

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2г. Анива»

418C5F9F803404D1179FEC176F262B75AB443BE4
Рассмотрено

02.03.2022 15:18

На педагогическом совете

МАОУ СОШ № 2г.Анива

Протокол № 2 от 29.10.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАОУ СОШ № 2г. Анива

 Н.В. Щебуняева

Приказ № 581-02 от 08.11.2021г.



**Программа «Здоровое питание»
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
МАОУ СОШ № 2г.Анива**

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 Законе Российской Федерации «Об образовании» 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 ребёнка и формируется образ жизни, включая тип питания.

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

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

I. Основные направления реализации Программы

Основными мероприятиями Программы являются:

1. *Организация и регулирование школьного питания предусматривает:*

- развитие системы мониторинга состояния здоровья обучающихся, обеспечения их необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
- развитие механизмов координации и контроля в системе школьного питания;
- формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей, организация обучающих семинаров по вопросам организации питания;
- организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учётом их возрастных особенностей;
- обеспечение доступности, безопасности и эффективности школьного питания;
- оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся.

2. *Укрепление материально-технической базы школьной столовой предусматривает:*

- совершенствование дизайна школьной столовой, отработку системы формирования культуры питания.

3. *Повышение квалификации персонала предусматривает:*

- повышение профессионального уровня специалистов в области школьного питания через систему повышения квалификации;
- проведение дегустаций, презентаций школьных завтраков, обедов.

II. Цели, задачи и сроки реализации Программы.

Цель Программы:

обеспечение качественным питанием обучающихся школы при сохранении его доступности, формирование общей культуры правильного питания.

Для реализации цели необходимо решить следующие задачи:

1. Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций, дискуссий).
2. Формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.
3. Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями.
4. Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.
5. Обеспечение качественным, сбалансированным питанием детей.
6. Дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования столовой.

Срок реализации Программы – 2021-2024 годы.

III. 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 слоёв 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 всё 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, сердечнососудистой системы и онкологических процессов. В организме человека нет органа или системы, от характера питания которого не зависели бы его нормальное функционирование и работоспособность.

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

IV. Стратегия реализации программы.

1 этап Базовый – 2021 год:

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

2 этап Основной – 2022-2023год:

- 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 – 2023-2024 год:

- завершение реализации программы;
- мониторинг результатов;
- анализ результатов.

V. Ожидаемые конечные результаты.

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.

VI. План работы в рамках решения поставленных задач:

(создаётся ежегодно в соответствии с направлениями деятельности)

**План работы по реализации подпрограммы
«Организация питания обучающихся МАОУ СОШ № 2г. Анива»
и школьной программы «Здоровое питание»**

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Исполнители
1	Совещание педагогического коллектива по вопросам организации школьного питания	Сентябрь	Зам.директора
2	Родительские собрания по вопросам правильного питания школьников младших классов, для родителей 1-4-х классов	Первая четверть	Классные руководители, администрация
3	Родительские собрания по вопросам правильного питания школьников, для родителей 5-10 классов «Здоровье и правильное питания подростков»	Первая четверть	Классные руководители, администрация
4	Совещание при директоре: «Вопросы по организации питания в школе: достижения и проблемы»	Ноябрь	Директор
5	Проведение классных часов в 1-4 классах по программе «Разговор о правильном питании»	В течение года	Классные руководители, администрация
6	Проведение классных часов в 5-11 классах по программе «Разговор о правильном питании»	В течение года	Классные руководители, администрация
7	Игра-викторина «Наши друзья витамины», для учащихся 1-4 классов	1 полугодие	Библиотекарь
8	Лекция для учащихся 5-8 классов о правильном питании	1 полугодие	Медработник
9	Провести работу с классными руководителями по выявлению учащихся из малоимущих и многодетных семей, подготовке документации, подтверждающей указанный статус	Сентябрь	Зам.директора по ВР
10	Организовать систему мониторинга за организацией питания учащихся школы с привлечением работников столовой и классных руководителей.	Сентябрь	Зам.директора по ВР
11	Повысить ответственность классных руководителей за организацию питания обучающихся их классов	В течение года	Классные руководители
12	Вести контроль за состоянием здоровья обучающихся, систематически заполняя карты здоровья учеников	В течение года	медработник
13	Организовать работу бракеражной комиссии, которая контролирует обеспеченность обучающихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания, ассортиментом продуктов, используемых в питании	Сентябрь, в течение года	Зам.директора по ВР

14	Вести постоянный контроль со стороны администрации и медперсонала за соблюдением санитарных правил и требований нормативной и технологической документации, за выполнением санитарно-противоэпидемических мероприятий	В течение года	Администрация
----	---	----------------	---------------

