

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Высокоосельская основная школа»

Согласовано

*С.В. Демидова*  
09.01.2017 г.

Утверждаю

Директор школы

*Н.К. Малышева*



09.01.2017 г.

# Программа

## «Здоровое питание»

на 2017-2020 гг.

**Автор-составитель:**  
руководитель группы  
программы «Здоровье»  
Демидова С.Н.

с. Высокий Оселок

2017 г.

## 1. Паспорт Программы «Здоровое питание» на 2017-2020 учебный год

<b>1. Наименование программы</b>	Программа «Здоровое питание» на период с 2017 по 2020 гг
<b>2. Основание для разработки программы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Конвенция о правах ребенка.</li><li>➤ Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».</li><li>➤ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»</li><li>➤ СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования»</li><li>➤ Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года № 30 «Об организации питания учащихся в ОУ»</li></ul>
<b>3. Основные исполнители программы</b>	Администрация, педагогический коллектив школы, повар школьной столовой, родители.
<b>4. Цель программы</b>	Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.
<b>5. Основные задачи программы</b>	<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>➤ приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;</li><li>➤ пропаганда принципов здорового и полноценного питания;</li><li>➤ организация образовательно-разъяснительной</li></ul>

	<p>работы по вопросам здорового питания;</p> <p>➤ совершенствование системы финансирования школьного питания; оптимизация затрат, включая бюджетные дотации</p>
<b>6. Этапы реализации программы</b>	<p>Программа реализуется в период 2017 - 2020 гг. в три этапа:</p> <p><b>I этап</b> - 2017– организационный: организационные мероприятия; разработка и написание программы.</p> <p><b>II этап</b> – 2017 – 2019 г: реализация программы</p> <p><b>III этап</b> – 2020 г.: обобщающий систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы.</p>
<b>7. Организация контроля за исполнением программы</b>	<p>Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников</p> <p>Бракеражная комиссия</p> <p>Информирование общественности</p> <p>Информирование родителей на родительских собраниях.</p>
<b>8. Содержание программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Паспорт</li> <li>2. Актуальность проблемы</li> <li>3. Принципы здорового питания</li> <li>4. Характеристика программы: <ul style="list-style-type: none"> <li>Цель программы;</li> <li>Задачи;</li> <li>Ожидаемые результаты реализации;</li> <li>Направления программы;</li> <li>Характерные черты программы</li> </ul> </li> <li>5. Механизм реализации программы: <ul style="list-style-type: none"> <li>Производственный контроль за организацией питания;</li> <li>Основные мероприятия</li> </ul> </li> <li>6. Система мониторинга за ходом реализации программы «Здоровое питание»</li> </ol>



## 2. Актуальность проблемы

**Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.**

Рациональное, здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровья. Нарушения питания в детском возрасте служат одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.

Полноценное питание — существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки. В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды.

Совершенствование системы питания в школе напрямую связано с сохранением здоровья нации и задачами улучшения демографической ситуации в стране. Здоровое, рациональное питание имеет первостепенное значение для предупреждения многих хронических заболеваний, определяющих в настоящее время в России преждевременную смертность и низкую ожидаемую продолжительность жизни.

## 3. Принципы здорового питания

- Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых — растительного, а не животного происхождения.
- Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
- Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше — свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400 г в день).
- Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.

- Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности), и заменяйте животный жир на жир растительных масел.
- Жирному мясу и мясным продуктам предпочитайте бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
- Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.
- Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.
- Ешьте меньше соли. Общее ее количество в пище не должно превышать 1 чайной ложки (6 г в день). Следует употреблять йодированную соль.
- Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение помогут уменьшить количество используемых в процессе готовки жира, масла, соли и сахара.

## **4. Характеристика программы:**

### **4.1. Цель программы:**

Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.

### **4.2. 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;
- ❖ приведение материально-технической базы школьного буфета в соответствие современными разработками и технологиями;
- ❖ пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- ❖ организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.

#### **4.3. Ожидаемые результаты реализации 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;
- ❖ приведение материально-технической базы школьного буфета в соответствие
- ❖ современными разработками и технологиями;
- ❖ пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- ❖ организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания;
- ❖ **улучшение здоровья школьников благодаря повышению качества школьного питания.**

#### **4.4. Направления программы:**

- ❖ организация рационального питания обучающихся;
- ❖ обеспечение высокого качества и безопасности питания;
- ❖ улучшение санитарно-технического состояния буфета;
- ❖ организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания;
- ❖ пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- ❖ увеличение охвата горячим питанием.

#### **4.5. Характерные черты программы:**

- актуальность, нацеленность на решение ключевых проблем;
- нацеленность на результат при рациональном использовании ресурсов;
- реалистичность и реализуемость;
- полнота и системность;
- стратегичность;
- контролируемость;
- информативность.



Задачи	Содержание работы
<p>1. Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ разработка нормативно-правовой и технологической документации по организации школьного питания;</li> <li>✓ создание системы контроля;</li> <li>✓ участие в районных и общешкольных мероприятиях по формированию навыка здорового питания;</li> <li>✓ работа по С-витаминизации</li> </ul>
<p>2. Обеспечение доступности школьного питания</p>	<p>Учет социальных положений различных категорий учащихся</p>
<p>3. Гарантированное качество пищевых продуктов и безопасность питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ контроль за качеством питания;</li> <li>✓ сотрудничество только с компетентными организациями</li> </ul>
<p>4. Модернизация материально-технической базы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ замена устаревшего технологического оборудования</li> <li>✓ ремонт системы вентиляции, канализации и водоснабжения;</li> </ul>
<p>5. Предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены;</li> <li>✓ воспитание правильного отношения к питанию</li> </ul>
<p>6. Повышение кадрового потенциала</p>	<p>просветительская работа среди классных руководителей по вопросам питания</p>
<p>7. Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания;</li> <li>✓ участие в районных мероприятиях по формированию навыков здорового питания</li> </ul>

## 5. Механизм реализации программы

### 5.1. Производственный и общественный контроль за организацией питания:

- контроль санитарно-технического состояния пищеблока;
- контроль сроков годности и условий хранения продуктов;
- контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения;
- контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены персонала, гигиеническими знаниями и навыками;
- контроль за приемом пищи.

