

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 1

_____ В.В. Мещуров

« _____ » _____ 2020г.

ПРОГРАММА
ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Наименование Программы	Программа по формированию культуры здорового питания на период 2020-2021 учебного года
2. Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Конвенция о правах ребенка; • Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»; • Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; • 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»; • Федеральный закон от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статью 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" 2 марта 2020 Принят Государственной Думой 18 февраля 2020 года Одобрен Советом Федерации 26 февраля 2020 год;.. • Методические рекомендации от 18.05.2020 г. 2.4. 0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»; • Методические рекомендации от 18.05.2020 г. 2.4. 0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательной организации».
3. Разработчики Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Администрация МБОУ СОШ № 1
4. Цель Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, 100% охват 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 реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Программа реализуется в период 2020 – 2021 учебного года в три этапа: • I этап (август 2020 г.) – организационный: • организационные мероприятия, разработка и написание

	<p>программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • II этап (сентябрь 2020 г. – май 2022 г.) - реализация программы; • III этап (июнь 2018 г.) – обобщающий: систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы.
7. Объемы и источники финансирования	<ul style="list-style-type: none"> • Средства Федерального бюджета • Средства Регионального бюджета • Средства бюджета муниципального образования • Родительские средства • • Другие источники
8. Ожидаемые результаты реализации Программы	<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; • охват горячим питанием школьников (100%); • улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой;

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; формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из

важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

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

12. Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков;

13. Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

14. 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;

15. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

16. Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;

17. 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

- Сохранение 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 школе - программа "Разговор о правильном питании". Программа предусматривает различные формы организации занятий, наиболее эффективные в разном возрасте и предполагает тесное взаимодействие с родителями.

В этом учебном году в рамках внеурочной деятельности в 5-6 классах реализуется программа «Школа здоровья».

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.

3. 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 не сбалансированно, 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 в школе, 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.

В работе с родителями классные руководители используют методические рекомендации МР 2.4. 0180-20 от 18.05.2020 г, в которых дается полное представление о принципах организации здорового питания, приведено рекомендуемое количество приемов пищи в образовательной организации в зависимости от режима функционирования, даны рекомендации по организации родительского контроля за организацией питания детей образовательных организациях, а также предложены рекомендации по организации питания детей в семье. Кроме того, в Приложение 1, к рассматриваемым методическим рекомендациям

предложена анкета школьника, которую ребята могут заполнить вместе с родителями. Для инициативной группы, в целях проверки качества питания в Приложении 2 к МР 2.4.0180-20 представлена форма оценочного листа.

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, пассирование, 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: хлеб пшеничный обогащенный, соль йодированная, витаминизированные напитки, кисломолочные продукты, обогащенные витаминами и минералами.

В МБОУ Грековская ООШ 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 в школе оборудована столовая.

Помещения столовой размещаются на первом этаже здания образовательного учреждения.

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

В школе за счет средств федерального бюджета обеспечиваются бесплатным горячим питанием дети начальной школы с 1 по 4 классы. Льготное горячее питание за счет средств бюджета получают дети 5 – 11 классов льготной категории: малообеспеченные, многодетные малообеспеченные, имеющие статус ОВЗ. Для остальной категории обучающихся организовано горячее питание за счет родительских средств.

Обучающиеся посещают столовую организованно в течение 5-ти перемен, что позволяет обеспечить максимально комфортное питание.

Режим питания школьников в нашем образовательном учреждении.

3. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ)

