



Утверждаю  
Директор школы

## **ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

**МБОУ «СОШ ст. Исправной им. Д.И. Панченко»**

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>1. Наименование Программы</b>	Программа «Питание - для здоровья!» на период с 2022 по 2025 гг.
<b>2. Основание для разработки Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Конвенция о правах ребенка.</li> <li>▪ Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».</li> <li>▪ Закон Российской Федерации</li> <li>▪ СанПин</li> </ul>
<b>3. Разработчики Программы</b>	Администрация
<b>4. Основные исполнители программы</b>	Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, родители
<b>5. Социальные партнеры</b>	Поставщики продуктов питания, исполнители.
<b>6. Цель Программы</b>	Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.
<b>7. Основные задачи Программы</b>	<p>- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение питания как составной части здорового образа жизни; просвещение родителей в вопросах организации правильного рациона питания детей.</p> <p>-предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и не инфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; - совершенствование материально-технического оснащения пищеблоков и оформление залов для приёма пищи.</p>
<b>8. Этапы и сроки реализации Программы</b>	<p>Программа реализуется в период 2022 – 2025 гг. в три этапа:</p> <p>I этап – организационный: организационные мероприятия; разработка и написание программы.</p> <p>II этап – 2022 – 2024 г: реализация программы</p> <p>III этап – 2025 г.: обобщающий систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы.</p>

<p><b>9. Объемы и источники финансирования</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Средства Федерального бюджета</li> <li>• Средства Регионального бюджета</li> <li>• Средства бюджета муниципального образования</li> </ul>
<p><b>10. Ожидаемые результаты реализации Программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ наличие пакета документов по организации школьного питания;</li> <li>▪ обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>▪ обеспечение доступности школьного питания;</li> <li>▪ обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>▪ отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>▪ приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;</li> <li>▪ сохранение и укрепление здоровья школьников;</li> <li>▪ увеличение охвата горячим питанием школьников и работающих сотрудников школы, доведение его до 100%;</li> <li>▪ улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой;</li> </ul>
<p><b>11. Организация контроля.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анализ работы о результатах деятельности школы по реализации Программы «Здоровое питание в школе»</li> <li>• Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников;</li> <li>• Родительский комитет школы;</li> <li>• Информирование общественности о состоянии через сайт школы;</li> <li>• Информирование родителей на родительских собраниях.</li> </ul>

## 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.

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.

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.

#### **Основные принципы здорового питания:**

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых — растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше — свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400 г в день).
4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.
5. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности), и заменяйте животный жир на жир растительных масел.
6. Жирному мясу и мясным продуктам предпочитайте бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
7. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.
8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.
9. Ешьте меньше соли. Общее ее количество в пище не должно превышать 1 чайной ложки (6 г в день). Следует употреблять йодированную соль.
10. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение помогут уменьшить количество используемых в процессе готовки жира, масла, соли и сахара.

Питание является важнейшим фактором здоровья человека. Это и послужило отправной точкой для создания программы **Здорового питания**, которая признана не только формировать у школьника рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни.

Программа **здорового питания** 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 здорового питания.** Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

**Задачи программы здорового питания:**

- 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;
- приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.

**Программа здорового питания**

№	Основные мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
<b>I. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение</b>			
1.	Организационное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды. График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и учащихся по столовой.	сентябрь, декабрь	Совет по питанию
2.	Совещание с классными руководителями. - Обеспечение учащихся из малообеспеченных семей льготным питанием. - Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи.	сентябрь, январь  ноябрь, март	Директор школы
3.	Совещание при директоре. Организация горячего питания учащихся	октябрь	комиссия по питанию

4.	Производственное совещание. Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях	сентябрь	зам. директора по ВР
5.	Организация работы Совета по питанию за соблюдением качества и организацией школьного питания	в течение года	Совет по питанию
6.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Совет по питанию

