

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Первомайская средняя школа»

Принято на педагогическом совете
Протокол № *№ 4 от 27.12.22*

Утверждаю,
Директор школы *Т.В. Ордина*
Приказ № *250* от *27.12.22*



Программа
«Здоровое питание- это здорово»
на 2023-2025 г.г.»

с. Кичменгский Городок

2023г

Паспорт программы

Наименование	Программа «Здоровое питание-это здорово.» на 2023-2025 г. МАОУ «Первомайская средняя школа»
Дата принятия	Протокол педсовета №
Кадровое обеспечение программы «Здоровое питание-это здорово» на 2023-2025 г.г.»	<p>Директор школы;</p> <p>Заместитель директора по ВР;</p> <p>Библиотекарь;</p> <p>Учителя-предметники;</p> <p>Классные руководители;</p> <p>Работники школьной столовой;</p> <p>Заместитель директора по АХЧ</p> <p>Социальный педагог</p> <p>Медицинский работник школы</p>
Цели, задачи	<p>Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов; обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием, совершенствование системы организации питания в МАОУ «Первомайская средняя школа», 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"> - 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; -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><u>1 этап Базовый-2023 год</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ нынешнего состояния; -планирование реализации основных направлений программы; -создание условий для реализации программы; -начало реализации программы. <p><u>2 этап Основной-2023-2025годы:</u></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><u>3 этап Заключительный - 2025 год:</u></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:

1. Создание нормативной и методической базы для организации питания обучающихся;
2. проведение социометрических исследований отношения обучающихся к организации и качеству питания;

3. внесение дополнений, касающихся организации и качества питания обучающихся, в программу мониторинга;
4. расширение знаний обучающихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
5. формирование представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
6. обеспечение всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием;
7. пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций);
8. формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья;
9. формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями;
10. 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;
12. формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
13. профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков;
14. освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
15. 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;
16. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
17. повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;
18. 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:

1. Увеличение количества детей, питающихся в школьной столовой до 100 %.
2. Организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
3. Оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;
4. Обеспечение обучающихся необходимым качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
5. Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей;
6. Улучшение качества питания школьников и обеспечение его безопасности;
7. Дальнейшее укрепление материально-технической базы школьной столовой.

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 деятельности по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры здорового питания ведется 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.

3. 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..

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.

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.

В меню учтены продукты, насыщенные микро- и макроэлементами: хлеб пшеничный обогащенный, соль йодированная, витаминизированные напитки, кисломолочные продукты, обогащенные витаминами и минералами.

В МАОУ «Первомайская средняя школа» 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 оборудована столовая.

Помещения столовой размещаются на первом этаже здания образовательного учреждения и включают в себя производственные, бытовые помещения и складские помещения для пищевых продуктов.

При входе в обеденный зал столовой установлены умывальники и электрополотенцесушитель.

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.

Все установленное в производственных помещениях технологическое и холодильное, вентиляционное оборудование находится в исправном состоянии.

Производственные столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов, имеют покрытие, устойчивое к действию моющих и дезинфицирующих средств и отвечают требованиям безопасности для материалов, контактирующих 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 столовой имеется обеденный зал на 108 посадочных мест, зал оснащен удобной мебелью, 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, журналы бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, учета температурного режима холодильного оборудования и другие.

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

В школе все обучающиеся обеспечиваются горячим питанием в соответствии с пунктом 2.1 санитарно-эпидемиологических правил СПЗ.1\2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 13.07.2020 №20 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов отпуск горячего питания обучающимся организуется без пересечения классов в динамические паузы продолжительностью 20 минут на обед, в соответствии с режимом учебных занятий.

2023-2024 учебный год

Режим питания школьников в образовательном учреждении

1 смена

График посещения столовой

1 перемена 10.00-10.20

2а-10.00

4а-10.04

2б-10.01

4в-10.05

3а-10.02

4б- 10.06

3б-10.03

5б -10.10

Время обеда первых классов 10.20-10.40

1а-10.20; 1б-10.22

2 перемена 11.00-11.20

5а-11.00

6в-11.04

5в-11.01

6а-11.05

6а-11.02

8в-11.10

6б-11.03

3 перемена 12.00-12.20

7б-12.00

9в-12.04

8а-12.01

11-12.05

8б-12.02

9б-12.10

9а-12.03

10-12.12.