3.1. Работа обучающимися

№ п/п	Основные мероприятия	Срок исполнения	Исполнители	Отметка о выполнении
1.	Внеурочная деятельность в 1-4 кл «Разговор о правильном питании»; Внеурочная деятельность в 5-6 классе «Школа здоровья»	В течение учебного года	Классные руководители	
2.	Проведение классных часов.	По планам классных руководителей	Классные руководители	
3.	✓ Классный час «Здоровое питание. Как я это понимаю?» (1-5 кл.); ✓ Классный час «Основы рационального питания» (6 кл.); ✓ Классный час «Мы – за здоровый образ жизни» (7 кл.); ✓ Классный час «Роль режима в правильном питании» (9 кл.).	Октябрь 2020 г.	Классные руководители	
4.	✓ Классный час «Правильный завтрак – это важно» (5 кл.); ✓ Классный час «Витамины и их польза» (6 кл.); ✓ Классный час «Что такое гигиена питания» (7 кл.);	Ноябрь 2020 г.	Классные руководители	
5.	✓ Классный час «Где живут витамины?» (1-5 кл.); ✓ Классный час «Еда живая и мертвая» (8-11 кл.).	Декабрь 2020 г.	Классные руководители	
6.	✓ Беседа «Здоровый образ жизни. Правильное питание» (1-5 кл.); ✓ Классный час «Полезно ли голодание?» (6-8 кл.); ✓ Беседа «Что можно узнать, прочитав состав блюд?» (8-11 кл.).	Февраль 2021 г.	классные руководители	
7.	✓ Классный час «Питание и здоровье» (1-9 кл.).	Март 2021 г.	Классные руководители	
8.	✓ Беседа «Секреты здорового питания» (1-5 кл.); ✓ Классный час «Быстрое питание – скорое заболевание» (6- кл); ✓ Беседа «Правильный завтрак – что это такое?» (7-11 кл.)	Апрель 2021 г.	Классные руководители	
9.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	Ежемесячно	Классные руководители Социальный педагог	

10.	Анкетирование учащихся по вопросам питания	Октябрь 2020 Февраль 2021	Социальный педагог	
11.	Работа по оздоровлению обучающихся в каникулярное время (пришкольный лагерь)	В течение года	Директор школы Зам по УВР Социальный педагог	
12.	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	Октябрь 2020 г.	Библиотекарь	
13.	Проведение «Дня здоровья».	11.09.2020 г. 07.04.2021 г.	Учителя физкультуры Зам по УВР	
3.2. Работа с педагогическим коллективом				
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей	Август, сентябрь	Директор школы	
2.	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания – залог сохранения здоровья	В течение учебного года	Социальный педагог	
3.	Организация питания учащихся льготной категории.	До 01.09.2020 г	Директор школы Социальный педагог	
4.	Осуществление контроля за качеством питания	В течение учебного года	Директор школы Социальный педагог Представитель родителей Медицинский работник	
3.3. Работа с родителями				
1.	Общешкольное родительское собрание «Организация питания»	Сентябрь	Директор школы Социальный педагог	
2.	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе	В течение учебного года	Классные руководители Социальный педагог	
3.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	В течение учебного года	Классные руководители	
4.	Родительские собрания о	По планам	Классные	

	правильном питании	классных руководителе й	руководители	
5.	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Май	Социальный педагог	
6.	Информация для родителей на школьном сайте в разделе «Организация питания»	В течение года	Администратор сайта	
3.4. Контроль организации горячего питания и работы школьной столовой				
1.	Составление отчёта по организации питания учащихся в части бесплатного горячего питания.	Ежемесячно	Директор школы Социальный педагог	
2.	Соблюдение графика питания учащихся	Ежедневно	Социальный педагог	
3.	Личная гигиена учащихся	Ежедневно	Классные руководители	
3.5. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей				
1.	Контроль эстетического оформления обеденного зала	Ежегодно	Социальный педагог	
4.	Организация текущего и капитального ремонта школьной столовой	Июль-август	Директор школы	

4. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКИХ УРОКОВ ПО РАЦИОНАЛЬНОМУ ПИТАНИЮ В РАМКАХ РАЗЛИЧНЫХ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ

Предмет	Содержание занятия
Биология	Основные компоненты пищи, их значение. Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта. Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека.
ОБЖ	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья. Рациональное питание. Гигиена питания.
Окружающий мир	Если хочешь быть здоров. Наше питание. Почему нужно есть много овощей и фруктов? Почему нужно чистить зубы и мыть руки? Здоровый образ жизни.
Русский язык	Работа с текстами, затрагивающими тематику питания и здорового образа жизни
Математика	Задачи со здоровьесберегающим содержанием
ИЗО	Рисунки, роспись посуды
Технология	Изготовление муляжей фруктов и овощей. Материал из раздела «Кулинария»

5. 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 классных часов, 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;
 - Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.
5. Обязанности учащихся:

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Принимать участие в мероприятиях по формированию культуры здорового питания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной работы, но и образовательный процесс. 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 (изготовлениемуляжей фруктов и овощей) и других.

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, 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. Беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них помогут в интересной и увлекательной форме прикоснуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.