

Согласовано	Согласовано	Принято	Утверждено
Совет Учреждения	Совет обучающихся	На педагогическом совете	директор
Протокол от 28.08.2024 № 1	Протокол от 28.08.2024 № 1	Протокол 28.08.2024 № 1	Е.В. Уварова
			Приказ от 28.08.2024 № 23

**Программа
формирования культуры
здорового питания обучающихся
МБОУ СМО «Гремячинская ОШ»
и совершенствования системы организации питания
на 2024-2026 гг**

Наименование	Программа формирования культуры здорового питания обучающихся МОУ СМО «Гремячинская ОШ на 2024-2026 гг
Дата принятия	Протокол педсовета № 1 от 28.08.2024 г
Кадровое обеспечение программы	Директор школы; Библиотекарь; Учителя-предметники; Классные руководители; Работники школьной столовой; Завхоз; Обслуживающий персонал.
Цели, задачи	Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов; обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием, совершенствование системы организации питания в МБОУ СМО «Гремячинская ОШ», способствующей формированию у школьников здорового образа жизни и навыков рационального здорового питания, формирование общей культуры правильного питания. Задачи программы: - Обеспечение всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием. - Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций). - Формирование у детей и родителей потребности в правильном питании как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья. - Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями. - Внедрение современных методов мониторинга состояния питания. - Дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования столовой.
Важнейшие целевые установки и ожидаемые результаты	- Сохранить количество детей, питающихся в школьной столовой - 100 %; - Организовать правильное сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей; - Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся; - Обеспечить обучающихся качественным и количественным составом рациона питания и

	ассортиментом продуктов, используемых в питании; - Сформировать навыки культуры здорового питания у обучающихся и их родителей; -Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность; -Отработать механизмы координации и контроля в системе школьного питания; -Совершенствовать интерьер школьной столовой и качество обслуживания; -сохранить и укрепить здоровье участников образовательного процесса; -повышение мотивации к здоровому образу жизни; -повышение качества и безопасности питания учащихся; -обеспечение всех обучающихся питанием;
Сроки реализации	<u>1 этап Базовый- сентябрь, 2024год</u> - анализ нынешнего состояния; -планирование реализации основных направлений программы; -создание условий для реализации программы; -начало реализации программы. <u>2 этап Основной-сентябрь 2024-июнь 2026:</u> -поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами; -промежуточный мониторинг результатов; -корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами. <u>3 этап Заключительный – август, 2026 год:</u> -завершение реализации программы; -мониторинг результатов; - анализ результатов - разработка нового этапа программы (на 2026-2028 уч.г.)
Управление программой	Управление осуществляется администрацией школы. В контроле участвуют представители родительской общественности.

ВВЕДЕНИЕ

Значительное число современных проблем в системе общего образования, связано с негативной динамикой здоровья детей и подростков. Особую тревогу вызывает сам характер нарушений, которые часто являются следствием перенапряжения детского организма в процессе адаптации к качеству образовательной среды. Такие нарушения получили название «школьной патологии». Специалисты отмечают, что «школьные патологии» проявляются в развитии опорно-двигательной, пищеварительной, сердечно -сосудистой систем, ростом нервно - психических заболеваний, болезней органов дыхания, зрения. Вследствие этого наблюдается общее снижение уровня психологической комфортности у детей и подростков. И как общее проявление - отрицательная динамика социальной активности, что проявляется в инертности в учебной и трудовой деятельности, а нередко ведет к неадекватному и даже агрессивному поведению.

Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания начинается с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжается на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания в нашей школе включает три направления: рациональную организацию питания школе; включение в учебный процесс образовательной программы формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами нашего образовательного учреждения. Такое сочетание направлений работы помогает создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов; обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием, совершенствование системы организации питания в образовательном учреждении, способствующей формированию у школьников здорового образа жизни и навыков рационального здорового питания, формирование общей культуры правильного питания.

Задачи:

- Обеспечение всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием.
- Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций).

- Формирование у детей и родителей потребности в правильном питании как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.
- Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями.
- Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.
- Дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования столовой.

Актуальность программы обусловлена наличием следующих проблем:

- недостаточная просветительская работа среди обучающихся и их родителей о здоровом питании школьников;
- увеличение детей, страдающих заболеваниями обмена веществ, желудочно-кишечного тракта;
- дети, страдающие различными заболеваниями, склонны часто пропускать учебные занятия, что способствует снижению качества образования;

Прогнозирование целевых показателей и ожидаемых результатов

- Сохранение количества детей, питающихся в школьной столовой – 100 %.
- Организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
- Оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;
- Обеспечение обучающихся необходимым качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
- Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей;
- Улучшение качества питания школьников и обеспечение его безопасности;
- Дальнейшее укрепление материально-технической базы школьной столовой;
- Совершенствование интерьера школьной столовой и качества обслуживания.

Пропаганда здорового питания

При разработке данной программы по совершенствованию организации школьного питания мы учитывали не только требования, предъявляемые ФГОС и СанПиН, но и реальную ситуацию в нашей школе.

