

УТВЕРЖДЕНО:
И.о.директора МБОУ СОШ № 23
им. А.А.Мамонова
_____ С.Н.Шмараева
«__» _____ 2020

Программа
«Формирование культуры здорового питания
обучающихся на 2020-2022 г.г.»
в МБОУ СОШ № 23 им. А.А.Мамонова

2020

Наименование	Программа «Формирование культуры здорового питания обучающихся на 2020-2022 г.г.» МБОУ СОШ № 23 им. А.А.Мамонова
Кадровое обеспечение программы «Формирование культуры здорового питания обучающихся на 2020-2022 г.г.»	Директор школы; Заместитель директора по УВР; Заместитель директора по ВР; Библиотекарь; Учителя-предметники; Классные руководители; Работники школьной столовой; Завхоз.
Цели, задачи:	<p>Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов; обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием, совершенствование системы организации питания в МОУ Игнатовской СОШ, способствующей формированию у школьников здорового образа жизни и навыков рационального здорового питания, формирование общей культуры правильного питания. Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обеспечение всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием. - Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций). - Формирование у детей и родителей потребности в правильном питании как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья. - Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями. - Внедрение современных методов мониторинга состояния питания. - Дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования столовой.
Важнейшие целевые ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой до 100 %; - Организовать правильное сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей; - Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся; - Обеспечить обучающихся качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;

	<ul style="list-style-type: none"> - Сформировать навыки культуры здорового питания у обучающихся и их родителей; -Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность; -Отработать механизмы координации и контроля в системе школьного питания; -Изменить имидж школьной столовой и качество обслуживания; -сохранить и укрепить здоровье при стабильных результатах обучения; -повышение мотивации к здоровому образу жизни; -повышение качества и безопасности питания учащихся; -обеспечение всех обучающихся питанием;
Сроки реализации	<p>1 этап Базовый-2020 год</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ нынешнего состояния; -планирование реализации основных направлений программы; -создание условий для реализации программы; -начало реализации программы. <p>2 этап Основной-2020-2021годы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами; -промежуточный мониторинг результатов; -корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами. <p>3 этап Заключительный - 2022год:</p> <ul style="list-style-type: none"> -завершение реализации программы; -мониторинг результатов; - анализ результатов.
Управление программой	Управление осуществляется администрацией школы.

ВВЕДЕНИЕ

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, ростом нервно - психических заболеваний, болезней органов дыхания, зрения. Вследствие этого наблюдается общее снижение уровня психологической комфортности у детей и подростков. И как общее проявление - отрицательная динамика социальной активности, что проявляется в инертности в учебной и трудовой деятельности, а нередко ведет к неадекватному и даже агрессивному поведению.

Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания начинается с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжается на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания в нашей школе включает три направления: рациональную организацию питания школе; включение в учебный процесс образовательной программы формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами нашего образовательного учреждения. Такое сочетание направлений работы помогает создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов; обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием, совершенствование системы организации питания в образовательном учреждении, способствующей формированию у школьников здорового образа жизни и навыков рационального здорового питания, формирование общей культуры правильного питания.

Задачи:

Создание нормативной и методической базы для организации питания обучающихся;

проведение социометрических исследований отношения обучающихся к организации и качеству питания;

внесение дополнений, касающихся организации и качества питания обучающихся, в программу мониторинга;

расширение знаний обучающихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

формирование представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

обеспечение всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием;

пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций);

формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья;

формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями;

внедрение современных методов мониторинга состояния питания;

11. формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков;

освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;

просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Актуальность программы обусловлена наличием следующих проблем:
недостаточная просветительская работа среди обучающихся и их родителей о здоровом питании школьников;

увеличение детей, страдающих заболеваниями обмена веществ, желудочно-кишечного тракта;

дети, страдающие различными заболеваниями, склонны часто пропускать учебные занятия, что способствует снижению качества образования;

- недостаточная работа по организации питания обучающихся, воспитанию их культуры поведения в столовой;

- малоэффективный контроль за качеством и безопасностью питания.

