



Утверждаю
Директор школы:
18.01.2017 года

ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Кандатская средняя школа»

«Питание - для здоровья!»



ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Наименование Программы	Программа «Питание-для здоровья!» на период с 2020 по 2023 гг.
2. Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none">▪ Конвенция о правах ребенка.▪ Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».▪ Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ▪ СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»▪ Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ»
3. Разработчики Программы	Администрация МБОУ «Кандатская средняя школа» Тюхтетского района Красноярского края
4. Цель Программы	Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.
5. Основные задачи Программы	<ul style="list-style-type: none">▪ 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 школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;▪ пропаганда принципов здорового и полноценного питания;▪ организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.
6. Этапы и сроки	Программа реализуется в период 2020 - 2023 гг. в три

<p>реализации Программы</p>	<p>этапа:</p> <p>I этап – организационный: организационные мероприятия; разработка и написание программы.</p> <p>II этап – 2020 – 2023 г: реализация программы</p> <p>III этап – 2023.: обобщающий систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы.</p>
<p>7. Объемы и источники финансирования</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Средства Федерального бюджета • Средства Регионального бюджета • Местный бюджет
<p>8. Ожидаемые результаты реализации Программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ наличие пакета документов по организации школьного питания; ▪ обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; ▪ обеспечение доступности школьного питания; ▪ обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании; ▪ отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; ▪ приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями; ▪ сохранение и укрепление здоровья школьников; ▪ увеличение охвата горячим питанием школьников и работающих сотрудников школы, доведение его до 100%; ▪ улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой;



Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыраться,
Песни петь дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

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

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным – ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека,

сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Бесспорно, здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются:

- оптимальный, соответствующий возрасту режим двигательной активности
 - соблюдение рационального режима дня, учебного труда и отдыха
 - правильно организованное питание: соблюдение научно обоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания
 - соблюдение требований психогигиены: адекватная реакция на стрессовые ситуации, отсутствие чувства напряжения, страха, тоски
 - соблюдение правил личной гигиены: гигиена тела, одежды, питания, сна, умственного и физического труда
 - отсутствие вредных привычек и пристрастий.

Состояние здоровья определяется различными факторами:

- наследственностью,
- внешней средой, а также одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на организм, в особенности на растущий, многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

В 1998 году Правительство России приняло Концепцию государственной политики в области здорового питания населения России.

Государственная политика в области здорового питания населения основывается на следующих принципах:

- здоровье человека - важнейший приоритет государства
- пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человека
- питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи
 - рациональное питание детей, как и состояние их здоровья, должны быть предметом особого внимания государства
 - питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.

«Живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить», – часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать.

Главное, организовать поставку топлива, а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение.

А между тем питание является важнейшим фактором здоровья человека. Это и послужило отправной точкой для создания программы **Школы здорового питания «Питание-для здоровья!»**, которая признана не только формировать у школьника рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (№ 29 – ФЗ, от 02.01.2000 г.), санитарными нормами и правилами, утвержденными совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзора:

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введении в действие СанПиН 2.3.2. 1940-05 (вместе с Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами «Организация детского питания» СанПин 2.3.2. 1940-05)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"

- Письмо Роспотребнадзора «О согласовании рационов питания» (№ 0100/2717-07-032 от 19.03.2007 г.)

- СанПин 2.3.2.560-96 «Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарные правила и нормы»

- СанПин 2.4.2.011-98 «Гигиенические требования к организации питания детей и подростков школьного возраста в общеобразовательных учреждениях».

Программа **Школы здорового питания «Питание- для здоровья!»** обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется школа в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания. В ней учитываются действия всех значимых членов школьного сообщества: учащихся, педагогов, родителей, работников МБОУ «Кандатская средняя школа» Тюхтетского района Красноярского края.

Цель программы Школы здорового питания «Питание- для здоровья!»
Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

Задачи программы Школы здорового питания «Питание- для здоровья!»:

- □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 школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.

Программа школы здорового питания «Питание- для здоровья!»

№	Основные мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
<i>І. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение</i>			
1.	Организационное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды. График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и учащихся по столовой.	сентябрь, декабрь	Совет по питанию
2.	Совещание с классными руководителями. - Обеспечение учащихся из малообеспеченных семей льготным питанием. - Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством,	сентябрь, январь ноябрь, март	Директор школы

	культурой приема пищи.		
3.	Совещание при директоре. Организация горячего питания учащихся	октябрь	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
4.	Производственное совещание. Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях	сентябрь	Гайко Л.В. – зам. директора по ВР
5.	Организация работы Совета по питанию за соблюдением качества и организацией школьного питания	в течение года	Совет по питанию
6.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Совет по питанию
<i>II. Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся</i>			
1.	Часы здоровья «Питание во благо»	1 раз в четверть	Ответственный за питание,
2.	Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	сентябрь	Заместитель по УВР, Классные руководители, Учителя-предметники
	- Я выбираю здоровый образ жизни»	Ноябрь	
	«Десять шагов здорового питания»	февраль	
	«Здоровое питание»	апрель	
3.	Классные часы в школе «Наше здоровье»	по плану школы	зам. директор по ВР., ответственный по питанию
<i>III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей</i>			

1.	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	в течение года	Заместитель директора по УВР
2.	Круглый стол. Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни. Питание детей и подростков в школе и дома	октябрь	Совет по питанию
3.	Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества	январь	Классные руководители
<i>IV. Работа по улучшению материально – технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей</i>			
1.	Работа по эстетическому оформлению обеденного зала столовой	В течение года	администрация школы
2.	Обеспечение столовой новым технологическим оборудованием, посудой, разделочным инструментом	в течение года	администрация школы



План работы Совета по питанию по контролю за качеством питания школы

Мероприятия	Сроки
1. Проверка двухнедельного меню.	Сентябрь
2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.	Ежемесячно
3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно
4. Организация просветительской работы.	Октябрь, апрель
5. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию.	Ноябрь
6. Контроль за качеством питания.	Ежедневно
7. Проверка табелей питания.	Ежемесячно
9. Разработка наглядной агитации по здоровому питанию	февраль, март

Мониторинг организации здорового питания обучающихся МБОУ КСШ

Название мероприятия	Форма проведения	Сроки
Изучение уровня владения основами здорового питания	Мониторинговое исследование	Октябрь май
Качество системы школьного питания (школьный уровень)	Мониторинговое исследование	Февраль-март Март-май
Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания.	Социологическое исследование	Декабрь Май
«Ваши предложения на	Анкетирование родителей	Апрель-май

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.

1. Задачи администрации школы:

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;

- Контроль качества питания;
- Контроль обеспечения порядка в столовой;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;
- Контроль расходования средств на питание в школьной столовой.

2. Обязанности работников столовой:

- Составление рационального питания на день и перспективного меню
- Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
- Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;
- Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

3. Обязанности классных руководителей:

- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
- Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье; Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

4. Обязанности родителей:

- Прививать навыки культуры питания в семье;
- Оказывать помощь в обеспечении школы чистой питьевой водой;
- Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

5. Обязанности учащихся:

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Дежурить по столовой;

- Принимать участие в выпуске тематических газет

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.