Производственный и общественный контроль за организацией питания:

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, ответственный за организацию питания
2.	Входной производственный контроль	Директор школы
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Заместитель директора по АХЧ
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Бракеражная комиссия
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Бракеражная комиссия
6.	Контроль за приемом пищи	Дежурный администратор; классные руководители

3. Механизм реализации программы (перечень мероприятий)

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители	Результат
1. Оформление льготного питания	август	Социальный педагог	Приказ, список обучающихся
2. Организация бракеражной комиссии по питанию	сентябрь	Ответственный за питание	приказ

3. Организация работы общественной родительской комиссии по контролю за питанием	сентябрь	Председатель Родительского совета	
4. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой бракеражной комиссией	ежедневно	Бракеражная комиссия	Бракеражный журнал

**Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой
для обучающихся и их родителей**

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Эстетическое оформление зала столовой.	Июль (ежегодно)	Заместитель директора по АХЧ
Разработка научно обоснованных блюд и их внедрение в систему школьного питания	В течение года	Повар
Совершенствование материально-технической базы столовой	Июль-август	Заместитель директора по АХЧ

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
Практические работы по приготовлению коктейлей, салатов, бутербродов; по выращиванию лука, зелени (уроки технологии, биологии)	май	учителя технологии, биологии
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».		Классные руководители
1. Игра для обучающихся начальной школы «Золотая осень». 2. Праздник урожая	Сентябрь	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	Учитель ИЗО, ШМО учителей.
Составление сказок на тему правильного питания	В течение года	Учителя нач.школы, родители

<p>Уроки-практикумы «Столовый этикет». Праздник «Широкая Масленица».</p> <p>Дни здоровья с блинами.</p> <p>Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, сказок, стихов о питании).</p> <p>Игры, соревнования.</p>	<p>В течение года</p>	<p>зам. дир. по ВР учителя нач.школы и учителя-предметники, Классные руководители</p>
<p>Анкетирование обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Школьное питание: качество и разнообразие обедов 	<p>В конце каждого полугодия</p>	<p>Социальный педагог</p>
<p>Выставка книг «Гигиена питания»</p>		<p>Педагог-библиотекарь</p>
<p>Проведение мероприятий в Начальной школе: - сюжетно-ролевые игры («Мы идем в магазин», «Встречаем гостей», «Витамины» и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - тесты («Полезные и вредные продукты», «Витамины в нашем питании» и др.); - игры-соревнования («Угадай продукты», «Объяснялки» и др - конкурсы рисунков о полезных продуктах - инсценировки («Сказка об отравленной принцессе и царе Гастрономе» и т.д.); - Викторина «О том, что вкусно и полезно» - оздоровительные минутки, уроки здоровья 	<p>2023-2024</p>	<p>зам. дир. по УВР классные руководители</p>

<p>Проведение мероприятий в основной школе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектная, исследовательская деятельность - 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 питании»; - классные часы («Твое здоровье в твоих руках» и т.д.); - конкурс чтецов, поэтов, спектаклей; - игры и упражнения («На что влияет пища», 	2023-2024	зам. дир. по УВР классные руководители
<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. 	2023-2024	зам. дир. по УВР 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.) 		
--	--	--

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

Примерные темы родительских собраний:

1 уровень

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

2 уровень

Лекция 1. Организация рационального питания подростков.

Лекция 2. Рацион и режим питания подростков.

Лекция 3. Особенности питания подростков, занимающихся спортом

Лекция 4. Питание подростков вне дома

Лекция 5. Воспитание культуры питания у подростков

3 уровень

Лекция 1. Организация рационального питания старшеклассников

Лекция 2. Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках.

Лекция 3. Формирование основ потребительской культуры у старшеклассников

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 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.