

## Программа по формированию культуры здорового питания в МКОУ « Суховская основная общеобразовательная школа» на 2019-2022 г.

### 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 проецируемой 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 «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 учебного заведения 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. По статистике 3,8% учащихся школы имеют заболевания органов пищеварения. 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 законодательством.
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: 2019 -2022годы.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-9 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться в области воспитательной деятельности (внеурочная работа: классные часы, конкурсы, викторины и т.д.) .

## 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.

## VI. 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 по питанию.   | Сентябрь                 | Директор  |
| 3  | Составление графика дежурства учителей в школьной столовой.  | Сентябрь                 | Заместитель директора по УВР                        |
| 4  | Составление графика дежурства учащихся в школьной столовой.  | Сентябрь                 | Заместитель директора по ВР                         |
| 5  | Составление графика питания.   | Сентябрь                 | Заместитель директора по УВР                        |
| 6  | Составление отчета по организации горячего питания в школе.  | Ежемесячно               | Ответственный за питание                            |
| 7  | Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.   | Ежедневно                | Фельдшер, ответственный за питание                  |
| 8  | Осуществление постоянного контроля за работой столовой, состоянием питания, соблюдением санитарно-эпидемиологических норм питания. | В течение года           | Директор, Комиссия по питанию                       |
| 9  | Создание банка данных учащихся с желудочно-кишечными заболеваниями.  | Сентябрь                 | Фельдшер ФАП  |
| 10   | Совершенствование практики и системы профилактического осмотра детей, посещающих школу.  | Ежегодно                 | Фельдшер ФАП  |
| 11   | Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.                                      | В течение года           | Фельдшер ФАП  |
| 12   | Информирование родителей о возможности получения льготного и бесплатного питания.  | Сентябрь, в течение года | Заместитель директора по УВР, классные руководители |

|  |  |                  |                              |
|--|--|------------------|------------------------------|
| 13   | Согласование перспективного меню.  | В течение года   | Директор                     |
| 14   | Обеспечение продуктами питания, обогащенными витаминами и микроэлементами.   | В течение года   | Зав. производством           |
| 15   | Производственные совещания по вопросам:<br>- «Охват учащихся горячим питанием»;<br>- «Соблюдение санитарно-гигиенических требований»;<br>-«Профилактика инфекционных заболеваний». | 1 раз в четверть | Директор                     |
| 16   | Организация бесплатного, льготного питания учащихся согласно утвержденного списка .  | В течение года   | Заместитель директора по УВР |
| 17   | Участие в программе «Школьное молоко». Оформление документации.  | В течение года   | Заместитель директора по УВР |
| 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 холодильного оборудования, обеспечение инвентарем.                   | Ежегодно         | Директор,                    |
| 2  | Реконструкция помещений школьной столовой с оснащением новым современным высокопроизводительным торгово-технологическим оборудованием.   | 2019-2022        | Директор                     |
| 3  | Модернизация производства выпечных и кондитерских изделий для школьного питания.   | 2019-2022        | Директор                     |
| 4  | Разработка проектов и сметной документации по ремонту помещений и переоснащению новым современным технологическим оборудованием школьной столовой.                                 | 2019-2022        | Директор                     |
| 5  | Ремонт помещений школьной столовой.  | Ежегодно         | Директор                     |
| 6  | Ремонт канализаций и водоснабжения.  | Ежегодно         | Директор                     |
| 7  | Ремонт электрооборудования.  | Ежегодно         | Директор                     |

|  |  |                   |  |
|--|--|-------------------|--|
| 8  | Установка системы вентиляции на пищеблоке  | Ежегодно          | Директор   |
| 9  | Обновление кухонного инвентаря, кухонной посуды.   | 2021-2020         | Директор   |
| 10   | Обновление столовой посуды, столовых приборов.   | 2019-2022         | Директор   |
| 11   | Реализация в практической деятельности школы требований СанПиНа в вопросах организации горячего питания.   | постоянно         | Директор, заместитель директора по УВР, бракеражная комиссия |
| 12   | Проведение педагогических и социально-просветительских мероприятий по профилактике алкоголизма, наркомании, табакокурения среди детей и подростков.  | В течение года    | Зам. дир. по УВР   |
| 13   | Формирование методической библиотеки, видеотеки по вопросам здорового питания, здорового образа жизни.   | В течение года    | директор   |
| 14   | Продолжение эстетического оформления зала столовой.  | В течение года    | Зам директора по УВР   |
| 15   | Разработка новых блюд, изделий и внедрение в систему школьного питания.  | В течение года    | Зав производством  |
| <p>III. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся.</p> |  |                   |  |
| 1  | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся.<br>Ежемесячный мониторинг охвата питанием  | Ежедневно         | Классные руководители, заместитель директора по УВР          |
| 2  | Проведение мониторинга отношения учащихся к организации горячего питания в школе.  | В течение уч года | Классные руководители, заместитель директора по УВР          |
| 3  | Проведение классных часов по темам:<br>- «Культура здорового питания»<br>- «Режим дня и его значение»,<br>- «Культура приема пищи»,<br>- «Хлеб – всему голова»,<br>- «Острые кишечные заболевания и их профилактика» | В течение года    | Классные руководители<br><br>Фельдшер ФАП                    |

|   |   |                  |  |
|---|---|------------------|--|
|   | -«Твоё здоровье в твоих руках»;<br>-«Как следует питаться»;<br>- «О чём может рассказать упаковка»;<br>-«Основы правильного питания»;<br>- Лекция «Культура питания»  |                  |  |
| 4   | Конкурс рисунков о полезных продуктах.  | Октябрь-ноябрь   | Учитель ИЗО  |
| 5   | Конкурс газет, плакатов на тему правильного питания   | Декабрь-январь   | Учитель ИЗО  |
| 6   | Знакомство со школьной столовой   | Сентябрь         | учителя начальных классов  |
| 7   | Праздник «Здравствуй, осень золотая!»   | октябрь          | Учитель музыки, ИЗО  |
| 9   | Встреча весны «Здравствуй, масленица!»  | Февраль-март     | Учитель музыки, ИЗО  |
| 10  | Утренники «Окончание начальной школы».  | май              | Классный рук. 4 класса   |
|   | Создание и работа экспозиции в школьном музее «Традиции питания», «Посуда прошлого века»  | 2020-2022        | Зав. школьным музеем   |
| 12  | Всемирный день здоровья   | Апрель           | Заместитель директора по УВР, учитель физической культуры                |
| 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,<br>Фельдшер ФАП ,<br>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   | апрель           | Заместитель директора  |

|   |   |                    |  |
|---|---|--------------------|--|
|   | полноценное питание – залог здоровья каждого ребенка».  |                    | по УВР,<br>Фельдшер ФАП,<br>классные<br>руководители                           |
| 4 | Проведение мониторинга отношения родителей к организации горячего питания в школе.                    | Май                | Заместитель директора по УВР,<br>классные<br>руководители                      |
| 5 | Организация бесплатного, льготного питания для учащихся.  | В течение года     | Заместитель директора по УВР, ответственный за питание                         |
| 6 | «Дни открытых дверей». Дегустация блюд школьной столовой.   | Октябрь,<br>апрель | Заместитель директора по УВР, зав. производством                               |
| 7 | День пожилого человека. Концерт, праздничный обед. Праздник для ветеранов. Концерт, праздничный обед. | Сентябрь,<br>май   | Заместитель директора по УВР, зав. производством, совет ветеранов Суховской СП |
| 8 | Контроль родительской общественности за качеством питания.  | постоянно          | Члены родительских комитетов   |