

## Программа

по формированию культуры здорового питания в МБОУ СОШ с. Октябрьское

### **I. Обоснование актуальности 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 интенсивен 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 по формированию культуры здорового питания. 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 в МБОУ СОШ с. Октябрьское (Далее-Школа) сегодня уделяет большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Особенно сейчас остро встал вопрос об организации правильного школьного питания. 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.

Сейчас особенно остро встал вопрос об организации правильного школьного питания. Питание должно быть сбалансированным. Чтобы полноценно развиваться, в течение дня ребенок должен получать необходимый минимум пищевых и минеральных веществ.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в Школе, 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 Законе Российской Федерации "Об образовании" сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности (статья 51).

Для решения этой задачи была разработана Комплексно-целевая программа Школы, которая предполагает, что правильно организованное питание поможет сохранять здоровье школьников.

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. Такие нарушения получили название «школьной патологии». Специалисты отмечают, что «школьные патологии» проявляются в развитии опорно-двигательной, пищеварительной, сердечно – сосудистой систем, росте нервно – психических заболеваний, болезней органов дыхания, зрения. Совершенствование системы школьного питания возможно только при условии комплексного решения в этой сфере, учитывающее здоровьесберегающие, медицинские, воспитательные, правовые, социальные, финансовые, технологические аспекты.

## **II. Цели, задачи и сроки реализации Программы**

### **Цель:**

1. Обеспечение качественным питанием обучающихся в школе.

### **Задачи:**

1. Обеспечение обучающихся качественным, сбалансированным питанием.
2. Разработка и внедрение новых форм организации горячего питания.
3. Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.
4. Укрепление и обновление материально-технического оборудования столовой.
5. Обеспечение бесплатным и льготным питанием категорий учащихся, установленных Управлением адресной социальной помощи.
6. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания.
7. Формирование культуры питания и навыков самообслуживания.
8. Пропаганда здорового питания (проведение конкурсов, лекториев, праздников).
9. Формирование у детей и родителей (законных представителей) потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.

Срок реализации Программы: 2020 -2023 годы.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, курсы), так и воспитательной деятельности, в том числе и в летнем пришкольном оздоровительном лагере.

## **III. Индикаторы оценки эффективности реализации Программы**

Доля учащихся, получающих горячее питание – 100 %

#### **IV. Ожидаемые результаты реализации Программы.**

Реализация мероприятий Программы позволит увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой, улучшить качество питания школьников и обеспечение его безопасности, внедрить новые схемы питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня.

#### **V. Основные направления реализации Программы.**

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.
2. Укрепление материально-технической базы столовой, расширение сферы услуг для учащихся и родителей.
3. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся.
4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся.

#### **VI. Обучение правильному питанию.**

Темы по питанию следует интегрировать в последовательную, общеобразовательную программу обучения здоровому образу жизни. В центре программы обучения здоровому питанию - обучение здоровому образу жизни. Программа обучения правильному питанию разрабатывается для содействия учащимся в усвоении: знаний о питании, включая, но не ограничиваясь преимуществами здорового питания, сведений о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ, принципах управления весом для здоровья, правильном и неправильном употреблении диетических добавок, безопасном приготовлении, обработке и хранении еды;

умений, связанных с питанием, включая, но, не ограничиваясь, планирование здоровых завтраков, обедов и ужинов, понимание и использование ярлыков на продуктах, критическую оценку информации о питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов; а также умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их.

Обучающие мероприятия программы обучения правильному питанию должны подчеркивать привлекательные черты здорового питания, привлекать к участию всех учащихся, соответствовать развитию и быть увлекательными. Программа должна привлекать семьи в качестве партнёров в образовательном процессе их детей. Специалистов, приглашённых для бесед с учащимися, необходимо ориентировать на соответствующую программу школы. Школа должна предоставлять программы здорового образа жизни, включающего в себя индивидуальное обучение здоровому питанию и физической активности.

#### **VII. Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы.**

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственные
I. I. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.			
1	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания.	Август	Директор
2	Создание бракеражной комиссии.	Сентябрь	Директор

