

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕЧЕРНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ГОРОДА ТУЛЬ»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «ВОШ г. Тулы»

О.С. Кочеткова

2022 года

ПРОГРАММА
«Здоровое питание»

Содержание

1. Паспорт целевой программы «Здоровоепитание»
2. Пояснительная записка
3. Программа здоровое питание
4. План работы школьной комиссии по контролю и качеством питания школы
5. Мониторинг организациипитания
6. Ожидаемые результаты программы
7. Заключение
8. Состав комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания
9. Список литературы
- 10.Приложение

Паспорт программы

НаименованиеПрограммы	Программа «Здоровое питание»
Основание дляразработкиПрограммы	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (редакция от 03.05.2017 № 93-ФЗ, с изменениями от 06.04.2015 № 68-ФЗ (редакция от 19.12.2016) ст. 37) "Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.01.2017), Постановление Правительства Российской Федерации от 22.11.2000 № 883 «Об организации и проведении мониторинга Российской Федерации качества, безопасности пищевых продуктов и здоровья населения», Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН

	<p>2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 № 45 «Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы»), Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций»</p>
Составители Программы	Администрация школы
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"> – 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; – пропаганда принципов здорового и полноценного питания; – организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания
Этапы и сроки реализации	Программа реализуется в период 2022 - 2025 годы в три этапа: I этап –

Программы	<p>организационный: организационные мероприятия; разработка и написание программы;</p> <p>II этап – 2022 - 2025 годы: реализация программы;</p> <p>III этап – 2025 год: обобщающий: систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы</p>
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; – сохранение и укрепление здоровья школьников; – увеличение охвата горячим питанием школьников и работающих сотрудников школы; – улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой

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.

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 гармоничное развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

В 1998 году Правительство Российской Федерации 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 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 «Здоровое питание», которая признана не только формировать у школьника рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни.

Программа «Здоровое питание» 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: обучающихся, педагогов, родителей, работников школы.

Цель программы: создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

Задачи программы Школы здорового питания «Приятного аппетита!»

- 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.

Программа «Здоровое питание»

№ п/п	Основные мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение			
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	сентябрь, январь	Ответственный за горячее питание, медицинский работник, социальный педагог

	трудной жизненной ситуации льготным питанием Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи	в течение года	
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 за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Совет по питанию
Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся			
7.	Часы здоровья (классные часы)	по плану школы	Классные руководители, медицинский работник, приглашенные специалисты
8.	Анкета для школьников «Завтракали ты?», «Чем я питался сегодня?»	ноябрь	Ответственный за горячее питания
9.	Витаминная ярмарка «Витамины любят счет»	октябрь, май	Совет по питанию
10.	Кондитерский вернисаж «Мои любимые блюда»	май	Совет по питанию
11.	Выпуск информационно- наглядных агитаций о здоровом питании «Скатерть – самобранка»	ноябрь	Классные руководители, учитель ИЗО
12.	Обучение по обучающей	в течение года	Классные руководители

	(просветительской) программе по вопросам здорового питания взрослого населения, разработанной ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тульской области». Ссылка для обучения https://fcrisk.ru/courses/		
13.	Проведение «Дня здоровья»	сентябрь 07 апреля	Учитель физкультуры
Работа по воспитанию культуры питания среди родителей			
14.	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	в течение года	Классные руководители
15.	Анкета для родителей по организации питания в школе	октябрь	Ответственная за горячее питания
16.	Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас»	апрель	Классные руководители
17.	Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества	в течение года	Классные руководители
18.	Обучение по обучающей (просветительской) программе по вопросам здорового питания взрослого населения, разработанной ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тульской области». Ссылка для обучения https://fcrisk.ru/courses/	в течение года	Классные руководители

**ПЛАН
работы Совета по питанию**

Мероприятия	Сроки
Проверка примерного двухнедельного меню	Ежегодно
Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции	Ежемесячно
Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню	Ежедневно
Организация просветительской работы	Октябрь, апрель

Анкетирование учащихся и их родителей по питанию	Октябрь
Контроль за качеством питания	Ежедневно
Проверка табелей питания	Ежемесячно
Разработка наглядной агитации по здоровому питанию	В течении года

**МОНИТОРИНГ
организации питания обучающихся**

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 образовательных отношений о качестве школьного питания	Социологическое исследование	Октябрь, апрель
«Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Анкетирование родителей Анкетирование учащихся	Ноябрь

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

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 здоровым - берегающим содержанием); ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией изготовления муляжей фруктов и овощей) и других.

Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только систематическая внеурочная работа, 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.

Состав Совета по питанию

1. Заместитель директора по воспитательной работе
2. Воспитатель (ответственный за горячее питание)
3. Родители (законные представители)

Список литературы

1. Покровский А.А., «Беседы о питании»
2. Книга о здоровье: Сборник. Составители Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н.Лосева. Под редакцией. Ю.П. Лисицына
3. Коростелев Н.Б., «Воспитание здорового школьника»
4. Конь И.Я. «Рациональное питание в сохранении здоровья детей. Физиология роста и развития детей и подростков»
5. Педагогика здоровья: сборник научно-методических трудов. Выпуск
6. Воронова Е.А. «Здоровый образ жизни»
7. Лифляндский В.Г., «Витамины и минералы от А до Я»
8. М. Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева, «Учебно-методический комплекс программы «Разговор о правильном питании»

**Анкета для школьников
«Завтракал ли ты?»**

вопрос	ответ
Что ты ел сегодня на завтрак?	
Считаешь ли ты завтрак необходимым?	
Твои любимые овощи?	
Какие овощи ты не ешь?	
Сколько раз в день ты ешь овощи?	
Любишь ли ты фрукты?	
Твои любимые 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 школьников
«Чем я питался сегодня?»**

	фрукты и овощи	хлеб и крупяные изделия	мясо	молоко	прочее
завтрак					
обед					
ужин					
легкие закуски					
прочие продукты					

Анкета для родителей

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