Программа предусматривает проведение мониторинга и контроля за качеством питания обучающихся.

В ходе мониторинга планируется анкетирование родителей и обучающихся.

Прогнозирование целевых показателей и ожидаемых результатов

Увеличение количества детей, питающихся в школьной столовой до 100%.

Организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;

Оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;

Обеспечение обучающихся необходимым качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;

Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей;

Улучшение качества питания школьников и обеспечение его безопасности;

Дальнейшее укрепление материально-технической базы школьной столовой;

Изменение имиджа школьной столовой и качества обслуживания.

1. ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

При разработке данной программы по совершенствованию организации школьного питания мы учитывали не только требования, предъявляемые ФГОС и СанПиН, но и реальную ситуацию в нашей школе.

В нашей школе работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям:

1. рациональная организация питания в школе, в школьной столовой, где все должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в школе соответствуют не только всем гигиеническим требованиям, но и служат примером здорового питания;

2. реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры здорового питания ведется комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных

веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п. Например, на протяжении уже многих лет зарекомендовала себя комплексная программа, которая используется в начальной и в основной школе, является программа "Разговор о правильном питании". Программа предусматривает различные формы организации занятий, наиболее эффективные в разном возрасте и предполагает тесное взаимодействие с родителями.

При реализации образовательной программы в нашей школе соблюдаются принципы формирования культуры здорового питания, важнейшими из которых являются:

научная обоснованность и практическая целесообразность;

возрастная адекватность;

необходимость и достаточность информации;

модульность структуры;

системность и последовательность;

вовлеченность семьи в реализацию программы.

Третье направление - просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и несбалансированно, нарушен режим питания. Во многих семьях, даже живущих в сельской местности, в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям и т.п. Только 20% родителей нашей школы знакомы с общими принципами организации здорового питания.

Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в нашем образовательном учреждении носит системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования, ведется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, регионального и этнокультурного компонентов.

Педагоги и психолог школы, реализующие образовательные программы формирования культуры здорового питания, знают основы современной государственной политики в сфере питания; федеральные законы, региональные нормативные правовые акты и СанПиН, регулирующие деятельность в сфере питания; основы возрастной физиологии и гигиены.

2. Сбалансированное питание (организация питания)

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников в нашей школе имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе. Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы - 7-11 лет, 11-14 лет, 14-18 лет.

Организация питания осуществляется на основе принципов «щадящего питания». При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару. При приготовлении блюд не применяется жарка. Исключены из меню копченые, маринованные, жареные блюда, острые блюда, пряности и специи, жирные продукты, то есть питание организовано с учетом особенностей детского организма.

В меню учтены продукты, насыщенные микро- и макроэлементами: хлебпшеничный обогащенный, соль йодированная,

витаминизированные напитки, кисломолочные продукты, обогащенные витаминами и минералами.

В МБОУ СОШ № 23 им.А.А.Мамонова созданы следующие условия по организации питания обучающихся.

Для общественного питания образовательного учреждения и для обслуживания обучающихся в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.5.2409-08 в школе оборудованы помещения для питания на базе детского сада.

Помещения столовой размещаются на втором этаже здания детского.

При входе в помещения для еды установлены умывальники.

Оборудование, инвентарь, посуда, тара, являющиеся предметами производственного окружения, соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям, предъявляемым к организациям общественного питания, и выполнены из материалов, допущенных для контакта с пищевыми продуктами.

Столовая школы обеспечена достаточным количеством столовой посуды и приборами. В столовой используется фаянсовая посуда (тарелки, стаканы),

отвечающая требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами. Столовые приборы (ложки, вилки), посуда для приготовления и хранения готовых блюд изготовлены из пищевого металла.

В помещении имеется обеденный зал на 50 посадочных мест, зал оснащен мебелью: стульями и столами, позволяющими проводить их обработку с применением моющих и дезинфицирующих средств.

