

Принято:
Педагогическим советом
протокол №23 от 21.08.2023г

Рассмотрено на заседании
Совета активных школьников
Протокол №8 от 21.08.2023 г

Утверждаю:
Директор МАОУ СШ №156
Колесова Е.А. Колесова
приказ №01-35-325 от 21.08.2023



**Программа по здоровому питанию
на 2023-2028 учебный год
в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении
«Средняя школа № 156 имени Героя Советского Союза Ерофеева Г.П.»**

Содержание:

Паспорт программы «Здоровое питание»	3-5
Актуальность программы	5-8
Сроки и стратегия реализации Программы	8
Основные направления реализации Программы	8-10
Содержание программы	10-12
Мониторинг реализации программы	12 -13
Заключение	13-14

Паспорт программы «Здоровое питание» МАОУ СШ №156

Наименование	Программа «Здоровое питание» МАОУ СШ №156
Автор программы	Руководитель структурного подразделения Тулюля Е.В.
Дата принятия	30.08.2023 г.
Кадровое обеспечение программы	Директор школы, заместитель директора школы, работники пищеблока, мед. работники, руководитель структурного подразделения, классные руководители
Цели и задачи программы	
Цели:	<ul style="list-style-type: none"> - Обеспечение качественным питанием обучающихся школы при сохранении его доступности; - формирование общей культуры правильного питания; - совершенствование системы организации питания в образовательном учреждении, способствующих формированию здорового образа жизни у обучающихся и навыков рационального здорового питания; - разработка и реализация комплексной системы мероприятий направленных на обучение сохранению и укреплению, формированию культуры и навыков здорового питания учащихся; - воспитание личности, ответственной за свое здоровье и здоровье окружающих;
Задачи:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Просветительская работа по теме здорового питания (проведение уроков здоровья, 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. Обеспечения качественного, сбалансированного питания детей. 6. Разработка и внедрение новых форм организации горячего питания. 7. Дальнейшее совершенствование материально - технологического оборудования столовой . 8. Снижение заболеваемости учащихся за счет внедрения полноценного рационального питания учащихся. 9. Формирование культуры питания и самообслуживания. Важнейшие целевые показатели и ожидаемые результаты. 10. Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой за счет родительской доли до 100%. 11. Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей. 12. Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся. 13. Обеспечить учащихся необходимым качественным и

	<p>количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании.</p> <p>14. Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.</p> <p>15. Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность.</p> <p>16. Развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся .</p> <p>17. Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания .</p>
Сроки и этапы реализации	<p>1 этап. Базовый -2023 г</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ нынешнего состояния; - планирование реализации основных направлений программы; - создание условий реализации программы; - начало реализации программы. <p>2 этап Основной - 2023 -2027 годы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами; - промежуточный мониторинг результатов; - корректировка планов в соответствии с целями и задачами и промежуточными результатами. <p>3 этап Заключительный – 2028 год:</p> <ul style="list-style-type: none"> - завершение реализации программы; - мониторинг результатов; - анализ результатов; - формы представления результатов программы; -ежегодный доклад о результатах деятельности школы по реализации программы «Здоровое питание»; - управление программой

Актуальность программы

Привычка питания формируется в раннем детстве и закрепляется в школьные годы. От того, что ребенок ест, с какой частотой и в каком количестве, зависит его здоровье в будущем. Результаты исследований показали, что российские школьники пьют молока на 20% меньше нормы, съедают половину положенной в их возрасте рыбы, овощей употребляют меньше на одну треть. А это базовые для организма продукты!

Питание — важная часть нашей жизни. Именно питание обеспечивает потребности организма в энергии и питательных веществах, поэтому является фундаментом здоровья. От его стабильности зависит работа всех органов и правильное функционирование иммунной системы.

За фразой «школьное питание» стоит здоровье наших детей. По данным валеологов, болезни органов пищеварения у детей и подростков занимают 3-е место. Поэтому важным фактором сохранения здоровья учеников является организация правильного питания не только дома, но и в школе. Рациональное питание – это основа здорового питания

обучающегося, потому что за этим стоит не только полезная еда, а сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни, характера труда и профессиональной деятельности человека, климатических условий его проживания. Правильно составленный рацион повышает способность организма к сопротивлению негативным факторам окружающей среды, способствует сохранению здоровья, активного долголетия, сопротивлению утомляемости и высокой работоспособности.

У здорового питания есть свои преимущества, большинство из которых можно почувствовать в короткие сроки после перехода на здоровую пищу.