**II. Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся**

1.	Уроки здоровья: - "Плох обед, если хлеба нет", - "Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты", - "Путешествие по музеям напитков". "Молоко – волшебный дар"	1 раз в четверть	Ответственный за питание, Заместитель по ВР, Классные руководители, Учителя предметники
2.	- Я выбираю здоровый образ жизни»	Ноябрь	
	- Праздничный стол: любимое блюдо моей семьи	декабрь	
	«Десять шагов здорового питания»	февраль	
	«Здоровое питание»	апрель	
3.	«Удивительное превращение пирожка»	март	
4.	Витаминная ярмарка «Витамины любят счет»	Октябрь, май	
5.	Кондитерский вернисаж «Мои любимые блюда»	май	
6.	. Конкурс газет, плакатов среди учащихся 3 – 7 классов «О вкусной и здоровой пище». - конкурс буклетов среди учащихся 8-9 классов «Азбука здорового питания» Конкурс «Хозяюшка», «А ну-ка, девочки»	1 раз в четверть	
7.	Классные часы в школе «Наше здоровье»	по плану школы	зам. директор по ВР., ответственный по питанию

<b>III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей</b>			
1.	Проведение классных родительских собраний по темам: - «Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома, питание учащихся»;	в течение года	Заместитель директора по УВР
3.	Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас»	апрель	Классные руководители
<b>IV. Работа по улучшению материально – технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей</b>			
1.	Работа по эстетическому оформлению обеденного зала столовой	В течение года	администрация школы
2.	Обеспечение столовой новым технологическим оборудованием, посудой, разделочным инструментом	в течение года	администрация школы

**ПЛАН  
мероприятий по организации горячего питания**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки исполнения</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Итоговые документы</b>
1	Назначение ответственного за организацию горячего питания	01.09	Директор	Приказ директора
2	Совещание при директоре по вопросам питания	1 раз в месяц	Отв. за питание по школе	Протокол совещ. при директоре
3	Подготовка столовой к началу учебного года	Август	Шеф-повар, директор	Акт- разрешение
4	Оформление информационного стенда для учащихся и родителей	Сентябрь	Шеф-повар, отв. за питание	



5	Оформление документации: - приказ о создании бракеражной комиссии, - приказ об организации питания на учебный год, - приказ о льготном питании, - составление графика посещаемости учащихся столовой - график дежурства учителей в столовой	Сентябрь		Протокол совещания при директоре
6	Посещение родительских собраний для проведения профилактической и разъяснительной работы среди родителей	В течение года		Справка
7	Проведение профилактической и разъяснительной работы среди родителей и учащихся «по пропаганде горячего питания»	В течение года	Классные руководители	Протоколы родительских собраний
9	Проведение анкетирования учащихся Цель: - качество питания - разнообразие	В течение года	Классные руководители	Справка
11	Организация работы с родителями по вопросу правильного питания: - анкетирование, - индивидуальные беседы, - консультации медицинского работника	Октябрь, ноябрь, март		Справки
12	Родительские собрания с приглашением врача	Декабрь, март	Классные руководители	Протокол родительских собраний

#### Мониторинг организации здорового 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 образовательного процесса о качестве школьного питания.	Социологическое исследование	Декабрь Май
«Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Анкетирование родителей Анкетирование учащихся	Апрель-май

**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 медработников по питанию в семье.

**5. Обязанности учащихся:**

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Дежурить по столовой;
- Принимать участие в выпуске тематических газет

## **Ожидаемые конечные результаты программы:**

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах;
- повышение приоритета здорового питания;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- поддержка родителями 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 здоровьесберегающим 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.

**Приложение № 1  
к Программе**

### **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.

### **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 блюдах 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 - тирогу дедушка.*

*Без печки холодно - без хлеба голодно.*

*Не в пору и обед, коли хлеба нет.*

*Ешь тирогы, 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 № 2  
к Программе**

**Питайтесь правильно и будьте здоровы!**

**2. 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?
- Ваши предложения