

Программа
Формирование культуры
здорового питания
ШКОЛЬНИКОВ

с.Зуткулей, 2020

Содержание

1.	Паспорт программы.....	3
2.	Актуальность программы.....	5
3.	Цель и задачи программы.....	7
4.	Основные принципы программы	8
5.	Оценка эффективности реализации программы	9
6.	Механизм реализации программы.....	13
7.	Результаты реализации программы.....	16

Паспорт программы
«Формирование культуры здорового питания школьников»
МБОУ «Зуткулейская средняя школа»

Наименование программы	Программа здорового питания
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"> • обеспечение соответствия школьного питания детей установленным нормам и стандартам, региональным, экологическим, социальным особенностям; • обеспечение доступности школьного питания; • приведение материально-технической базы ОУ в соответствие с современными разработками и технологиями; • организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; • разработка системы оценок качества школьного питания, в том числе учитывая показатели снижения заболевания.
Сроки реализации программы	2020 -2023 учебный год
Исполнители основных мероприятий программы	Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, родители.
Контроль за исполнением программы	Координацию деятельности по реализации Программы осуществляет администрация общеобразовательного учреждения. Практическую работу осуществляет педагогический коллектив.
Ожидаемые результаты реализации программы	<p>сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;</p> <p>повышение приоритета здорового питания;</p> <p>повышение мотивации к здоровому образу жизни;</p> <p>поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;</p> <p>улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний,</p>

	<p>зависящих от качества потребляемой пищи;</p> <p>повышение качества и безопасности питания учащихся;</p> <p>обеспечение всех обучающихся питанием;</p> <p>обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.</p> <p><u>Исполнители программы –</u></p> <p>администрация школы, педагоги, учащиеся, медсестра, работники столовой, психолого-педагогическая служба, социальные педагоги.</p>
--	---

Пояснительная записка.

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.

Актуальность программы

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 сенситивен 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.

Основной целью программы является укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости подрастающего поколения, повышение качества, сбалансированности и доступности питания.

Повышение технического уровня производства продукции школьного питания.

Развитие системы 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.

Максимальное приближение рациона питания различных групп обучающихся к утвержденным нормативам возрастных потребностей в пищевых веществах.

Обучение школьников и их родителей основам знаний здорового питания.

Формирование культуры и навыков здорового питания.

Обеспечение школьников качественным питанием, соответствующим принципам рационального и сбалансированного питания.

Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов.

Предупреждение среди школьников заболеваний, связанных с питанием.

Создание санитарно-гигиенических условий приема пищи и поведения ребенка во время еды (культура поведения за столом).

Пропаганда здорового и полноценного питания.

Витаминизация питания.

Основные принципы программы

Оптимальный режим питания, физиологически обоснованное распределение количества и качества потребляемой пищи в течение дня.

Предоставление детям из многодетных и социально незащищенных семей, учащимся, детям-инвалидам полноценное, по возможности, двухразовое питание за счет местного бюджета.

Увеличение охвата учащихся, не относящихся к льготным категориям, горячим питанием за счет родительской платы.

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, на 10%;

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;

обеспечить всех обучающихся здоровым питанием;

обеспечить льготным питанием детей из социально незащищенных семей;

обеспечение сбалансированности питания обучающихся;

улучшение качества питания и обеспечение его безопасности;

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;

В ПРОГРАММЕ ПРИНИМАЮТ УЧАСТИЕ:

Семья:

организация контроля за питанием:

- родительский комитет класса

- Управляющий совет школы

Администрация:

- индивидуальные беседы;

- пропаганда санитарно-гигиенических знаний среди участников образовательного процесса, основ здорового образа жизни

Педагогический коллектив:

- совещания;
- родительские собрания, классные часы, беседы о ЗОЖ, рациональном питании;
- приобщение к занятиям в спортивных секциях, в Школе развития, курсов для старшекласников;
- пропаганда здорового образа жизни

Медицинский работник:

- уроки здоровья
- индивидуальные беседы
- контроль за здоровьем обучающихся
- контроль за состоянием столовой и пищеблока

Социальный педагог:

- выявление неблагополучных семей, посещение на дому
- помощь в выборе занятий по интересам
- санитарно-гигиеническое просвещение

Мероприятия программы

На 2020 - 2023 годы в школе намечены следующие мероприятия по организации здорового питания:

провести анкетирование учащихся и родителей о качестве приготовления пищи, ассортименте продуктов, качестве обслуживания в столовой;

проводить санитарно-просветительскую работу среди учащихся и родителей:

- классные часы: «Наша пища должна быть целебным средством...», «Внимание: авитаминозы...», «Пищевая аллергия», «Кто не знает железа, тот не знает здоровья», «Правильно ли вы питаетесь?», и т.п.;
- родительские лектории: «Профилактика йод-дефицитных состояний», «Проблемы питания школьника», «Правильное питание», «Ожирение» и т.д.;

· выпуск санбюллетеней: «Витамины и мое здоровье», «Здоровье и питание», «Лишний вес», «Сладости и ребенок».