В столовой разработана нормативно-правовая документация, обеспечивающая деятельность столовой и ее работников: инструкции и рекомендации для сотрудников.

Помещения и оборудование столовой соответствуют нормам и требованиям СанПиНа, об этом свидетельствуют акты приемки школы к новому учебному году.

В школе обеспечиваются бесплатным питанием ученики начальной школы. Учащиеся среднего звена питаются за счет средств родителей.

Обучающиеся посещают столовую организованно в три потока, что позволяет обеспечить максимально комфортное питание и что соответствует требованиям Роспотребнадзора.

Режим питания школьников в нашем образовательном учреждении

1 поток- 09:30-09:50

2 поток 10:00- 10:20

3 поток 10:30-10:50

4 поток-11:00-11:20

5 поток-11:30-11:50

2. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ)

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Оформление бесплатного питания	август	Зам.директора по УВР, комиссия
2. Организационное совещание -	сентябрь	Классные руководители, директор школы
2. Совещание классных руководителей: - Охват горячим питанием	сентябрь	Школьная комиссия по питанию
3. Совещание при директоре по	сентябрь	Директор школы

вопросам организации и развития школьного питания		
4. Заседание школьной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 1-11-х классов по вопросам: - охват учащихся горячим питанием; -соблюдение санитарно-гигиенических требований; -профилактика инфекционных заболеваний.	сентябрь	Школьная комиссия
5. Организация работы школьной комиссии по питанию (педагоги, родители). 6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок сентябрь ежедневно Школьная комиссия по питанию Администрация, Справка, протокол, приказ Справка, протокол, приказ	сентябрь ежедневно	Школьная комиссия по питанию Администрация

3. Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
----------------------	-------	-------------

<p>1. «Разговор о правильном питании»: -1-4 классы; 5-6 классы.</p> <p>2. Осуществление контроля за реализацией программы</p>	<p>Март октябрь, 2021г. Регулярно</p>	<p>Директор, Библиотекарь, Зам.директора по ВР</p>
<p>3. Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-8, 9-11 классов: - культура поведения обучающихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований; организация горячего питания -залог сохранения здоровья</p>	<p>Регулярно</p>	<p>Классные руководители Зам.директора по УВР</p>
<p>3. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания обучающихся</p>	<p>Каждое полугодие</p>	<p>Администрация, Школьная комиссия по питанию</p>

4. Выставка в библиотеке «Культура питания-культура здоровья», (представленная литература, связанная с вопросами правильного питания, рецепты блюд и напитков)	Сентябрь(ежегодно)	библиотекарь
--	--------------------	--------------

4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО, технология, биология, экология, химия).	Сентябрь, май	учителя - предметники
Проведение классных часов по темам: «Подросток и питание»; «Здоровое питание школьников»; «Гигиена питания»; «Здоровое питание - главный фактор режима дня школьника»; «Здоровый образ жизни - что это?»; «Вредная пятёрка и полезная десятка»; "Пищевые продукты и питательные вещества в них"; «Здоровое питание».	В течение всего года	Классные руководители
1. Игра для обучающихся начальной школы «Золотая осень». 2. Праздник урожая	Сентябрь	Классные руководители
Мероприятия в рамках реализации программы "Разговор о правильном питании": 1 часть "Разговор о правильном питании" предназначена для детей 6-8 лет, т.е. учеников 1 или 2 классов; 2 часть "Две недели в лагере здоровья" предназначена для детей 9-11 лет - учеников 3 или 4 классов. 3 часть "Формула правильного питания" предназначена для подростков 12-14 лет - учеников 5 или 6 классов	В течение всего года	Классные руководители
Конкурс газет среди учащихся 5-11 кл. «Правильное питание». Конкурс рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни.	В течение года	Классные руководители
Составление сказок на тему правильного питания	В течение года	Учителя нач.школы, родители
Уроки-практикумы «Столовый этикет». Праздник «Широкая Масленица». Дни здоровья с блинами.	В течение года	зам. дир. по ВР учителя нач.школы и

