Лещенко Наталья Владимировна

Подписано цифровой подписью: Лещенко Наталья Владимировна
DN: cn=Лещенко Наталья Владимировна, o=МКОУ "Путиловская ООШ", email=put_school@mail.ru, c=RU

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора
МКОУ «Путиловская ООШ»
_____ Н.В. Лещенко
Приказ № 48
«27» августа 2021г

ПРОГРАММА ШКОЛЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

«Правильное питание»

Путилово

2021

Содержание

1.Паспорт целевой программы «Правильное питание»……2 стр.

2.Пояснительная записка… …….3-5 стр.

3.Программа школы «Правильное питание» …….6-7 стр.

4. План работы школьной комиссии по контролю и качеством питания школы……7 стр.

5. Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников …….8 стр.

6. Ожидаемые результаты программы……9 стр.

7.Заключение……10 стр.

8. Состав комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания 11с.

9. Список литературы…….....12 стр.

10. Приложение ……..…...13 -14 стр.

Наименование Программы	Программа «Правильное питание» на период с 2021 по 2024 гг.
Основание для разработки Программы	Конвенция о правах ребенка. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». Постановление № 45, от 23.07.2008г. «Об утверждении СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях».
Разработчик Программы	Ответственный по организации горячего питания в МКОУ «Путиловская ООШ» Иванова Н.Н.
Цель Программы	1.Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников; 2.увеличение охвата учащихся горячим питанием.
Основные задачи Программы	1. Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; 2. обеспечение доступности школьного питания; 3. гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании; 4. предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; 5. пропаганда принципов здорового и полноценного питания; 6. организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.
Этапы и сроки реализации Программы	Программа реализуется в период 2021 - 2024 г. в три этапа: I этап –2021г. организационный: *организационные мероприятия; *разработка и написание программы. II этап – 2022 – 2023 г: реализация программы III этап – 2024 г. обобщающий: систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы.
Ожидаемые результаты реализации Программы	▪ 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; ▪ сохранение и укрепление здоровья школьников; ▪ увеличение охвата горячим питанием школьников и работающих сотрудников школы;

	▪ улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
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 содержании 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 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 «Приятного аппетита!»**, 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» (№ 47– ФЗ, от 01.03.2020 г.), санитарными нормами и правилами, утвержденными совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпидемнадзором: Постановление № 45от 23.07.2008 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Программа **Школы «Правильное 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: учащихся, педагогов, родителей, работников школы.

Цель программы Школы «Правильное питание»

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 школы «Правильное питание»

№	Основные мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
I. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение			
1	Организационное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды.	сентябрь	комиссия по питанию
2	Совещание с кл. руководителями. - Обеспечение учащихся льготным питанием. - Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи.	август ежедневно, (бракеражный журнал)	Ответственная по питанию, комиссия по питанию, бракеражная комиссия
3	Совещание при директоре. Организация горячего питания учащихся	Раз в четверть	комиссия по питанию
4	Производственное совещание. Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ	сентябрь	Ответственная по питанию, Мед. работник
5	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	комиссия по питанию
II. Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся			
1	Часы здоровья (классные часы) 1-4 кл. «Витамины любят счет» 5-9 кл. «Здоровое питание - одна из основ здорового питания»	1 раз четверть	Кл. руководители
2	Анкета для школьников «Завтракал ли ты?» «Чем я питался сегодня?»	ноябрь	Ответственная за организацию питания в школе
3	Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании «Азбука питания »	ноябрь	Классные руководители, учитель ИЗО.
III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей			
1	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	в течение года	Кл. руководители, Мед. работник

2	Круглый стол. Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни. Питание детей и подростков в школе и дома	октябрь	Кл. руководители, Ответственная по горячему питанию, Мед. работник
3	Анкета для родителей по организации питания в школе	ноябрь	Ответственная за организацию питания в школе
4	Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас»	апрель	Классные руководители
5	Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества	январь	Классные руководители

План работы школьной комиссии

по контролю и качеством питания школы

Мероприятия	**Сроки**
1. Проверка десятидневного меню.	Ежемесячно
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	В течении года

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

1. <u>Задачи администрации школы:</u>

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. *<u>Обязанности работников столовой:</u>*

• Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;

• Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

3. <u>Обязанности классных руководителей:</u>

• 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.

<u>4. Обязанности родителей:</u>

• 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. *<u>Обязанности учащихся:</u>*

• 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 учащихся;
- 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 здоровье - сберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), 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.

Список литературы

1. Покровский А.А. Беседы о питании. М., 1984

2. Книга о здоровье: Сборник. Сост. Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н.Лосева. Под ред. Ю.П.Лисицына. М., 1988

3. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. М, 1986

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, 2000;

5. Педагогика здоровья: сборник научно-методических трудов. Выпуск 5.

6. Воронова Е.А.Здоровый образ жизни. Ростов-на-Дону, 2008.

7. Лифляндский В.Г. Витамины и минералы от А до Я. Издательский дом Нева-Москва, Петербург – 2006;

8. М. Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева Учебно -методический комплекс программы «разговор о правильном питании». Образовательная программа «Правильное питание», «Две недели в лагере здоровья», М., 2013г. (разработано по возрастам: 6-8 лет, 9-11, 12-13 лет)

Приложение №2

ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.

Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- зеленой (продукты ежедневного рациона);
- желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

Динамическая игра «Поезд»

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,
Он большой и симпатичный (непривычный).
Нет вагонов, нет колес,
В нем: капуста, мед, овес,
Лук, петрушка и укроп...
Остановка!
Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

«Помоги Кубику или Бусинке»

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

Доскажи пословицу

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение. Кто не умерен в еде - (враг себе)

Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)
Когда я ем - (я глух и нем)
Снег на полях - (хлеб в закромах).

Игра «Знатоки»

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдцах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечки, сухофрукты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из отдельного блюдца *или* розетки), а также правил этикета. Все это также может оцениваться жюри.

Игра «Поварята»

В блюдцах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

Венок из пословиц

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

Хлебушко - пирогу дедушка.

Без печки холодно - без хлеба голодно.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Нет хлеба - нет обеда.

Много снега - много хлеба.

Ржаной хлебушко - калачу дедушка.

Хлеб на стол - и стол престол.

Хлеб - батюшка-кормилец.

Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.

Хлеб - всему голова.

Все приедается, а хлеб - нет.

Приложение №1

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 продукт					

ы					

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:

   _____

   _____

   _____