



## 1. Паспорт программы

<b>1. Наименование Программы</b>	<b>Комплексная программа «Здоровое питание» на 2020-2025 годы</b>
<b>2. Основание для разработки Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Конвенция о правах ребенка.</li> <li>▪ Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».</li> <li>▪ Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. №273-ФЗ</li> <li>▪ СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»</li> <li>▪ СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования»</li> <li>▪ Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ»</li> </ul>
<b>3. Разработчики Программы</b>	Администрация МОУ СШ с. Кезьмино
<b>4. Основные исполнители Программы</b>	Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, родители.
<b>5. Цель Программы</b>	Обеспечение учащихся полноценным сбалансированным питанием с учетом возрастных особенностей, в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.
<b>6. Основные задачи Программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся с привлечением средств родителей (законных представителей);</li> <li>2. Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы;</li> <li>3. Повышение культуры питания;</li> <li>4. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;</li> <li>5. Популяризация преимуществ культуры здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области рационального питания</li> <li>6. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего, сбалансированного питания.</li> </ol>
<b>7. Этапы реализации Программы</b>	2020 г. – постановка целей, задач, разработка направлений реализации программы 2020-2025 г.г. – реализация основных направлений деятельности по

	<p>программе 2025 – мониторинг эффективности, анализ проблем, перспективное планирование на предстоящий период</p>
<b>8. Объемы и источники финансирования</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Средства Федерального бюджета</li> <li><input type="checkbox"/> Средства Регионального бюджета</li> <li><input type="checkbox"/> Средства бюджета муниципального образования</li> <li><input type="checkbox"/> Родительские средства</li> <li><input type="checkbox"/> Другие источники</li> </ul>
<b>9. Ожидаемые результаты реализации Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• приведение материально-технической базы школьного пищеблока в соответствии с современными требованиями технологии пищевого производства и организации обслуживания учащихся школы;</li> <li>• улучшение качества школьного питания, обеспечение его безопасности, сбалансированности, внедрение новых технологий производства продукции школьного питания и методов обслуживания школьников;</li> <li>• улучшение показателей здоровья учащихся школы, создание благоприятных условий, нормального роста и развития детей;</li> <li>• формирование у школьников культуры питания и чувства ответственности за своё здоровье.</li> </ul>
<b>10. Организация контроля за исполнением Программы</b>	<p>Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны родительского комитета школы.</p> <p>Информирование общественности о состоянии школьного питания через сайт школы.</p> <p>Информирование родителей на родительских собраниях.</p>

## **Обоснование актуальности программы.**

Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье населения. Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике заболеваний, продлению жизни людей, повышению работоспособности и создает условия для адекватной адаптации их к окружающей среде.

Вместе с тем в последнее десятилетие состояние здоровья населения характеризуется негативными тенденциями. Продолжительность жизни в России значительно меньше, чем в большинстве развитых стран и странах СНГ. Увеличение сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний в определенной степени связано с питанием. У большинства населения России выявлены нарушения полноценного питания, обусловленные как недостаточным потреблением пищевых веществ, в первую очередь витаминов, макро- и микроэлементов (кальция, йода, железа, фтора, селена и др.), полноценных белков, так и нерациональным их соотношением. Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.

В Законе Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности (статья 51).

Сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика заболеваний, связанных с неправильным питанием детей и взрослых. 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.

Если учесть, что большую часть времени дети проводят в организованных коллективах, школах, то и полноценно питаться они должны здесь же.

Для решения этой задачи и была разработана Программа по совершенствованию качества организации школьного питания в МОУ СШ с. К е з ь м и н о , которая предполагает, что правильно организованное питание, несомненно, поможет сохранять здоровье школьников.

Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего образования, обусловлена рядом объективных причин:

- фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;
- в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проецируемой деятельности;
- школьный период в развитии наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

#### **I. Цель программы:**

Обеспечение учащихся полноценным сбалансированным питанием с учетом возрастных особенностей.

#### **II. Задачи программы:**

7. Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся с привлечением средств родителей (законных представителей);
8. Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы;
9. Повышение культуры питания;
10. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
11. Популяризация преимуществ культуры здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области рационального питания
12. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего, сбалансированного питания.

#### **III. Текущее положение.**

В данный момент в МОУ СШ с. Кезьмино обучается 24 учащихся, охвачены горячим питанием 100% учащихся. 5 обучающихся питаются

бесплатно. В школе работает столовая, обеденный зал на 25 посадочных мест. Столовая работает непосредственно на сырье. Для приготовления пищи в таких условиях столовая оснащена современным технологическим оборудованием для обработки сырья, приготовления пищи, ее раздачи, сбора и мытья посуды. Имеется: бытовой холодильник, морозильная камера, две электроплиты. Столовая полностью укомплектована необходимой посудой. Начата реализация обучающей программы «Разговор о правильном питании» в 1-4 классах в рамках внеклассной работы.

#### **IV. Участники программы:**

- учащиеся;
- классные руководители;
- учителя-предметники;
- медицинские работники;
- родители.