3	Составление графика дежурства учащихся в школьной столовой.	Сентябрь	Заместитель директора по ВР
4	Составление графика питания.	Сентябрь	Заместитель директора по УВР
5	Составление отчета по организации горячего питания в школе.	Раз в четверть	Ответственный за организацию питания
6	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно	Члены бракеражной комиссии
7	Осуществление постоянного контроля за работой столовой, состоянием питания, соблюдением санитарно-эпидемиологических норм питания.	В течение года	Директор, Бракеражная комиссия
8	Создание банка данных учащихся с желудочно-кишечными заболеваниями.	Сентябрь	Медицинский работник закрепленный за Школой
9	Совершенствование практики и системы профилактического осмотра детей, посещающих школу.	Ежегодно	Медицинский работник закрепленный за Школой
10	Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	В течение года	Медицинский работник закрепленный за Школой
11	Информирование родителей о возможности получения льготного и бесплатного питания.	Сентябрь, в течение года	Заместитель директора по ВР, классные руководители
12	Согласование перспективного меню.	В течение года	Директор
13	Обеспечение продуктами питания, обогащенными витаминами и микроэлементами.	В течение года	Зав. столовой
14	Производственные совещания по вопросам: - «Охват учащихся горячим питанием»; - «Соблюдение санитарно-гигиенических требований»; -«Профилактика инфекционных заболеваний».	1 раз в четверть	Директор
II. Укрепление материально-технической базы столовой, расширение сферы услуг для учащихся и родителей.			
1	Улучшение материально-технологического оборудования школьной столовой. Обновление и ремонт технологического и	Ежегодно	Директор, завхоз, ответственный за питание

	холодильного оборудования, обеспечение инвентарем.		
2	Разработка проектов и сметной документации по ремонту помещений и переоснащению новым современным технологическим оборудованием школьной столовой.	2020-2023	Директор
3	Ремонт помещений школьной столовой.	Ежегодно	Директор
4	Ремонт канализаций и водоснабжения.	Ежегодно	Директор
5	Ремонт электрооборудования.	Ежегодно	Директор
6	Ремонт вентиляций.	Ежегодно	Директор
7	Обновление кухонного инвентаря, кухонной посуды.	2020-2023	Директор
8	Обновление столовой посуды, столовых приборов.	2020-2023	Директор
9	Реализация в практической деятельности школы требований СанПиНа в вопросах организации горячего питания.	постоянно	Директор, заместитель директора по УВР, бракеражная комиссия
10	Проведение педагогических и социально-просветительских мероприятий по профилактике алкоголизма, наркомании, табакокурения среди детей и подростков.	В течение года	Заместитель директора по ВР
11	Формирование методической библиотеки, видеотеки по вопросам здорового питания, здорового образа жизни.	В течение года	Зав. библиотекой
12	Продолжение эстетического оформления зала столовой.	В течение года	Заместитель директора по ВР
13	Разработка новых блюд, изделий и внедрение в систему школьного питания.	В течение года	Ответственный за питание
III. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся			
1	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся. Ежемесячный мониторинг охвата питанием	Ежедневно	Классные руководители, заместитель директора по ВР
2	Проведение мониторинга отношения учащихся к организации горячего питания в школе.	Май	Классные руководители, заместитель директора по ВР
3	Проведение классных часов по темам: - «Культура здорового питания»	В течение года	Заместитель директора по ВР

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Режим дня и его значение»,</li> <li>- «Культура приема пищи»,</li> <li>- «Хлеб – всему голова»,</li> <li>- «Острые кишечные заболевания и их профилактика»</li> <li>-«Твоё здоровье в твоих руках»;</li> <li>-«Как следует питаться»;</li> <li>- «О чём может рассказать упаковка»;</li> <li>-«Основы правильного питания»;</li> <li>- Лекция «Культура питания»</li> </ul>		Классные руководители Медицинский работник поликлиники
4	Конкурс рисунков о полезных продуктах.	Апрель	Заместитель директора по ВР
5	Конкурс газет, плакатов на тему правильного питания	Апрель	Заместитель директора по ВР Учитель ИЗО
6	Знакомство со школьной столовой	сентябрь	учителя начальных классов
7	Встреча весны	Март	Заместитель директора по ВР
8	Создание и работа экспозиции в школьном музее «Традиции питания», «Посуда прошлого века»	2021-2023	Зав. школьным музеем
9	Всемирный день здоровья	Апрель	Заместитель директора по ВР
IV. Работа по воспитанию культуры питания, здорового образа жизни среди родителей учащихся.			
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях «Основы формирования у ребенка навыков здорового образа жизни. Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребенка. Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей». Общешкольные и классные родительские собрания.	1 раз в четверть	Заместитель директора по УВР, Классные руководители
2	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	В течение года	Классные руководители

3	Родительский лекторий «Правильное и полноценное питание – залог здоровья каждого ребенка».	апрель	Заместитель директора по УВР, классные руководители
4	Проведение мониторинга отношения родителей к организации горячего питания в школе.	Май	Заместитель директора по УВР, классные руководители
5	Организация бесплатного, льготного питания для учащихся.	В течение года	Заместитель директора по УВР
6	День пожилого человека. Концерт, праздничный обед. Праздник для ветеранов. Концерт, праздничный обед.	Сентябрь, май	Заместитель директора по УВР, зав. производством, совет ветеранов
7	Контроль родительской общественности за качеством питания.	постоянно	Члены родительских комитетов