Направления деятельности в системе воспитательной работы и работе классных руководителей

Реализация школьной программы «Здоровое питание» на уровне начального общего образования

Класс	Работа с учащимися	Работа с родителями	Социум
1	-организация правильного питания первоклассников. -Кл.час «Витамины» -организация правильного питания первоклассников. - выставка рисунков на тему «Полезные продукты»	- Род.собрание «Здоровая пища для всей семьи» -Подготовка памяток для родителей по теме - подготовка памяток для родителей по сохранению здоровья детей.	Выступление медработника о роли родителей в организации питания первоклассника
2	-Кл.час «Природные часы» -Кл.час «Как следует питаться». -Игра «Юный кулинар». - Кл.час «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что есть»	-Рекомендации родителям «Советы доктора Айболита: питаемся правильно». - Род. собрание «Правильное питание-условие здоровья»	Выступление медработника на родительском собрании «Профилактика нарушения обмена веществ»
3	- Кл.час «Золотые правила питания». - Анкетирование детей «Правильно ли мы питаемся?» (Игра: «Корзина правильного питания»).	- Подготовка памяток для родителей «Организация правильного питания в семье». - Практикум для родителей	Беседа медработника с учащимися о пользе витаминов.
4.	- Подготовка памяток для детей «Основные правила рационального питания». - Кл.час «Здорового аппетита!». - игра КВН «Питаемся правильно» - Конкурс пословиц о продуктах питания. - Викторина «Овощи и фрукты – главные продукты».	- Анкетирование родителей по проблеме здорового питания. - Конкурс «Самый полезный салат». - Подготовка памяток-таблиц для родителей «Продукты, богатые белками, жирами, углеводами». - Анкетирование родителей по проблеме здорового питания.	Беседа старшеклассников о правильном питании.

Направление деятельности в системе работы учителей-предметников.

Примерное содержание тематических уроков по пропаганде здорового питания в рамках различных учебных предметов

Предмет	Содержание занятия
Биология	<ul style="list-style-type: none">• 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.
География	<ul style="list-style-type: none">• Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания.
ИЗО	<ul style="list-style-type: none">• Рисунок «Моё меню».
Иностранный язык	<ul style="list-style-type: none">• Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием.
История	<ul style="list-style-type: none">• Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены.
Технология	<ul style="list-style-type: none">• Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи.• Обучение правилам этикета.
Литература	<ul style="list-style-type: none">• Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Пушкин «Евгений Онегин, Н.Гоголь «Вечера на хуторе близ Диканьки» и т.д.)
ОБЖ	<ul style="list-style-type: none">• Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.
Обществознание	<ul style="list-style-type: none">• Обсуждение проблемы питания в обществе.• Ролевая игра «Суд над фаст-фудом».
Русский язык	<ul style="list-style-type: none">• Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием.
Физика	<ul style="list-style-type: none">• Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики заболеваний.
Химия	<ul style="list-style-type: none">• Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье.• Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма.
Информатика	<ul style="list-style-type: none">• Чертёж пирамиды рационального питания.

Как следует из данных таблиц, обучение рациональному питанию школьников должно и может проводиться на всём протяжении пребывания детей в школе. Подобные программы не могут быть разовыми акциями, за исключением случаев проведения специальных игр, викторин и т.д. но и в этом случае происходит совпадение тематик разовых акций с общей воспитательной работой школы по формированию у детей и подростков навыков рационального питания.

Кроме того, для реализации программы необходимо:

- Использовать научные работы учащихся по вопросам укрепления здоровья, организации правильного питания.
- Из числа учащихся создать лекторские группы по вопросам культуры питания и здорового образа жизни.

- Вести пропаганду здорового питания на родительских собраниях. Проводить общешкольные родительские собрания, разработать тематику бесед для детей и родителей «Правильное питание – неотъемлемая часть сохранения и укрепления здоровья».

- Проводить презентации классных собраний на тему «Рациональное питание» в начальной школе.

- Пропаганда здорового питания (проведение игр, конкурсов, лекций).

- Направления деятельности администрации совместно с врачами и работниками столовой.

- Проводить день родительского контроля с целью проведения дегустации школьных блюд.

- Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.

- Проводить ежемесячный мониторинг по организации питания в классах.

- Обеспечить качественное, сбалансированное питание детей.

- Вести строгий учёт детей по группам здоровья, с учётом которых и организовать питание.

- Проводить общешкольные родительские собрания, совместно разработать тематику бесед для детей и родителей «Правильное питание – неотъемлемая часть сохранения и укрепления здоровья».

VII. Ресурсное обеспечение Программы.

Источниками финансирования Программы являются средства районного, областного бюджета и внебюджетных источников.

VIII. Средства контроля.

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

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					

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?
- Ваши предложения.