#### **Основные направления деятельности**

**Учебно-воспитательная работа – научно обоснованная и строго регламентированная.**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственный</b>
1	Организация режима питания основанного - на принципах: регулярность, разнообразие, - адекватность, безопасность, удовольствие (1-11 классы)	Сентябрь-ноябрь	Кл руководители, учителя предметники
2	Организация перемен и длительной динамичной паузы для приема пищи	В течение года	В течение года
3	Включение вопросов о культуре питания в план учебных программ по биологии, ОБЖ и др.	В течение года	Администрация школы
4	Контроль за соблюдением норм самообслуживания.	В течение года	Администрация школы
5	Повышение грамотности учителей в вопросах культуры питания.	В течение года	Администрация школы

**Диагностическая работа – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров культуры здорового питания, как учащихся, так и учителей.**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственный</b>
1	Осуществление контроля за соблюдением сбалансированного питания.	Октябрь-март	Администрация школы, повар

**Профилактическая и коррекционная работа, предупреждение и своевременное выявление отклонений в вопросах культуры питания школьников.**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственный</b>
1	Плановый медицинский осмотр	Сентябрь-ноябрь	Детская медсестра
2	Формирование, сохранение и корректировка здоровья учащихся и педагогов.	В течение года	Медсестра ФАП
3	Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность, сочетание продуктов).	В течение года	Медсестра ФАП
4	Ознакомление педагогического коллектива с конечным результатом мед. осмотра.	Январь-май	Администрация школы
5	Контроль за недопустимым использованием вредных пищевых добавок.	В течение года	Администрация школы

**Информационно-просветительская работа – пропаганда культуры  
здорового питания, наглядная агитация, консультации по всем  
вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная,  
групповая, коллективная.**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Срок</b>
1	Использование различных форм массовой пропаганды культуры здорового питания: организация лекций, проведения дня здорового питания.	В течение года
2	Использование наглядной агитации: выпуск стенгазет, оформление уголков	В течение года
3	Работа школьного сайта	В течение года

**Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы.  
Работа с учащимися**

<b>1.</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
2.	Обсуждение вопросов и проблем организации питания на школьном интернет-сайте, в школьной и классной стенгазетах.	в течение года	Классные руководители
3.	Организация рекламы работы школьной столовой.	в течение года	Ответственный за питание
4.	Анкетирование учащихся:- Школьное питание - По вопросам питания	октябрь, февраль, апрель	Ответственный за питание
5.	Конкурс среди учащихся 5 – 7 классов «Хозяюшка»	март	классные руководители
6.	Конкурс газет среди учащихся 3 – 5 классов «О вкусной и здоровой пище»	Ноябрь	Учителя начальных классов
7.	1.Проведение классных часов по темам: - режим дня и его значение; - культура приема пищи; - «Хлеб – всему голова» - Острые кишечные заболевания и их	Сентябрь	Директор школы, медицинский работник, классные руководители



	профилактика		
8.	4. Беседы с учащимися 9 -11 классов «Берегите свою жизнь»	Декабрь	классные руководители,
9.	Проведение уроков - здоровья «Коктейль здоровья», «Винегрет-шоу», «Витамишка»	По графику	Классные руководители
10.	Дни национальной кухни	Ноябрь-декабрь	Кл. руководители
11.	Мониторинг горячего питания	Ежемесячно	Кл. руководители, ответственный за питание
12.	Выставка учебно-методической литературы «Рациональное питание»	март	библиотекарь

### Работа с родителями

1.	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях «Основы формирования у ребёнка навыков здорового образа жизни. Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка. Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей».	1 раз в четверть	Классные руководители
2.	Изучения отношения родителей к организации горячего питания в школе	2 раза в год	Классные руководители
3.	Привлечение членов РК школы для содействия повышения качества работы школьной столовой.	В течение года	Администрация школы
4.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с	В течение года	Классные руководители и РК школы

	формированием правильного отношения к ЗОЖ		
5.	Лекторий для родителей «Проблемы правильного питания»	сентябрь	Классные руководители
6.	Анкетирование «Питание глазами родителей»	октябрь, май	Классные руководители
7.	Анкетирование «Ваши предложения по развитию школьного питания»	сентябрь, май	Повар, классные руководители и РК школы

### **Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой**

1.	Создание комиссии по проверке горячего питания	Сентябрь	Директор школы
2.	Составление графика дежурства учителей в столовой.	Сентябрь	Члены комиссии
3.	Составление графика приёма пищи	Сентябрь	Члены комиссии
4.	Составление графика дежурства учащихся в столовой.	Сентябрь	Члены комиссии
5.	Оформление стенда «Работа школьной столовой»	Сентябрь	Ответственный за организацию питания
6.	Рейд по проверке организации школьного питания.	Ежемесячно	Члены комиссии

### Работа с педагогическим коллективом

1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей.	1 раз в четверть	Директор школы
2.	Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	В течение года	медицинский работник
3.	Ведение пропаганды здорового питания.	В течение года	Классные руководители
4.	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	В течение года	Классные руководители
5.	Пропаганда горячего питания среди родителей	В течение года	Классные руководители
6.	Разработка и внедрение курса «Кулинария» в рамках образовательного предмета «Технология»		Преподаватель технологии
7.	1. Организационное - консультации для классных руководителей 2 -4, 5-8, 9 -11 классов; - культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания – залог сохранения здоровья	В течение года	Медицинский работник
8.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	В течение года	Администрация, школьная комиссия по питанию МО классных руководителей