· конкурсы: «Ваш лозунг», «Здоровое меню» и т.д.;

создать банк данных многодетных семей, малоимущих семей, опекаемых детей и детей-инвалидов, а также детей с ослабленным здоровьем;

реализация комплекса мер по социальной защите и обеспечению льготного питания учащихся 1-11 классов из социально незащищенных семей;

развитие системы мониторинга за организацией питания и состояния здоровья обучающихся;

внедрение двухнедельного циклического меню, разработанного отделом детского питания для различных групп обучающихся с учетом рационального потребления согласно нормативам, согласованного с управлением здравоохранения;

осуществлять контроль за работой столовой комиссией, в которую входит мед. работник, ответственный за питание, член общешкольного родительского комитета. (Один раз в четверть);

осуществлять контроль за применением технологической документации на производство пищевых продуктов;

составить и утвердить ассортимент буфетной продукции для реализации в школьной столовой;

осуществлять витаминизацию питания;

осуществлять производственный контроль за качеством и безопасностью используемого сырья и вырабатываемой продукции, за соблюдением санитарных правил и требований при хранении и приготовлении продукции, за соблюдением санитарного состояния столовой;

в осенний и весенний период вводить фитонциды: чай с лимоном, лук, чеснок;

выносить вопросы по организации питания на обсуждение на общешкольном родительском комитете, на педагогических советах;

разработка цикла программ обучения основам здорового питания и культуре питания для учителей, учащихся, родителей;

проведение семинаров для родителей;

разработка методических рекомендаций, буклетов о здоровом питании;

обучение школьников основам здорового питания в рамках предметов химии, биологии, физики, технологии.

Основные направления работы с семьей обучающихся.

Формы взаимодействия педагогов и родителей:

– Родительское собрание («Как научиться правильно питаться?», «Мы – за здоровое питание», «Народные традиции и их роль в формировании культуры питания», «Роль отца в формировании семейной культуры здорового питания» и т.д.).

– Родительский лекторий (1 раз в 2 месяца).

Тематика родительского лектория

Современные представления о здоровом питании

Организация рационального питания школьников

Оздоровительное питание школьников в домашних условиях

Рациональное питание детей с дефицитом массы тела

Рациональное питание детей с дефицитом массы тела

Питание школьников во время экзаменов

Питание юных спортсменов

Питание детей, перенесших острые респираторные вирусные инфекции

Профилактика пищевых отравлений

Правила построения меню и выбора блюд

Основные представления о «полезных» и «вредных» продуктах.

– Презентация опыта семейного воспитания по проблемам культуры питания (не реже 1 раза в месяц).

– Тематические конференции по обмену опытом формирования у детей привычки рационального здорового питания (2 раза в год).

– Диспуты, дискуссии по проблемам организации правильного питания (1 раз в месяц).

– Встречи родительской общественности с администрацией общеобразовательного учреждения по вопросам организации правильного питания (не реже 1 раза в месяц).

– Индивидуальные встречи и консультации (по необходимости).

– Формы трудовой деятельности (оформление кабинетов, благоустройство школьной столовой, создание классной библиотечки по проблеме здорового питания, приготовление блюд по семейным рецептам и т.д.)

– Формы досуга (совместные праздники, концерты и т.д.), затрагивающие проблему здорового питания .

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственные
1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.			
1.	Организационное совещание — порядок приема учащимися завтраков, обедов; оформление бесплатного питания	Сентябрь	Классные руководители, ответственный по питанию.
2.	Совещание классных руководителей: 1-11-х классов по вопросам: - Охват учащихся горячим питанием - Соблюдение сан. гигиенических требований - Профилактика инфекционных заболеваний.	В течение года	Классные руководители, ответственный по питанию.
3.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок.	В течение года	Администрация Ответственный по питанию.
2. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся			
1.	Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО).	В течение года	учителя - предметники
2.	Проведение классных часов по темам: «Красиво! Вкусно! Полезно!» «Правильное питание – залог здоровья»,	Сентябрь	Классные руководители

	«Здоровое питание - здоровая нация» , «Традиции чаепития»		
3.	Беседы по темам: «Режим дня и его значение», «Культура приема пищи», «Хлеб — всему голова», «Острые кишечные заболевания и их профилактика»	Октябрь	Классные руководители
4.	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
5.	Беседы с учащимися 10-11 кл. «Береги своё здоровье»	Декабрь	Классные руководители
6.	Уроки-практикумы «Столовый этикет» Конкурс четверостиший «Правильное питание – залог здоровья!», Проекты: «Гигиена питания», «Меню на каждый день» «Пища на любой вкус», «Что помогает нам расти».	Февраль	Классные руководители, Зам. дир. по ВР
7.	Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, сказок, стихов).	Март	библиотекарь
8.	Анкетирование учащихся: - Школьное питание: качество и разнообразие обедов - За что скажем поварам спасибо?	Октябрь Февраль	Классные руководители. Ответственный по питанию
9.	Выступление агитбригады «Здоровье в наших руках».	Апрель	Классные руководители, зам. дир. по ВР

3. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся.

1.	<p>Проведение родительских собраний по темам:</p> <p>Совместная работа семьи и школы по «Здоровый ребёнок – ребёнок со здоровой психикой».</p> <p>«Здоровая пища для всей семьи».</p> <p>«Учите детей быть здоровыми».</p> <p>«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».</p> <p>«Формирование здорового образа жизни младших школьников».</p> <p>Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>декабрь</p> <p>февраль</p> <p>Май</p>	<p>классные руководители</p> <p>медработник,</p> <p>зам. дир. по УВР,</p> <p>Кл. руководители</p>
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 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.