



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Стальская гимназия»  
/М.Я Гаджимагомедов/

**ПРОГРАММА  
ШКОЛЫ**  
*Здоровое питание*

*«Правильное питание»*

## Содержание

1. Паспорт целевой программы «Здоровое питание» .....	3 стр.
2. Пояснительная записка. ....	4 стр.
3. Программа здоровое питание .....	5 стр.
4. План работы школьной комиссии по контролю и качеством питания школы. ....	6 стр.
5. Мониторинг организации питания. ....	7 стр.
6. Ожидаемые результаты программы. ....	8 стр.
7. Заключение .....	8 стр.
8. Состав комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания. ....	8с.
9. Список литературы. ....	9стр.
10. Приложение .....	9 стр.

Паспорт программы

<p><b>Наименование Программы</b></p>	<p>Программа «Здоровое питание» на период с 2017 по 2020 гг.</p>
<p><b>Основание для разработки Программы</b></p>	<p>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».</p>
<p><b>Разработчик Программы</b></p>	<p>Администрация школы МКОУ «Стальская гимназия»</p>
<p><b>Цель Программы</b></p>	<p>Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.</p>
<p><b>Основные задачи Программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>• обеспечение доступности школьного питания;</li> <li>• гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>• предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>• пропаганда принципов здорового и полноценного питания;</li> <li>• организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.</li> </ul>
<p><b>Этапы и сроки реализации Программы</b></p>	<p>Программа реализуется в период 2021 – 2024 г.</p>
<p><b>Ожидаемые результаты реализации Программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наличие пакета документов по организации школьного питания;</li> <li>• обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>• обеспечение доступности школьного питания;</li> <li>• обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>• отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>• сохранение и укрепление здоровья школьников;</li> <li>• увеличение охвата горячим питанием школьников и работающих сотрудников школы;</li> <li>• улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой.</li> </ul>

## ПИТЕЛЬНАЯ 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

...вать 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 «**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, увеличение охвата учащихся горячим питанием.*

### Задачи программы Школы здорового питания «Приятного аппетита!»:

- *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 «Здоровое питание»

№	Основные мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
<b>1. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение</b>			
1.	Организационное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды. График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и учащихся 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)	Ответственный за организацию питания в школе. Социальный работник Медицинский работник школы
3.	Совещание при директоре. Организация горячего питания учащихся	Октябрь  апрель	Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
4.	Производственное совещание. Санитарно – эпидемиологические требования к	сентябрь	Медицинский работник школы

	организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях		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 учащихся**

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.	Анкета для школьников «Завтракал ли ты?» «Чем я питался сегодня?»	ноябрь	Ответственная за организацию питания в школе
3.	Витаминная ярмарка «Витамины любят счет»	Октябрь, май	Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
4.	Кондитерский вернисаж «Мои любимые блюда»	май	Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
5.	Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании «Скатерть – самобранка»	ноябрь	Классные руководители, учитель ИЗО.

## **III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей**

1.	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	в течение года	Классные руководители
2.	Анкета для родителей по организации питания в школе	октябрь	Ответственная за организацию питания в школе
3.	Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас»	апрель	Классные руководители
4.	Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества	в течение года	Классные руководители

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

### **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  |

Организация просветительской работы.	Октябрь, апрель
Анкетирование учащихся и их родителей по питанию.	Октябрь
6. Контроль за качеством питания.	Ежедневно
7. Проверка табелей питания.	Ежемесячно
9. Разработка наглядной агитации по здоровому питанию	В течении года

**Мониторинг организации питания обучающихся  
в МКОУ «Стальская гимназия»**

Название мероприятия	Форма проведения	Сроки
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	Октябрь  Апрель
«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;
- Оказывать помощь в обеспечении школы чистой питьевой водой;
- 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;  
...школьной газете открыть рубрику «Питаемся правильно».

### **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.

### **Состав комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания**

1. Директор школы.
2. Заведующая производством школьной столовой.
3. Медицинский работник школы.
4. Ответственная по питанию в школе.
5. Председатель родительского комитета.

### **Список литературы**

1. Покровский А.А. Беседы о питании. М., 1984



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)

	фрукты и овощи	хлеб и крупяные изделия	мясо	молоко	яйца
пшеница					
рис					
кукуруза					
ячмень					
пшеника					
пшеница					