

**МОУ «Устье-Угольская школа»**

**Программа**

**Формирование культуры здорового питания школьников**

Шексна

2020г.

## **Содержание**

Паспорт программы.....	3
Актуальность программы.....	5
Цель и задачи программы.....	8
Основные принципы программы .....	9
Оценка эффективности реализации программы .....	9
Механизм реализации программы.....	10
Ожидаемые результаты .....	12

Паспорт программы  
 «Формирование культуры здорового питания школьников»  
 МОУ «Устье-Угольская школа»

Наименование программы	Программа здорового питания
Основной разработчик программы	Группа педагогов
Цель программы	Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечение соответствия школьного питания детей установленным нормам и стандартам, региональным, экологическим, социальным особенностям;</li> <li>• обеспечение доступности школьного питания;</li> <li>• приведение материально-технической базы ОУ в соответствие с современными разработками и технологиями;</li> <li>• организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания;</li> <li>• разработка системы оценок качества школьного питания, в том числе учитывая показатели снижения заболевания.</li> </ul>
Сроки реализации программы	2020 -2021 учебный год
Исполнители основных мероприятий программы	Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, родители, социальный педагог, обучающиеся

	школы.
Контроль за исполнением программы	Координацию деятельности по реализации Программы осуществляет администрация общеобразовательного учреждения, Управляющий совет.
Ожидаемые результаты реализации 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.

## **Актуальность программы**

Значительное число современных проблем в системе общего образования, связано с негативной динамикой здоровья детей и подростков. Особую тревогу вызывает сам характер нарушений, которые часто являются следствием перенапряжения детского организма в процессе адаптации к качеству образовательной среды. В период получения общего образования организм учащегося испытывает повышенные нагрузки как умственные, так и физические. Нарушение питания в этот период может привести к расстройствам жизнедеятельности организма, в том числе к возникновению и прогрессированию различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, органов кровообращения, изменениям со стороны эндокринной, костно-мышечной и центральной нервной систем. В настоящее время повсеместно продолжает возрастать число алиментарно-зависимых заболеваний у учащихся, напрямую связанных с нарушением правил рационального питания.

Соблюдение принципов рационального, сбалансированного, щадящего питания, оптимальное формирование рациона питания учащихся, правильное составление меню и приготовление пищи – важнейшие компоненты оздоровления детей с болезнями органов пищеварения и нарушения обмена веществ.

Поэтому в программе нашей школы здоровье ребенка рассматривается не только как цель, содержание и результат образовательного процесса, но и как критерий оценки качества и эффективности педагогической деятельности. Для решения этой задачи и была разработана Программа развития организации питания, которая предполагает, что правильно организованное питание, несомненно, поможет сохранять здоровье школьников.

Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего образования обусловлена рядом объективных причин:

- фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;
- в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проектируемой деятельности;
- школьный период в развитии наиболее чувствителен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Их решению посвящена программа «Школьное питание». Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Поэтому администрация школы сегодня уделяет большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Особенно сейчас остро встал вопрос об увеличении охвата учащихся горячим питанием. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же.

Организация школьного питания, обеспечивающая охрану здоровья учащихся, является неотъемлемой частью здоровьесберегающей школьной среды.

Культура здорового питания подростков и детей в любом обществе в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации. Это связано, в первую очередь, с тем, что питание – один из факторов среды обитания,

оказывающих непосредственное влияние на формирование здоровья детей и подростков. Нарушение качества и организации питания в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, становится причиной обменных нарушений и хронических патологий.

Проблема питания требует комплексного, системного подхода и должна решаться в рамках четко определенных задач при поддержке государства.

Задачи по сохранению и укреплению здоровья школьников, связанные с совершенствованием организации школьного питания, четко обозначены в Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа». Новая школа – это современная инфраструктура со столовой с вкусной и здоровой едой, новые санитарные правила и нормативы питания, сбалансированное горячее питание.

#### **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 Главного государственного санитарного врача РФ «О введении в действие СанПиН 2.3.2. 1940-05 (вместе с Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами «Организация детского питания» СанПин 2.3.2. 1940-05)

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

- Письмо Роспотребнадзора «О согласовании рационов питания»(№ 0100/2717-07-032 от 19.03.2007 г.)

- СанПин 2.3.2.560-96 «Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарные правила и нормы»

- СанПин 2.4.2.011-98 «Гигиенические требования к организации питания детей и подростков школьного возраста в общеобразовательных учреждениях»

### **Цели и задачи программы**

**Цель:** укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости подрастающего поколения, повышение качества, сбалансированности и доступности питания.