<p>Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, сказок, стихов о питании). Игры, соревнования.</p>		<p>учителя-предметники, Классные руководители</p>
<p>Анкетирование обучающихся: - Школьное питание: качество и разнообразие обедов - За что скажем поварам спасибо?</p>	<p>В конце каждого полугодия</p>	<p>Педагог-психолог</p>
<p>Проведение мероприятий в начальной школе: - сюжетно-ролевые игры («Мы идем в магазин», «Встречаем гостей», «Витамины» и др.); - кроссворды; - тесты («Полезные и вредные продукты», «Витамины в нашем питании» и др.); - игры-соревнования («Угадай продукты», «Объяснялки» и др.); -демонстрация «Удивительные превращения пирожка»; - конкурсы рисунков о полезных продуктах; - конкурсы поделок; - инсценировки («Сказка об отравленной принцессе и царе Гастрономе» и т.д.); - семейный конкурс «Разговор о правильном питании»; - оздоровительные минутки, уроки здоровья; - «А ну-ка, девочки», «А ну-ка, мальчики» (конкурсы поварят) и т.д.</p>	<p>2020-2022</p>	<p>зам. дир. по ВР классные руководители</p>
<p>Проведение мероприятий в основной школе: - проектная, исследовательская деятельность; - праздники чая; - оздоровительные минутки, уроки здоровья; - игры-викторины («Меню спортсмена», «Морские продукты», «Вкусные истории», «Здоровье в саду и на грядке» и т.д.); -КВН о полезных продуктах; - конкурсы поделок; - семейный конкурс «Разговор о правильном</p>	<p>2020-2022</p>	<p>зам. дир. по УВР классные руководители</p>

<p>питании»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - классные часы («Твое здоровье в твоих руках» и т.д.); - конкурс чтецов, поэтов, спектаклей; - игры и упражнения («На что влияет пища», «Пословицы и поговорки», «История» и т.д.) и Т.д. 		
<p>Проведение мероприятий в старшей школе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научно-практические конференции («Не делайте из еды культа», «Мы выбираем...», «Мы за здоровый образ жизни» и т.д.); - проектная, исследовательская деятельность; - праздники чая; - оздоровительные минутки, уроки здоровья; 	2020-2022	зам. дир. по ВР классные руководители
<ul style="list-style-type: none"> - классные часы («Твое здоровье в твоих руках» и т.д.); - дискуссионный клуб («О чем может рассказать упаковка», «Традиции питания»); - литературное кафе «О, времена! О, яства, или Меню литературных героев»; - психопрофилактические мероприятия («Питание - основа жизни» и т.д.) 		

5. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей обучающихся

Основные мероприятия

1 . Проведение родительских собраний по темам

Лекция 1. Основные принципы организации рационального питания в младшем школьном возрасте.

Лекция 2. Рацион питания младшего школьника

Лекция 3. Режим и гигиена питания младших школьников

Лекция 4. Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника.

Лекция 5. Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников

Лекция 6. Организация рационального питания подростков.

Лекция 7. Рацион и режим питания подростков.

Лекция 8. Особенности питания подростков, занимающихся спортом

Лекция 9. Питание подростков вне дома

Лекция 10. Воспитание культуры питания у подростков

Лекция 11. Организация рационального питания старшеклассников

Лекция 12. Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках

Ожидаемые конечные результаты программы:

Увеличение количества детей, питающихся в школьной столовой до 100%.

Организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;

Оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;

Обеспечение обучающихся необходимыми качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;

- Сформированные навыки здорового питания у обучающихся и их родителей;

- Улучшение качества питания школьников и обеспечение его безопасности;

- Сформированность механизмов координации и контроля в системе школьного питания;

- Изменение имиджа школьной столовой и качества обслуживания;

- Культура навыков сохранения и укрепления здоровья при стабильных результатах обучения;

- Повышенная мотивация к здоровому образу жизни;

- Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей; - Улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи.