания среди родителей обучающихся</b>		
Проведение классных и общешкольных родительских собраний	ежегодно	директор школы заместители директора
Проведение заседаний общешкольного родительского комитета и Совета школы по вопросу организации питания в школе	ноябрь	директор школы председатель Совета родителей

## **3. Укрепление материально-технической базы школьной столовой**

Своевременное приобретение посуды и столовых приборов	в течение года	зам.директора по АХЧ
Поддержание эстетического состояния зала столовой	в течение года	зам.директора по АХЧ
Приобретение и эксплуатация нового технологического оборудования	в течение года	зам. директора по АХЧ

#### **4. Повышение квалификации работников столовой**

Обучение на курсах повышения квалификации	по мере необходимости	Директор
Участие в профессиональных конкурсах	в течение года	Заместители директора
Проведение бесед, конкурсов, презентаций среди обучающихся, родителей	В течение года	ст.вожатая классные руководители

#### **5. Мониторинг реализации программы**

<i>направление мониторинга</i>	<i>диагностика</i>	<i>сроки</i>	<i>ответственный</i>
Охват учащихся горячим питанием за счет средств родителей	Анализ результатов посещаемости	ежедневно ежемесячно ежегодно	классные руководители социальный педагог
Сохранение и укрепление здоровья учащихся	Анализ состояния здоровья школьников по результатам медицинских осмотров. Анализ заболеваемости детей	ежегодно	Школьный фельдшер кл. руководители
Уровень удовлетворенности учащихся, родителей, педагогов организацией питания в школе	Анкетирование	ежегодно	Заместитель директора по ВР, классные руководители
Материально-техническая база столовой	Анализ результатов приёмки столовой к началу нового учебного года. Оснащение пищеблока необходимым оборудованием	ежегодно	директор школы, зам. директора по АХЧ
Формирование у школьников навыков здорового питания	Классные, общешкольные мероприятия	в течение года	Заместитель директора по ВР, классные руководители
Качество организации питания	Наблюдение, анкетирование, опросы, посещение столовой, анализ приготовления пищи и норм раскладки, санитарно-гигиенического состояния обеденного зала	ежедневно	Директор зам. директора по АХЧ

## Сроки и стратегия реализации Программы - 2021-2025 годы

	<p><u>1 этап. Базовый - 2021 год:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- анализ нынешнего состояния;</li><li>- планирование реализации основных направлений программы;</li><li>- создание условий реализации программы;</li><li>- начало реализации программы.</li></ul> <p><u>2 этап. Основной - 2022 -2024 годы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;</li><li>- промежуточный мониторинг результатов;</li><li>- корректировка планов в соответствии с целями и задачами и промежуточными результатами.</li></ul> <p><u>3 этап Заключительный - 2025 год:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- завершение реализации программы;</li><li>- мониторинг результатов;</li><li>- анализ результатов.</li></ul>
--	--

## Основные направления реализации Программы

### 1. Организация и регулирование школьного питания:

- развитие системы мониторинга состояния здоровья обучающихся, обеспечения их необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
- развитие механизмов координации и контроля в системе школьного питания;
- организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
- обеспечение доступности, безопасности и эффективности школьного питания;
- оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;
- использование разных форм и методик организации питания.

### 2. Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей.

- пропаганда здорового питания в урочной и внеурочной деятельности (проведение игр, конкурсов, лекций, акций, классных часов);
- пропаганда здорового питания на родительских собраниях ("Правильное питание - неотъемлемая часть сохранения и укрепления здоровья").

### 3.Повышение квалификации персонала предусматривает:

- повышение профессионального уровня специалистов в области школьного питания;
- участие в профессиональных смотрах и конкурсах;
- проведение бесед, классных часов, конкурсов, выставок, презентаций школьных обедов для родителей и обучающихся.

## Средства контроля

Сбор и учет данных о качестве питания, обсуждение успехов и неудач предыдущих этапов деятельности. Обсуждение вопроса на заседаниях школьного актива, совещаниях при директоре, родительских собраниях.