#### **Задачи:**

- Развивать систему производственного контроля за качеством и безопасностью используемого сырья и вырабатываемой продукции.
- Создание условий для получения рационов питания в необходимых объемах, ассортименте и в оптимальные сроки.
- Обеспечивать соответствие рациона питания различных групп обучающихся с утвержденными нормативами возрастных потребностей в пищевых веществах.
- Обучать школьников и их родителей основам знаний здорового питания.
- Формировать культуру и навыки здорового питания.
- Обеспечивать школьников качественным питанием, соответствующим принципам рационального и сбалансированного питания.
- Предупреждать среди школьников заболеваний, связанных с питанием.
- Создавать санитарно-гигиенических условий приема пищи и поведения ребенка во время еды (культура поведения за столом).
- Пропагандировать правила здорового и полноценного питания.

### **Основные принципы программы**

- Оптимальный режим питания, физиологически обоснованное распределение количества и качества потребляемой пищи в течение дня.
- Обеспечение льготным питанием детей из многодетных и малоимущих семей, детей, состоящих на учете в противотуберкулезном диспансере.

- Увеличение охвата учащихся, не относящихся к льготным категориям, горячим питанием.
- Соответствие энергетической ценности рациона питания величинам энергозатрат организма.
- Сбалансированность рационов по содержанию белков, углеводов, жиров, восполнение дефицита витаминов и других микро- и макроэлементов.
- Профилактика йододефицитных состояний у школьников.
- Развитие системы мониторинга за организацией питания и состояния здоровья обучающихся, обеспеченностью их необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона, ассортиментом продуктов, используемых в питании.

### **Система программных мероприятий**

Программные мероприятия осуществляются по следующим разделам:

- нормативно-правовой;
- научно-методическое сопровождение;
- формирование навыков здорового питания;
- мониторинг состояния организации питания;
- кадровое обеспечение;
- контроль за реализацией программы.

### **Оценка эффективности реализации программы**

Социально-экономический эффект по совершенствованию организации питания обучающихся, состоит в следующем:

- улучшение состояния здоровья школьников по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
- создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья, нормального роста и развития детей (снижение показателей заболеваемости органов пищеварения, органов дыхания) за счет повышения уровня иммунизации;

- обеспечение всех обучающихся здоровым и сбалансированным питанием;
- повышение доступности питания для более широкого контингента школьников;
- развитие материально-технической базы питания в соответствии с современными требованиями технологии производства и организации обслуживания обучающихся;
- увеличение процента охвата организованным горячим питанием обучающихся;
- получение школьниками и их родителями основ знаний здорового питания;
- сформированность культуры и навыков здорового питания.

### МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/ п	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственные
<i>Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение</i>			
1.	Организационное совещание «Порядок приема учащимися завтраков, обедов»; - оформление бесплатного питания	Сентябрь	Классные руководители, социальный педагог
2.	Совещание классных руководителей: - Охват учащихся горячим питанием. - Соблюдение санитарно-гигиенических - требований . - Профилактика инфекционных заболеваний.	В течение года	Классные руководители, социальный педагог, медицинский работник
3.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок.	В течение года	Администрация социальный педагог
<i>Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся</i>			
1.	Интегрирование уроков по правильному питанию и	В течение года	Учителя - предметники

	другим предметам (биология, окружающий мир, ИЗО, внеурочная деятельность).		
2.	Проведение классных часов по темам: «Путешествие по улице «правильного питания», «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты», «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»	В течение года	Классные руководители, специалисты школы
3.	Конкурс газет среди учащихся 5-9 кл. «О вкусной и здоровой пище». Конкурс рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни.	Ноябрь	Классные руководители
4.	Беседы с учащимися 10-11 кл. «Береги своё здоровье»	Декабрь	Классные руководители
5.	Уроки-практикумы «Столовый этикет» Конкурс слоганов «Правильное питание – залог здоровья!»,	Февраль	Классные руководители, Актив школы
6.	Книжная выставка «В стране здоровья»	Апрель	Школьная библиотека
7.	Анкетирование учащихся: - Школьное питание: качество и разнообразие обедов. - За что скажем поварам спасибо?	Октябрь Март	Классные руководители. Социальный педагог
8.	Выступление агитбригады «Здоровье в наших руках».	Апрель	Актив школы
<i>Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся.</i>			
1.	Проведение родительских собраний по темам: «Здоровый ребёнок – ребёнок со здоровой психикой». «Здоровая пища для всей семьи». «Учите детей быть	В течение года	Классные руководители Медработник Администрация школы

	здоровыми». «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым». «Формирование здорового образа жизни младших школьников». Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний		
2.	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	Февраль	Педагог-психолог
3.	Встреча медработника с родителями «Личная гигиена ребенка»	Апрель	Медработник, классные руководители
4.	Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по развитию школьного питания»	Май	Классные руководители

**Ожидаемые конечные результаты программы:**

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- 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.