1. Повышение ресурса работоспособности
2. Чистая кожа
3. Повышение энергетического статуса
4. Сильный иммунитет
5. Здоровый своевременный сон
6. Позитивное настроение

По мнению ряда ученых, физическое здоровье на 50% зависит от образа жизни, куда входит и характер питания человека. На наследственность и состояние окружающей среды приходится по 20%, и только 10% — на уровень медицинского обеспечения.

Питание — основной источник энергии для человека. С пищей человек получает незаменимые макро- и микроэлементы, витамины и аминокислоты, не синтезируемые организмом. Пища необходима организму для поддержания процессов жизнедеятельности, роста и развития. От характера и режима питания зависит течение многих процессов в организме человека. Систематическое восполнение белков, жиров, углеводов, витаминов способствует насыщению организма их достаточным количеством, замедлению процессов старения, уменьшению количества свободных радикалов, повышает сопротивляемость организма неинфекционным заболеваниям и способность к самовосстановлению. Организму также нужны микронутриенты, биологически активные соединения, способствующие выработке ферментов, нормализующих метаболизм.

Рациональное питание представляет собой максимально сбалансированное сочетание в рационе человека жиров, углеводов, белков, витаминов, аминокислот, микроэлементов и других веществ. Подобный правильный подход к питанию позволяет избежать множества проблем со здоровьем, таких как расстройство иммунитета, атеросклероз, ожирение, заболевания органов пищеварения и т.д.

Актуальные нормы рационального питания изложены в Приказе Министерства здравоохранения и социального развития РФ №593 от 2.08.2010 г. Рациональное питание человека согласно указанным нормам должно включать:

1. Обогащенные микронутриентами хлебобулочные и макаронные изделия;
2. Овощи, картофель, бахчевые;
3. Мясо, рыба, рыбопродукты, птица;
4. Молоко, молочные продукты;
5. Сахар;
6. Яйца;
7. Растительные масла;
8. Соль.

Основные принципы рационального питания:

1. Энергетический баланс;
2. Соотношение пищевых веществ
3. Соблюдение режима питания.

Энергетический баланс — соответствие поступающей с пищей энергии количеству затрачиваемой организмом энергии в процессе жизнедеятельности. Организм ассимилирует

субстраты энергии с пищей. Организм расходует энергию на поддержание температуры тела, функционирование внутренних органов, течение обменных процессов, мышечную деятельность.

При недостаточном поступлении энергии с пищей организм переключается на внутренние источники питания – жировую клетчатку, мышечные ткани, что при длительном голодании неизбежно приведет к истощению организма. При постоянном избытке питательных веществ организм запасает жировую клетчатку в качестве альтернативных источников питания.

Соблюдение режима питания – один из основных принципов рационального питания. Режим питания охватывает время приема пищи, ее количество, интервалы между приемами пищи. Рациональное питание предполагает четырехразовое питание, что способствует достаточному насыщению организма и подавлению чувства голода, отсутствие перекусов между основными приемами пищи, определенные интервалы между завтраком и обедом, обедом и ужином. Это способствует выработке условнорефлекторных реакций, подготавливающих организм к приему пищи. Чтобы питание было полноценным и насыщенным: Завтрак не должен быть плотным. И необязательно набрасываться с утра на еду, только потому что так принято, особенно если нет аппетита. Отсутствие голода с утра – вполне естественное явление. Обед и ужин могут быть плотными, только ужинать следует за 1-3 часа до сна. Чем плотнее ужин, тем раньше до наступления сна его необходимо принять.

Организация полноценного питания во всех школах должна стать приоритетным направлением деятельности школы. Остается актуальной задача улучшения качества, разнообразия блюд и безопасности питания детей школьного возраста.

Среди факторов, влияющих на здоровье детей в школе, отмечены следующие:

1. Уровень учебной нагрузки на организм учащихся.
2. Состояние лечебно – оздоровительной работы в школе.
3. Состояние внеурочной воспитательной работы в школе.
4. Уровень психологической помощи учащимся.
5. Микроклимат в школе и дома.

Цели программы: - обеспечение качественным питанием обучающихся школы при сохранении его доступности;

- формирование общей культуры правильного питания;

- совершенствование системы организации питания в образовательном учреждении, способствующих формированию здорового образа жизни у школьников и навыков рационального здорового питания;

- разработка и реализация комплексной системы мероприятий направленных на обучение сохранению и укреплению, формированию культуры и навыков здорового питания учащихся;

- воспитание личности, ответственной за свое здоровье и здоровье окружающих.

