

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ Озерновская СОШ № 47

Арап Г.А. Драчук

« 04 » *сентября* 2017г.



ПРОГРАММА ШКОЛЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

«Правильное питание - залог здоровья!»



с. Озерное

Содержание:

1. Паспорт целевой программы «Правильное питание – залог здоровья!» ..3 стр.
2. Пояснительная записка.....6стр.
стр.
3. Программа школы здорового питания10 стр.
4. План работы школьной комиссии по контролю за качеством питания
школы.....12 стр.
5. Мониторинг организации здорового питания обучающихся в
школе.....12стр.
6. Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в
решении вопросов здорового питания школьников.....13 стр.
7. Ожидаемые результаты программы.....14стр.
8. Заключение.....15 стр.

9. Состав комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания.....	17стр.
10. Список литературы.....	18 стр.
11. Анкеты для учащихся и родителей	19-20 стр.

1. Паспорт программы

Наименование Программы	Программа «Правильное питание – залог здоровья» на период с 2017 по 2020 учебные годы
Основание для разработки Программы	<p>Конвенция о правах ребенка. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». Закон РФ «Об Образовании». Постановление № 45, от 23.07.2008г. «Об утверждении СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях».</p>
Разработчик Программы	Администрация МБОУ Озерновская СОШ №47
Цель Программы	Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.
Основные задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; <input type="checkbox"/> обеспечение доступности школьного питания; <input type="checkbox"/> гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании; <input type="checkbox"/> предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; <input type="checkbox"/> пропаганда принципов здорового и полноценного питания; <input type="checkbox"/> организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; <input type="checkbox"/> оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся; <input type="checkbox"/> организация работы по улучшению материально-технической базы столовой.
Этапы и сроки реализации Программы	<p>Программа реализуется в период 2017 - 2020 гг. в три этапа:</p> <p>I этап – организационный: *разработка и написание программы; *организационные мероприятия.</p> <p>II этап – основной: * реализация программы.</p>

	<p>* промежуточный мониторинг результатов; * корректировка планов в соответствии с целями и задачами и промежуточными результатами.</p> <p>III этап – обобщающий: * систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы.</p>
<p>Ожидаемые результаты реализации Программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> наличие пакета документов по организации школьного питания; <input type="checkbox"/> обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; <input type="checkbox"/> обеспечение доступности школьного питания; <input type="checkbox"/> обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании; <input type="checkbox"/> отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; <input type="checkbox"/> сохранение и укрепление здоровья и повышение учебных успехов школьников благодаря совершенствованию качества школьного питания; <input type="checkbox"/> увеличение охвата горячим питанием учащихся; <input type="checkbox"/> улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой; <input type="checkbox"/> создание в весенне-осенний периоды фито-бара совместно с учащимися и работниками школы.



*Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркатся,
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 содержанию 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.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

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 «Правильное питание – залог 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 Госсанэпидемнадзором:

Постановление № 45, от 23.07.2008г. «Об утверждении СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях».

□ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введении в действие санитарно – эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02»

Программа **Школы здорового питания «Правильное питание – залог 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 школы.



Цель программы Школы здорового питания «Правильное питание – залог здоровья!»

Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

Задачи программы Школы здорового питания «Правильное питание – залог здоровья!»

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного 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;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.
- оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся.

**Программа школы здорового питания
«Правильное питание-залог здоровья»:**

№	Основные мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
I. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение			
1.	Организационное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды. Разработка графика дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя.	сентябрь, январь	Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
2.	Совещание с классными руководителями. - Обеспечение учащихся из малообеспеченных семей льготным питанием. - Комплексный контроль за документацией, качеством питания, культурой приема пищи.	сентябрь, январь в течение учебного года	Ответственный за организацию горячего питания; социальный педагог; Медицинский работник школы
3.	Производственное совещание. Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях	сентябрь	Ответственный за организацию горячего питания; Медицинский работник школы; Заведующая школьной столовой
4.	Организация работы комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания	в течение года	Бракеражная комиссия
5.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
6.	Выполнение программы производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемиологических мероприятий	в течение года	Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания

II. Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся

1.	Часы здоровья (классные часы) по параллелям: 1-2 классы 3-4 классы 5-6 классы 7-11 классы	1 раз в четверть	Классные руководители, Медицинский работник школы
2.	Анкета для школьников «Чем я питался сегодня?»	ноябрь	Ответственный за организацию питания в школе
3.	Школьный фито-бар «Витамины красоты»	Октябрь, май	Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания, зав. столовой
4.	Кулинарный вернисаж «Блюда наших предков»	май	Классные руководители, учитель ИЗО.
5.	Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании «Приятного аппетита»	ноябрь	Классные руководители, учитель ИЗО.
6.	Конкурс на лучшую презентацию «Профессия-повар» для старшеклассников	Октябрь-ноябрь	Заместитель директора по ВР, классные руководители
7.	Конкурс-праздник поделок «Дары осени» для начальной школы	сентябрь	классные руководители
8.	Декада «Быть здоровым – это модно»	март	Заместитель директора по ВР, классные руководители

III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей

1.	Родительский лекторий «Азбука здорового питания»	в течение года	Заместитель директора по ВР, классные руководители
2.	Круглый стол. Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни. Питание детей и подростков в школе и дома	октябрь	Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
3.	Анкета для родителей по организации питания в школе	ноябрь	Ответственный за организацию питания в школе

4.	Неделя семьи. Кулинарный поединок «Здоровье на тарелке»	апрель	Классные руководители
5.	Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества	февраль	Классные руководители

**План работы школьной комиссии
по контролю за качеством питания в школе:**

Мероприятия	Сроки	Ответственные
1. Проверка десятидневного меню.	Ежемесячно	Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.	Ежемесячно	Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно	Ответственный за организацию горячего питания.
4. Организация просветительской работы.	Октябрь, апрель	Ответственный за организацию горячего питания.
5. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию.	Ноябрь	Ответственный за организацию горячего питания; Классные руководители
6. Контроль за качеством питания.	Ежедневно	Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
7. Проверка табелей питания.	Ежемесячно	Ответственный за организацию горячего питания.
9. Разработка наглядной агитации по здоровому питанию.	В течение года	Ответственный за организацию горячего питания;

**Мониторинг организации здорового питания обучающихся
в МБОУ Озерновская СОШ № 47:**

Название мероприятия	Форма проведения	Сроки	Ответственные
Изучение уровня владения основами здорового питания	Мониторинговое исследование	Октябрь, май	
Качество системы школьного питания	Мониторинговое исследование	Март-май	
Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания.	Социологическое исследование	Ноябрь Май	
«Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Анкетирование родителей Анкетирование учащихся	Апрель	

**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;

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;
- 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;
- приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными требованиями технологии пищевого производства и организации обслуживания учащихся школы;
- объединение всех участников образовательного процесса в их активной деятельности по формированию здорового питания, отношению к здоровью и здоровому образу жизни как к ценности, формирование культуры здоровья и чувства ответственности за своё здоровье.

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), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей) и других. 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.



Приятного аппетита!!!!

Состав комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания.

1. Директор школы.
2. Заведующая производством школьной столовой.
3. Медицинский работник школы.
4. Ответственный по питанию в школе.
5. Председатель родительского комитета.

Список литературы

1. Покровский А.А. Беседы о питании. М., 1984г
2. Книга о здоровье: Сборник. Сост. Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н.Лосева. Под ред. Ю.П.Лисицына. М., 1988г
3. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. М, 1986г
4. Конь И.Я. Рациональное питание в сохранении здоровья детей. Физиология роста и развития детей и подростков, Под ред. А.А.Баранова, Л.А. Щеплягиной, 2000г;
5. Педагогика здоровья: сборник научно-методических трудов. Выпуск 5.
6. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни. Ростов-на-Дону, 2008г.
7. Лифляндский В.Г. Витамины и минералы от А до Я. Издательский дом Нева-Москва, Петербург – 2006г;
8. М. Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева. Учебно - методический комплекс программы «разговор о правильном питании». Образовательная программа «Правильное питание», «Две недели в лагере здоровья» 2013 год (разработано по возрастам: 6-8 лет, 9-11, 12-13 лет).

**Анкета для школьников
«Чем я питаюсь?»**

ВОПРОС	ОТВЕТ
Считаешь ли ты завтрак необходимым?	
Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?	
Твои любимые овощи?	
Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду?	
Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким	
Назови 5 - 7 своих любимых продуктов	
Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене?	
Любишь ли ты фрукты?	
Сколько раз в день ты ешь фрукты?	
Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?	
Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?	
Считаешь ли ты, что твой вес - нормальный - избыточный - недостаточный	

Анкета для родителей

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?
3. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи в школьной столовой? Ваши предложения.
4. Удовлетворены ли Вы санитарным, эстетическим состоянием столовой?