

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВЕЧЕРНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ГОРОДА ТУЛЬ»



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ «ВОШ г. Тулы»

О.С. Кочеткова

2022 года

## **ПРОГРАММА**

### **мероприятий по воспитанию культуры правильного питания на основе принципов здорового питания**

#### **1. Пропаганда здорового питания**

При разработке данной программы по совершенствованию организации школьного питания учитывались не только требования, предъявляемые ФГОС и СанПиН, но и реальная ситуация в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Вечерняя общеобразовательная школа города Тулы» (далее – школа).

Организация горячего питания обучающихся должна обеспечивать качество, безопасность, сбалансированность питания, индивидуальный подход к ребенку, внедрение современных технологий и предусматривать проведение необходимых занятий по развитию культуры правильного питания у школьников.

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.д.

Например, на протяжении уже многих лет зарекомендовала себя рабочая программа «Здоровое питание». Программа предусматривает различные формы организации занятий, наиболее эффективные в разном возрасте и предполагает тесное взаимодействие с родителями. При реализации образовательной программы в 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 знакомы с общими принципами организации здорового питания. Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в школе носит системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных уровнях образования, ведется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, регионального и этнокультурного компонентов. Педагогические работники, 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 года, 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, 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 16 лет, который ребенок проводит в школе,

приходится наиболее интенсивный соматический рост организма, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками.

Организация питания в каждой возрастной группе школьников в 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 школе созданы следующие условия по организации питания обучающихся: Для питания в школе и для обслуживания обучающихся в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.1178-02 в школе оборудована столовая. Помещения столовой размещаются на первом этаже здания школы. 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 на 100 посадочных мест, зал оснащен удобной мебелью: стульями и столами, 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. Льготное горячее питание за счет средств местного бюджета получают дети из малообеспеченных семей и семей, попавших в трудную жизненную ситуацию, из числа обучающихся 6-11 классов; дети из многодетных и приемных семей, имеющих трех и более детей, из числа обучающихся 6-11 классов; дети-инвалиды, из числа обучающихся 6-11 классов; дети-инвалиды, из числа обучающихся 6-11 классов; дети, родители которых проходят (проходили) военную службу по контракту (в том числе,

военнослужащие, лица, проходящие службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющие специальное звание полиции) либо заключили контракт о добровольном содействии в выполнении задач, возложенных на Вооруженные Силы Российской Федерации, или призванные на военную службу по мобилизации и принимающие (принимавшие) участие в специальной военной операции, проводимой с 24 февраля 2022 года.

Для остальной категории обучающихся организовано горячее питание (завтрак и обед) за счет родительских средств. Обучающиеся посещают столовую организованно натретьей перемене, что позволяет обеспечить максимально комфортное питание.

Режим питания школьников в школе: Время завтрака обучающихся установлено расписанием. Завтрак после второго урока в перемену: 10.10–10.30

### 3. Механизм реализации программы (перечень мероприятий)

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

№ п/п	Мероприятия	Сроки исполнения	Исполнители
1.	Организационное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды. График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и обучающихся по столовой	сентябрь, декабрь	Ответственный за горячее питание
2.	Совещание с классными руководителями: Обеспечение обучающихся из малообеспеченных семей, обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации льготным питанием Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи	сентябрь, январь  в течение года	Ответственный за горячее питание, медицинский работник, социальный педагог
3.	Совещание при директоре: организация горячего питания обучающихся	октябрь, апрель	Совет по питанию
4.	Рабочее совещание: санитарно-эпидемиологические требования организации питания обучающихся	сентябрь	Заместитель директора по ВР
5.	Организация работы Совета по питанию	в течение года	Бракеражная комиссия

6.	Осуществление ежедневного контроля заработной столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Совет по питанию
----	--	----------------	------------------

Работа с обучающимися

№ п/п	Мероприятия	Сроки исполнения	Исполнители
1.	Часы здоровья (классные часы)	по плану школы	Классные руководители, медицинский работник, приглашенные специалисты
2.	Анкета для школьников «Завтракал ли ты?», «Чем я питался сегодня?»	ноябрь	Ответственный за горячее питания
3.	Витаминная ярмарка «Витамины любят счет»	октябрь, май	Совет по питанию
4.	Кондитерский вернисаж «Мои любимые блюда»	май	Совет по питанию
5.	Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании «Скатерть – самобранка»	ноябрь	Классные руководители, учитель ИЗО
6.	Обучение по обучающей (просветительской) программе по вопросам здорового питания взрослого населения, разработанной ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тульской области». Ссылка для обучения <a href="https://fcrisk.ru/courses/">https://fcrisk.ru/courses/</a>	в течение года	Классные руководители
7.	Проведение «Дня здоровья»	сентябрь 07 апреля	Учитель физкультуры

Работа по воспитанию культуры питания среди родителей

№ п/п	Мероприятия	Сроки исполнения	Исполнители
1.	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	в течение года	Классные руководители
2.	Анкета для родителей по организации питания в школе	октябрь	Ответственная за горячее питания
3.	Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами,	апрель	Классные руководители

	готовьте лучше нас»		
4.	Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества	в течение года	Классные руководители
5.	Обучение по обучающей (просветительской) программе по вопросам здорового питания взрослого населения, разработанной ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тульской области». Ссылка для обучения <a href="https://fcrisk.ru/courses/">https://fcrisk.ru/courses/</a>	в течение года	Классные руководители

#### 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
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. Механизм реализации программы. Производственный и общественный контроль организации питания

№ п/п	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Совет по питанию
2.	Входной производственный контроль	Директор
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Заместитель директора по АХР
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	Ответственный за горячее питание
7.		

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

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 медицинского работника по питанию в семье.

5. Обязанности учащихся: соблюдать правила культуры приема пищи, дежурить по столовой, принимать участие в выпуске тематических газет, в школьной газете открыть рубрику «Питаемся правильно».

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 обучающихся;
- обеспечение всех обучающихся питанием;
- обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

### **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 здоровьем - сберегающим содержанием); ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией изготовления 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, ИЗО, технологии.

Все это открывает дополнительные возможности для развития обучающихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретенные 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 семьей, 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 обучающихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала 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.



Проведенные 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.