### 5.2. Основные мероприятия программы

№	Направление	Мероприятия	Ответственные
1.	Обеспечение высокого качества и безопасности питания	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Производственный и общественный контроль</li><li>2. С-витаминизация блюд</li><li>3. Организация пищевого режима</li><li>4. Йодирование пищи</li></ol>	Брак. комиссия, повар.
2.	Улучшение санитарно-технического состояния столовой	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Текущий ремонт систем обеспечения</li><li>2. Приобретение и установка современного энергосберегающего технологического и холодильного оборудования</li><li>3. Приобретение кухонного инвентаря и посуды</li><li>4. Оборудование для осуществления безопасного питьевого режима</li></ol>	Директор школы, зав.хоз. частью
3.	Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; Пропаганда принципов здорового	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Родительский всеобуч.</li></ol> <p><i>Вопросы для обсуждения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье ребёнка.</li><li>2. Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании.</li></ol>	Группа работающая по программе «Здоровье», классные руководители.



	и полноценного питания	<p>3. Основные представления а «пользе» и «вреде» наиболее распространённых блюд.</p> <p>4. Принципы рационального питания.</p> <p>5. Правила построения меню и выбора блюд.</p> <p>6. Инфекционные болезни передаваемые через пищу.</p> <p>7. Питание и болезни.</p> <p>8. Питание в особых условиях, требующие значительные затраты (экзамены, конец зимы -начало весны)</p> <p>2. Системы классных часов «Здоровое питание- здоровое поколение»</p> <p>3. Система школьных конкурсов по здоровому питанию (презентации, проекты, публикации)</p> <p>4. Общешкольные Дни Здоровья.</p> <p>5. Организация и проведение семинаров, круглых столов по вопросам здорового питания, актуальным проблемам школьного питания для педагогов и родителей.</p> <p>6. Организация в СМИ активной пропаганды основ здорового питания.</p>	
4.	Увеличение охвата питание	<p>1. Обеспечение бесплатным питание льготных категорий обучающихся</p> <p>2. Охват питанием различных категорий обучающихся</p>	Администрация школы
5.	Обучение кадрового состава	Просветительская работа среди классных руководителей по вопросам питания	Группа работающая по программе «Здоровье».

## План работы

№	основные мероприятия	срок исполнения	ответственные
<i><b>1. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение</b></i>			
1.	<p>Организационное совещание.</p> <p>Организация горячего питания школьников: завтрак, обед.</p> <p>График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и учащихся по столовой.</p>	сентябрь, декабрь	Группа работающая по программе «Здоровье»
2.	<p>Совещание с классными руководителями.</p> <p>- Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи.</p>	сентябрь, октябрь, январь, апрель	Группа работающая по программе «Здоровье»
3.	Совещание при директоре. Организация горячего питания учащихся	Сентябрь, январь	Директор школы
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	Бракеражная комиссия
<i><b>II. Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся</b></i>			
1.	Работа волонтерского движения	в течение года	Старшая вожатая
2.	2. <i>Игра</i> — праздник для учащихся начальной и основной школы «Дары	октябрь	Зам. директора по ВР, старшая вожатая, класс.

	осени»		руководители,
3.	Конкурс газет среди учащихся нач. классов «О вкусной и здоровой пище»	Ноябрь	Учитель ИЗО, старшая вожатая
4.	Беседы с учащимися 5-9 кл. «Берегите свою жизнь»	Декабрь	классные руководители,
5.	Конкурс среди учащихся 5-7 классов «Хозяюшка»	Март	Зам. директора по ВР.
6.	Анкетирование учащихся: - Школьное питание - По вопросам питания	октябрь, февраль, апрель	Группа работающая по программе «Здоровье»
7.	Цикл бесед «Азбука здорового питания»	Май	Классные руководители
8.	Выпуск информационных бюллетеней о здоровом питании «Наше здоровье»	апрель	Волонтерское движение

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

1.	Родительский лекторий «Рацион вашего ребенка»	в течение года	Зам. директора по ВР, старшая вожатая, классные руководители,
2.	Неделя семьи. Кулинарный конкурс	май	Зам. директора по ВР, классные руководители

### ***IV. Работа по улучшению материально – технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей***

1.	Работа по эстетическому оформлению обеденного зала столовой	август	администрация школы, педагоги
2.	Обеспечение столовой новым технологическим оборудованием, посудой, разделочным инструментом	2018-2019 уч.год	администрация школы



## **6. Методы мониторинга за ходом реализации программы:**

1. Оценка охвата питанием
2. Анкетирование родителей учащихся
3. Анкетирование обучающихся
4. Обследование технологического оборудования
5. Аудит материально-технической базы, сбор и анализ отчетных документов о техническом состоянии оборудования
6. Учет приобретенного технологического оборудования
7. Анализ участия в мероприятиях по организации школьного питания
8. Наблюдение за организацией работы по пропаганде здорового питания
9. Диагностика заболеваемости обучающихся.

## **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 здоровьесберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей) и др. 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.