## **Ожидаемые результаты реализации программы:**

- приведение материально-технической базы школьного пищеблока в соответствии с современными требованиями технологии пищевого производства и организации обслуживания учащихся школы;
- улучшение качества школьного питания, обеспечение его безопасности, сбалансированности, внедрение новых технологий производства продукции школьного питания и методов обслуживания школьников;
- улучшение показателей здоровья учащихся школы, создание благоприятных условий, нормального роста и развития детей;
- формирование у школьников культуры питания и чувства ответственности за своё здоровье.

## **ФУНКЦИИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ РАБОТНИКОВ ШКОЛЫ В КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **1. Функции медицинского работника:**

- проведение диспансеризации учащихся школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы;

### **2. Функции директора и его заместителя:**

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией культуры здорового питания учащихся в школе;
- организация преподавания вопросов культуры здорового питания на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего звена;
- обеспечение работы пищеблока во внеурочное время и во время каникул;
- разработка системы внеклассных мероприятий по культуре здорового питания учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе «Культура здорового питания» и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и охват питанием детей из таких семей;
- организация работы психологической и социальной службы в школе.

### **3. Функции классного руководителя:**

- санитарно-гигиеническая работа по организации питания детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по культуре здорового питания учащихся;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация и проведение внеклассных мероприятий в рамках программы «Культура здорового питания» (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.)
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся с учетом правил здорового питания;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися о культуре правил здорового питания.

**Тематические мероприятия.  
(1-4 классы)**

1. Роль питания:
  - В обеспечении нормального эмоционального состояния.
  - В поддержании физического и психического здоровья человека.
2. Отношение к пище для нас имеет значение
  - Вкусно - невкусно
  - Эстетично – не эстетично
  - Полезно – вредно
3. Правильное питание необходимо для обеспечения
  - нормального кровотока
  - нормального иммунитета
  - высокой работоспособности
  - нормального зрения
  - нормального полового созревания
  - нормального состояния кожных покровов

**(5-8 классы)**

1. Принципы рационального питания
  - Энергетическое равновесие
  - Сбалансированное соотношение – белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.
  - Режим питания
2. Энергозатраты организма зависят от
  - Пола
  - Возраста
  - Физической активности
  - Профессии
  - Состояния здоровья
3. Сбалансированное питание
  - Белки
  - Жиры
  - Минеральные вещества и витамины
  - Углеводы

## **(9-11 классы)**

### 1. Влияние питания на здоровье

- Редкие приемы пищи
- Избыток насыщенного жира
- Избыток поваренной соли

### 2. Правила здорового питания

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Обязанности дежурного учителя по столовой

Дежурный учитель по столовой обязан:

1. Находиться в столовой во время перемен.
2. Следить за порядком и дисциплиной учащихся во время приема пищи.
3. Организовывать учащихся на уборку столов после приема пищи.
4. О серьезных нарушениях информировать дежурного администратора.

Дежурный учитель по столовой имеет право:

5. В пределах своей компетенции отдавать распоряжения педагогам и учащимся.
6. Запрашивать у классных руководителей и других педагогов сведения об учащихся.
7. Обращаться за помощью к дежурному учителю, дежурному администратору.

### График питания обучающихся ОУ

<b>перемена</b>	<b>классы</b>
<b>2 перемена</b>	<b>1 - 4 классы, бесплатники</b>
<b>3 перемена</b>	<b>5 - 11 классы</b>



## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Виды анкет для родителей и школьников.

#### **Анкета "Питание глазами родителей"**

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Считаете ли Вы рациональной организацию горячего питания в школе?
3. Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?
4. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?
5. Удовлетворены ли Вы работой буфета?

#### **Анкета "Питание глазами обучающихся"**

1. Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе?
2. Устраивает ли тебя ежедневное меню?
3. Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?
4. Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?
5. Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.
6. Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?

#### **Анкета для ученика "Завтракал ли ты?"**

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?
10. Какой напиток ты пьешь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

## Приложение 5

### Интегрированные уроки по рациональному питанию в рамках учебного процесса.

<i>Предмет</i>	<i>Содержание занятия</i>
<b>Биология</b>	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.
<b>География</b>	Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания
<b>ИЗО</b>	Рисунок "Мое меню"
<b>Иностранный язык</b>	Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием
<b>История</b>	Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены
<b>Технология</b>	Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи Обучение правилам этикета
<b>Литература</b>	Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Пушкин "Евгений Онегин", А.Толстой "Война и мир", Н.Гоголь "Вечера на хуторе близ Диканьки" и т.д.)
<b>ОБЖ</b>	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья
<b>Обществознание</b>	Обсуждения проблемы питания в обществе Ролевая игра "Суд над фаст-фудом"
<b>Русский язык</b>	Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием
<b>Физика</b>	Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний.
<b>Химия</b>	Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма