

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
30.08.2021 года протокол № 78,
на заседании Управляющего совета
29.08.2021 протокол №2

УТВЕРЖДАЮ:

приказ № 1\3 от 01.09.2021г

ПРОГРАММА

«Здоровое питание»

по улучшению питания обучающихся

в МОУ Георгиевская ООШ

Сроки реализации программы: 2021-2024 г.г.

Цели:

- ◆ Обеспечение здорового питания обучающихся в целях сохранения и укрепления их здоровья, профилактика заболеваний.
- ◆ Развитие культуры питания, особенно рационального и сбалансированного питания.
- ◆ Изучение функций питания и формирование определенных знаний о питании – основе основ жизни человека.

Задачи:

- ◆ Развитие материально-технической базы пищеблока образовательного учреждения, оснащение пищеблока образовательного учреждения современным оборудованием;
- ◆ Формирование культуры и навыков здорового питания учащихся;
- ◆ Способствовать формированию здоровой личности;
- ◆ Добиться увеличения охвата обучающихся горячим питанием;
- ◆ Внедрить новые формы организации питания;
- ◆ Обеспечение соответствия школьного питания детей установленным нормам и стандартам СанПиН, региональным, экологическим, социальным и культурным особенностям;
- ◆ Обеспечение доступности и разнообразия школьного питания;
- ◆ Приведение материально-технической базы школьной столовой, обеспечивающей процесс школьного питания в соответствии с современными разработками и технологиями и нормами СанПиН;
- ◆ Организация образовательно-разъяснительной работы со школьниками и родителями по вопросам здорового питания;
- ◆ Контроль качества питания администрацией и представителями родительской общественности.

Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения.

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 Федеральном законе "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 года № 273 –ФЗ, ст. 37 сохранена обязанность образовательного учреждения, организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Недостатком в организации питания обучающихся является составление меню с учетом не столько физиологической потребности детей в биологически ценных веществах, сколько с учетом стоимости продуктов, хотя в последнее время данная практика преодолевается. Хотя по-прежнему существует противоречие между низкой ценой школьного питания и желанием в соответствии установленным нормативам питания детей и подростков.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании, как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания обучающихся 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.

Обоснование актуальности поставленных задач

Здоровое (рациональное) питание - одна из главных составляющих здорового образа жизни, один из основных факторов продления периода активной жизнедеятельности организма.

В настоящее время происходит значительное изменение отношения людей, в первую очередь социально активных слоев населения, к собственному здоровью: исчезают старые представления о том, что здоровье ничего не стоит, затраты на него не дают никакой отдачи и им можно пренебречь. Становится все более понятным, что именно здоровье - самое ценное достояние человека, так как определяет его работоспособность в современном обществе и, соответственно, уровень жизни и благополучия. Питание современного человека становится основным фактором риска развития многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, сердечно - сосудистой системы и онкологических процессов. В организме человека нет органа или системы, от характера питания которого, не зависели бы его нормальное функционирование и работоспособность. Правильное питание играет огромную роль на каждом этапе развития организма

Физиологический смысл питания: чем больше выбор питательных и витаминных блюд, тем полноценнее обеспечение организма

В программе принимают участие: педагог-организатор, кладовщик, медицинский работник, родительский комитет, администрация школы, педагогический коллектив.

Реализация программы обеспечит:

- ◆ организацию школьного питания в соответствии с новыми санитарными правилами и нормами СанПиН 2.4.5.2409-08
- ◆ увеличение ассортимента блюд, полезных для здоровья обучающихся, витаминизацию третьих блюд
- ◆ поставку качественных продуктов
- ◆ контроль за качеством школьного питания
- ◆ участие представителей родительской общественности в организации школьного питания

- ◆ систему полного входящего и исходящего производственного контроля
- ◆ улучшение здоровья обучающихся благодаря повышению качества школьного питания
- ◆ информированность учащихся и их родителей о здоровом питании
- ◆ повышение влияния родителей на детей о важности здорового питания дома и в школе.

Основные мероприятия программы:

- ◆ Предоставление обучающимся качественное, сбалансированное и рациональное питание, соответствующее физиологическим потребностям детей;
- ◆ Соответствие ежедневного меню нормам СанПиН;
- ◆ Разнообразные формы питания;
- ◆ Соответствие обеденного зала нормам СанПиН;
- ◆ Культура принятия пищи;
- ◆ Максимальный контроль за качеством питания;
- ◆ Максимальный охват обучающихся питанием;
- ◆ Разъяснительная и профилактическая работа по вопросам здорового питания и пропаганда здорового питания, как среди обучающихся, так и их родителей;
- ◆ Оснащение пищеблока современным технологическим оборудованием, качественной посудой.
- ◆

Реализация программы:

Дотация муниципального бюджета, родительская оплата.

Стратегия реализации программы:

1 этап Базовый -2021год:

- анализ нынешнего состояния;
- планирование реализации основных направлений программы;
- создание условий реализации программы;
- начало реализации программы.

2 этап Основной -2022 год:

- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;
- промежуточный мониторинг результатов;
- корректировка планов в соответствии с целями и задачами и промежуточными результатами.

3 этап Заключительный - 2021год:

- завершение реализации программы;

- мониторинг результатов;
- анализ результатов.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

1-е направление

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия
1. Организационное совещание – порядок приема учащимися завтраков и обедов; график дежурств и обязанности дежурного учителя и учащихся в столовой
2. Заседание МО классных руководителей 1 – 9-х классов по вопросам: - охват учащихся горячим питанием; - соблюдение сан. гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний.
3. Организация работы школьной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители).
4. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок

2-е направление

Методическое обеспечение

Основные мероприятия
1. Организация консультаций для классных руководителей 1 -4, 5-8, 9 классов; - культура поведения учащихся во время приема пищи; - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - организация горячего питания – залог сохранения здоровья.
2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся.

3-е направление

Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся

Основные мероприятия
1. Проведение классных часов по темам: - режим дня и его значение; - культура приема пищи; - «Хлеб – всему голова»; - острые кишечные заболевания и их профилактика.
2. Конкурс газет среди учащихся

5 – 8 классов «О вкусной и здоровой пище».
3. Беседы с учащимися 9 кл. «Берегите свою жизнь».
4. Анкетирование учащихся: «Завтракал ли ты?», «Чем я питался сегодня?»
5. Анкетирование родителей.
6. Цикл бесед «Азбука здорового питания»

4-е направление

Работа по воспитанию культуры питания среди родителей учащихся

Основные мероприятия
1. Проведение родительских собраний по темам: - совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома; - профилактика желудочно-кишечных заболеваний и инфекционных, простудных заболеваний, итоги медицинских осмотров учащихся.
2. Индивидуальные консультации медсестры школы «Как кормить нуждающегося в диетпитании»
3. Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»
4. Анкетирование родителей «Ваши предложения на 2019 – 2020 учебный год по развитию школьного питания»

5-е направление

Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей

Основные мероприятия
1. Продолжение эстетического формирования зала столовой
2. Разработка новых блюд, изделий, их внедрение в систему школьного питания

Конечная цель данной программы - улучшение здоровья обучающихся при правильной организации качественного, сбалансированного и здорового питания.

Питание - это процесс усвоения организмом питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли), необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.

При правильно организованном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Рациональное питание имеет огромное значение для предупреждения многих заболеваний и преждевременного старения.

Питание следует организовать таким образом, чтобы оно обеспечило нормальное развитие и слаженную деятельность всего организма. Для этого пищевой рацион должен быть сбалансирован по качеству и количеству белков, жиров, углеводов и других,

необходимых для жизнедеятельности компонентов пищи с потребностями человека, соответственно его роду занятия, возрасту, полу.

Установлено, что в рационе питания оптимальным для практически здорового человека является соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1:4.

Задача деятельности педагогического коллектива в рамках программы – своевременно обучать, пропагандировать здоровое питание, здоровый образ жизни, культуру питания.

Питание – многофункциональный процесс, но можно выделить три основные функции:

Первая – энергетическая, заключающаяся в снабжении организма энергией. Энергия расходуется на основной обмен и физическую деятельность;

Вторая функция питания заключается в обеспечении организма пластическими веществами, к которым, прежде всего, относятся белки, в меньшей степени углеводы. Следует отметить, что потребность в пластических веществах повышена в детском возрасте, когда они используются не только для замены разрушенных клеток и внутриклеточных структур, но и для осуществления процессов роста.

И, наконец, третья, основная функция питания - снабжение организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности - ферментами и гормонами. Большинство этих химических веществ способно синтезироваться в организме, однако некоторые (например, витамины) должны обязательно поступать извне, с пищей.

Меню в школьной столовой составляется именно с учетом рекомендаций о потребности растущего организма в энергии и пищевых веществах.

Задача школы привести деятельность пищеблока, столовой, организацию питания в соответствие новым правилам и нормам СанПиН, которые направлены на обеспечение здоровья обучающихся и предотвращение возникновения и распространения инфекционных (и неинфекционных) заболеваний и пищевых отравлений, связанных с организацией питания в общеобразовательных учреждениях. Новые санитарные правила и нормы СанПиН 2.4.5.2409-08 устанавливают санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях и содержат требования:

- ◆ к санитарно-техническому обеспечению организаций общественного питания образовательных учреждений, их размещению, объемно-планировочным и конструктивным решениям для действующих учреждений и отдельно для строящихся и реконструируемых зданий образовательных учреждений;
- ◆ к организации здорового питания и формированию примерного меню;
- ◆ к организации обслуживания обучающихся горячим питанием;
- ◆ к условиям и технологии изготовления кулинарной продукции;
- ◆ к профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности;
- ◆ к организации питьевого режима;
- ◆ к условиям труда персонала.

Главной задачей нашей деятельности в школе в рамках данной программы является - научить учащихся относиться к своему здоровью серьезно, правильно питаться, дать

знания о роли белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов в питании. Знакомить с традициями русской трапезы, историей появления столовых приборов, умение ими пользоваться, обучать рецептам здоровой и полезной еды, проводить конкурсы на лучшие рецепты мам и бабушек, а также не забывать, что ели наши предки. А еда наших предков была намного здоровее и полезнее для здоровья, чем современная кухня. Учить какие продукты следует есть, в целях профилактики болезней. Знакомить с химическим составом основных пищевых продуктов, рекомендуемыми физиологическими нормами потребления энергии, суточными потребностями в килокалориях, с калорийностью продуктов и готовых блюд, содержанием незаменимых аминокислот в важнейших продуктах, с главными источниками холестерина, с формулой сбалансированного питания, с рационом питания, как хранить продукты, их максимальные сроки хранения. Большое значение уделять культуре принятия пищи.

Немаловажным мы считаем и знания о кухне и посуде, как правильно ухаживать за кухонной утварью. Чем порадовать гостей за праздничным столом, что должно включать в себя праздничное меню, как сервировать ежедневный и праздничный стол. Как быстро приготовить закуски, салаты.

И последняя, очень важная на наш взгляд тема: «Лечебное питание». Оно необходимо не только в условиях больницы, санатория, профилактория, но особенно в амбулаторных, домашних условиях, так как именно диетическое питание как наиболее физиологический лечебный прием может быть использовано длительно. Особенно велика его роль при всех хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек, болезней обмена веществ, сердечно - сосудистой и эндокринной систем.

Продолженное после лечения в больнице диетическое питание в домашних условиях является важнейшим фактором предупреждения очередных обострений болезни и ее прогрессирования.

Очень надеемся изменить сознание наших детей и их родителей в вопросе о пользе правильного питания.

Ожидаемые конечные результаты.

Выполнение Программы "Школьное питание" позволит школе достигнуть следующих результатов:

1. Развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся;
2. Обеспечить учащихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
3. Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания;
4. Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей;
5. Организовать работу обучающихся семинаров по вопросам организации питания;

6. Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;

7. Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся;

8. Укрепить материально-техническую базу школьной столовой. Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок;

9. Поддерживать количество детей, питающихся в школьной столовой до 100%.

10. Улучшить качество питания обучающихся и обеспечить его безопасность;

11. В перспективе организация рационального питания обучающихся может позволить достичь следующих основных целей:

1. рост учебного потенциала детей и подростков;
2. улучшение состояния здоровья обучающихся, уменьшение случаев ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с питанием, а в перспективе - улучшение репродуктивного здоровья;
3. снижение риска развития сердечно -сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний, а также рака в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни;
4. улучшение успеваемости школьников;
5. повышение их общего культурного уровня.

Составив и реализовав программу санитарного просвещения в области рационального питания, можно предотвратить нерациональность диетологических привычек обучающихся, приводящую к развитию ряда заболеваний.

Ресурсное обеспечение Программы

Источниками финансирования Программы являются средства муниципального бюджета и внебюджетных источников.

Проверка хода процесса, сбор и учет данных о качестве питания, обсуждение успехов и неудач предыдущих этапов деятельности. Обсуждение вопроса на школьном активе, совещаниях учителей, родительских собраниях.

Школьная программа направлена на формирование навыков рационального питания - один из наиболее выгодных путей инвестирования в дело укрепления здоровья нации в целом.

Контроль за организацией питания

-ежедневный: ведение табеля учёта питания, организация дежурства учителя, администратора,

- еженедельный: акт проверки горячего питания обучающихся 1-9 классов;

- ежемесячный: аналитический отчет об охвате горячим питанием.

План работы школьной комиссии

по контролю и качеством питания школы

Мероприятия	Сроки
1. Проверка двухнедельного меню.	Сентябрь
2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.	Ежемесячно
3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно
4. Организация просветительской работы.	Октябрь, апрель
5. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию.	Ноябрь
6. Контроль за качеством питания.	Ежедневно
7. Проверка табелей питания.	Ежемесячно
9. Разработка наглядной агитации по здоровому питанию	февраль, март

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 рациональным организацию горячего питания в школе?
3. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи в школьной столовой? Ваши предложения