В перспективе организация рационального питания школьников может позволить достичь следующих основных целей:

-Рост учебного потенциала детей и подростков;

- Улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение случаев ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с питанием, а в перспективе - улучшение репродуктивного здоровья;

- Снижение риска развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочнокишечных заболеваний в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни;

- Улучшение успеваемости школьников;

- Повышение общего культурного уровня школьников. Составив и реализовав программу санитарного просвещения в области рационального питания, можно предотвратить

нерациональность диетологических привычек школьников, приводящую к развитию ряда заболеваний.

Основные направления реализации Программы

1. Организация и регулирование школьного питания
2. Развитие системы мониторинга состояния здоровья обучающихся, обеспечения их необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
3. Развитие механизмов координации и контроля в системе школьного питания; организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
4. Обеспечение доступности, безопасности и эффективности школьного питания;
5. Оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;
6. Использование разных форм и методик организации питания;
7. Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей
8. Пропаганда здорового питания (проведение игр, конкурсов, лекций, акций, классных часов)
9. Пропаганда здорового питания на родительских собраниях. Проведение "Правильное питание - неотъемлемая часть сохранения и укрепления здоровья".
10. Проводить презентации классных собраний на тему "Рациональное питание" в начальной школе.
11. Один классный час в месяц посвятить вопросам горячего питания, охране здоровья, активному образу жизни.
12. Пропаганда здорового питания (проведение игр, конкурсов, лекций).
13. Создать систему поэтапного формирования компетентностей учащихся по вопросам здорового питания.
14. Укрепление материально-технической базы школьной столовой предусматривает совершенствование дизайна школьной столовой.
15. Оснащение недостающим технологическим оборудованием школьного пищеблока.
16. Повышение квалификации персонала предусматривает
17. повышение профессионального уровня специалистов в области школьного питания через систему повышения квалификации курсы повышения квалификации,
18. Участие в профессиональных смотрах и конкурсах, проведение бесед, классных часов, конкурсов, выставок, презентаций школьных обедов для родителей и обучающихся.

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

Содержание программы:

1. Организация и регулирование школьного питания

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1.	Проверка готовности школьной столовой к новому учебному году	август	Директор школы, заместитель директора школы
2.	Формирование нормативно-правовой базы по организации питания в школе	август	Заместитель директора школы

3.	Совещание при директоре: составление графика дежурства по столовой, утверждение списка обучающихся на питание и списка ГПД	сентябрь	Заместитель директора школы
4.	Руководство организации питания на основе - СанПиН 2.4.2. 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».	в течение года	Заместитель директора школы по воспитательной работе организатор питания
5.	Ознакомление классных руководителей, работников школьной столовой с нормативными документами, регулирующими школьное питание.	сентябрь	Заместитель директора школы
5.2	Издание приказа по школе об организации питания на 01 сентября каждого учебного года	сентябрь	Заместитель директора школы
5.3	Согласование примерного 10-и дневного меню, в соответствии с санитарными нормами.	август, по мере необходимости	Директор школы
5.4	Контроль за наличием инструкции по эксплуатации технологического оборудования на пищеблоке, по технике безопасности.	в течение года	Заместитель директор школы
5.5	Организация контроля за ведением документации: Журнал брокеража готовой продукции; Журнал самооценки состояния здоровья (пищеблок); Журнал брокеража продуктов и производственного сырья, поступающего на пищеблок; Журнал витаминизации третьих блюд в лагере с дневным пребыванием; Журнал контроля за рационом питания в лагере с дневным пребыванием; Журнал контроля за тепловым режимом холодильного оборудования в лагере с дневным пребыванием	в течение года	Заместитель директора школы
6.	Контроль за организацией питания в школе, выполнение мероприятий по его улучшению.	в течение года	директор школы, заместитель директора школы

7.	Контроль за выполнением требований СанПиН 2.4.2. 2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».	в течение года	директор школы, медицинский работник, заместитель директора школы
8.	Контроль за выполнением программы производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемиологических мероприятий	в течение года	директор школы, медицинский работник, заместитель директора школы
9.	Совершенствовать эстетическое оформление столовой.	в течение года	администрация школы

2. Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей

Название мероприятия	Сроки	Ответственный
Планирование работы по охвату горячим питанием обучающихся школы, по формированию навыков здорового питания	сентябрь	заместитель директора
Включение в учебный план школы элективных и кружковых занятий по здоровому питанию	август сентябрь	Руководитель структурного подразделения
Размещение информации об организации питания на школьном сайте	в течение года	Заместитель директора, руководитель структурного подразделения
Оформление информационного уголка «Здоровье школьника»	в течение года	классные руководители
Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований, - организация горячего питания – залог сохранения здоровья.	в течение года	Заместитель директора школы
<i>Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся</i>		
Проведение классных часов, уроков здоровья, внеклассных мероприятий по воспитанию культуры питания среди обучающихся	в течение года	классные руководители, руководитель структурного подразделения, заместитель директора
Цикл бесед «Азбука здорового питания»		

Фестиваль электронных презентаций «Правильное питание - здоровое питание» среди 10-11 классов	март	Заместитель руководитель подразделения	директора, структурного
Конкурс рисунков «Азбука ЗОЖ», «Правила правильного питания» среди учащихся 1-4 классов	январь	Заместитель руководитель подразделения	директора, структурного
Конкурс проектов «Столовая глазами детей» среди учащихся 5- 9 классов	февраль	Заместитель руководитель подразделения	директора, структурного
Проведение традиционного мероприятия «Масленица»	февраль	Заместитель руководитель подразделения	директора, структурного
Проведение месячника здоровья: - конкурс работ «Питание – для здоровья!»; - конкурс рисунков, аппликаций «Страна Витамина»; - выставка кулинарных изделий «Калейдоскоп национальных блюд», «Рецепты от бабушки»; - проведение семинара «Роль питания в формировании здорового образа жизни»	апрель	Заместитель руководитель подразделения	директора, структурного
Выставка книг и периодической печати про ЗОЖ и здоровое питание	март	библиотекарь	
<i>Работа по воспитанию культуры питания среди родителей обучающихся</i>			
Проведение заседаний общешкольного родительского комитета по вопросу организации питания в школе	в течение года	Заместитель школы	директора
Проведение классных и общешкольных родительских собраний	ежегодно	Заместитель школы, руководители	директор классные
Проведение совместных мероприятий по пропаганде здорового питания	в течение года	Заместитель руководитель подразделения, родительский комитет	директора, структурного
Работа родительского лектория «Здоровое школьное питание»	в течение года	Родительский классные руководители	комитет,

4. Повышение компетенции работников

Обучение на курсах повышения квалификации	по мере необходимости	Заместитель школы	директор
---	--------------------------	----------------------	----------

Участие в профессиональных конкурсах	в течение года	Заместитель директор школы, организатор питания
Проведение бесед, конкурсов, презентаций среди обучающихся, родителей во время летней оздоровительной кампании	в течение года	Заместитель директора

5. Мониторинг реализации программы.

Направление мониторинга	Диагностика	Сроки	Ответственный
Охват учащихся горячим питанием	Анализ результатов посещаемости	ежедневно ежемесячно ежегодно	классные руководители, заместитель директора
Сохранение и укрепление здоровья учащихся	Анализ состояния здоровья школьников по результатам медицинских осмотров Анализ заболеваемости детей	ежегодно	заместитель директора школы, медицинский работник, классные руководители
Уровень удовлетворенности учащихся, родителей, педагогов организацией питания в школе	Анкетирование	ежегодно	заместитель директора
Материально-техническая база столовой	Осмотр помещения (оборудование, оснащение) Анализ результатов приёмки столовой к началу нового учебного года.	ежегодно	директор школы, заместитель директора школы
Формирование у школьников навыков здорового питания	Собеседование Наблюдение	ежегодно	заместитель директора
Качество организации питания	Наблюдение, анкетирование, опросы, посещение столовой, анализ приготовления	ежедневно	Зам. директор школы, классные руководители

	пищи и норм раскладки, санитарно-гигиенического состояния обеденного зала		
Формирование нового имиджа школьной столовой	Опрос, анкетирование и другие практики по выявлению общественного мнения	ежегодно	заместитель директора

Заключение:

Ожидаемые результаты

Выполнение Программы «Здоровое питание» позволит школе достигнуть следующих результатов:

- Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой за счет родительской доли до 100%;
 - Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
 - Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся;
 - Обеспечить учащихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
 - Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей;
 - Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность;
 - Развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся;
 - Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания;
 - Изменение имиджа школьной столовой и качества обслуживания; превращение столовой в место, привлекательное для обучающихся;
 - Укрепить материально-техническую базу школьной столовой;
 - Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок;
- В перспективе организация рационального питания школьников может позволить достичь следующих основных целей:
- Рост учебного потенциала детей и подростков;

- Улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение случаев ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с питанием, а в перспективе - улучшение репродуктивного здоровья;
- Снижение риска развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни;
- Улучшение успеваемости школьников;
- Повышение общего культурного уровня школьников.
- Составив и реализовав программу санитарного просвещения в области рационального питания, можно предотвратить нерациональность диетологических привычек школьников, приводящую к развитию ряда заболеваний.