УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Инженерный лицей №83

имени Пинского М.С.УГНТУ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П.Цыбина

**ПРОГРАММА ШКОЛЫ**

**ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

***«Правильное питание»***



**Содержание**

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

2.Пояснительная записка… …………………………………………………………3-4 стр.

3.Программа школы здоровое питание ……………………………………….........5-6 стр.

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

5. Мониторинг организация Здоровое питание, обучающихся в школе…...……....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 стр

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование Программы | Программа «Правильное питание» на период с 2018 по 2022 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». |
| Цель Программы | Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием. |
| Основные задачи Программы | 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 Программы | Программа реализуется в период 2018 - 2022 гг. в три этапа:  I этап – организационный:  \*организационные мероприятия;  \*разработка и написание программы.  II этап – 2018 – 2022 г: реализация программы  III этап – 2022 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;   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 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» (№ 29 – ФЗ, от 02.01.2000 г.), санитарными нормами и правилами, утвержденными совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпидемнадзором:

Постановление № 45, от 23.07.2008г. «Об утверждении СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях».  Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введение в действие санитарно – эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02»

Программа 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**

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

**Задачи программы**

*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; расширение знаний детей о правилах питания, формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.*

* организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания, просвещение родителей в вопросах организации правильного рационального питания детей.*

**Программа «Правильное питание»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Основные мероприятия | Срок исполнения | Ответственные |
| ***I. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение*** | | | |
| 1. | Организационное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды. | сентябрь, декабрь | комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 2. | Совещание с классными руководителями.  - Обеспечение учащихся  из малообеспеченных семей  льготным питанием.  - Комплексный контроль за документацией, качеством питания, культурой приема пищи. | сентябрь, январь  в течении учебного года (журнал бракеража) | Султанова А.А.  Медицинский работник школы |
| 3. | Совещание при директоре. Организация горячего питания учащихся | Октябрь  декабрь  апрель | комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 4. | Производственное совещание. Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях | сентябрь | Султанова А.А. Медицинский работник школы  Заведующая школьной столовой |
| 5. | Организация работы комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания | в течение года | Бракеражная комиссия |
| 6. | Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок | в течение года | комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| ***II. Работа по воспитанию культуры питания***  ***среди учащихся*** | | | |
| 1. | Часы здоровья (классные часы) по параллелям:  5-6 классы  7-11 классы | по плану школы (программ)  1 раз в четверть | Классные руководители  Медицинский работник школы, приглашенные специалисты |
| 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 «Скатерть – самобранка» | ноябрь | Классные руководители,  учитель ИЗО. |
| 4. | Проведение элективных курсов, кружков по пропаганде питания школьников. | по плану учителей-предметников | Учителя-предметники |
| ***III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей*** | | | |
| 1. | Родительский лекторий  «Здоровье вашей семьи» | в течение года | комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 2. | Анкета для родителей  по организации питания в школе | В течение года | Ответственная за организацию питания в школе |
| 3. | Неделя семьи. Кулинарный поединок «Вкусная перемена» | апрель | Классные руководители |
| 4. | 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 двухнедельного 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. | В течение года |
| 6. Контроль за качеством питания. | Ежедневно |
| 7. Проверка табелей питания. | Ежемесячно |
| 9. Разработка наглядной агитации по здоровому питанию | В течение года |

**Мониторинг организации здорового питания обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название мероприятия** | **Форма проведения** | **Сроки** |
| Изучение уровня владения основами здорового питания | Мониторинговое исследование | ноябрь  май |
| Качество системы школьного питания (школьный уровень) | Мониторинговое исследование | Февраль-март  Март-май |
| Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания. | Социологическое исследование | Ноябрь  Май |
| «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания» | Анкетирование родителей  Анкетирование учащихся | Ноябрь |
|  |  |  |

Организация питания осуществляется на основе принципов «щадящего питания». при приготовлении пищи используются следующие приемы технологии: варка, запекание, припускание, пассерование,тушение, приготовление на пару. Исключены из меню копченые, маринованные, жареные, острые блюда, пряности и специи, жирные продукты. В меню включены продукты, насыщенные микро- и макроэлементами: соль йодированная, витаминизированные напитки, кисломолочные продукты.

*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;

• Убирать за собой посуду

• Принимать участие в выпуске тематических газет;

**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); литературой, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией 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, литературы, биологии, химии, 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;

**Состав комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания**

1. Директор школы.
2. Заведующая производством школьной столовой.
3. Медицинский работник школы.
4. Ответственная по питанию в школе.
5. Представитель родительского комитета.

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 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