В нашей школе работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям:

1. рациональная организация питания в школе, в школьной столовой, где все должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в школе соответствуют не только всем гигиеническим требованиям, но и служат примером здорового питания;
2. реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры здорового питания ведется комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п. Например, на протяжении уже многих лет реализуется в рамках внеклассных мероприятий, занятий внеурочной деятельности программа "Разговор о правильном питании". Программа предусматривает различные формы организации занятий, наиболее эффективные в разном возрасте и предполагает тесное взаимодействие с родителями.

При реализации образовательной программы в нашей школе соблюдаются принципы формирования культуры здорового питания, важнейшими из которых являются:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы.

Третье направление - просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и несбалансированно, нарушен режим питания. Во многих семьях, даже живущих в сельской местности, в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям и т.п. Только 20% родителей нашей школы знакомы с общими принципами организации здорового питания.

Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в нашем образовательном учреждении носит системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на

различных ступенях образования, ведется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, регионального и этнокультурного компонентов.

Педагогический коллектив школы, реализующий образовательные программы формирования культуры здорового питания, знают основы современной государственной политики в сфере питания; федеральные законы, региональные нормативные правовые акты и СанПиН, регулирующие деятельность в сфере питания; основы возрастной физиологии и гигиены.

Сбалансированное питание (организация питания)

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. Начиная с дошкольного возраста и на период от 7 до 18 лет, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками.

Организация питания осуществляется на основе принципов «щадящего питания». При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару. При приготовлении блюд не применяется жарка. Исключены из меню копченые, маринованные, жареные блюда, острые блюда, пряности и специи, жирные продукты, то есть питание организовано с учетом особенностей детского организма.

В меню учтены продукты, насыщенные микро- и макроэлементами: хлеб пшеничный обогащенный, соль йодированная, витаминизированные напитки, кисломолочные продукты, обогащенные витаминами и минералами.

В МБОУ СМО «Гремячинская ОШ» созданы следующие условия по организации питания обучающихся:

Для общественного питания образовательного учреждения и для обслуживания обучающихся в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН в школе оборудована столовая.

Помещения столовой размещаются в здании образовательного учреждения и включают в себя пищеблок, обеденный зал и складское помещение для пищевых продуктов.

В обеденном зале сделан ремонт. При входе в зал столовой установлены умывальник и электрополотенце.

Оборудование, инвентарь, посуда, тара, являющиеся предметами производственного окружения, соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям, предъявляемым к организациям общественного питания, и выполнены из материалов, допущенных для контакта с пищевыми продуктами.

Все установленное в производственных помещениях технологическое и холодильное, вентиляционное оборудование находится в исправном состоянии.

Производственные столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов, имеют покрытие, устойчивое к действию моющих и дезинфицирующих средств и отвечают требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами.

Столовая школы обеспечена достаточным количеством столовой посуды и приборами. В столовой используется фаянсовая посуда (тарелки, стаканы), отвечающая требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами. Столовые приборы (ложки, вилки), посуда для приготовления и хранения готовых блюд изготовлены из нержавеющей стали.

В столовой имеется обеденный зал на 50 посадочных мест, зал оснащен новой мебелью, позволяющей проводить их обработку с применением моющих и дезинфицирующих средств.

В столовой разработана нормативно-правовая документация, обеспечивающая деятельность столовой и ее работников: инструкции и рекомендации для сотрудников, журналы бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, учета температурного режима холодильного оборудования и другие.

Помещения и оборудование столовой соответствуют нормам и требованиям СанПиНа, об этом свидетельствуют акты приемки школы к новому учебному году.

В школе обеспечиваются горячим питанием все обучающиеся и работники школы. Школьники 1-4 классов обеспечены бесплатным горячим питанием – завтраки, дети из малообеспеченных семей, многодетных семей, дети, состоящие на учете в тубдиспансерах, получают дотацию на питание. Организовано горячее двухразовое питание (завтрак и обед) для обучающихся с ОВЗ.

Обучающиеся посещают столовую организованно в течение 2-х перемен, что позволяет обеспечить максимально комфортное питание и соответствием нормам СанПин.

Режим питания школьников в образовательном учреждении

1-4 классы: после второго урока - 10.15 – 10.35 (большая перемена – 20 минут);

5-9 классы: после третьего урока - 11.15 – 11.35 (большая перемена – 20 минут);

Производственный и общественный контроль за организацией питания:

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, ответственный за горячее питание Школьная комиссия
2.	Входной производственный контроль	Завхоз школы
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Завхоз школы
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Бракеражная комиссия
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Бракеражная комиссия
6.	Контроль качества	Бракеражная комиссия, представители родительской общественности
7.	Контроль за приемом пищи	Классные руководители
8.	Родительский контроль (Процесс от производства до потребления)	Родители

3. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ)

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Ответственные	Результат
1.Оформление бесплатного питания	август	Классные руководители	Заявления, список обучающихся

2. Организационное совещание	сентябрь	Классные руководители, директор школы	Справка, протокол, приказ
2. Совещание классных руководителей	сентябрь	Школьная комиссия по питанию	Справка, протокол,
3. Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	сентябрь	Директор школы	Справка, протокол,
4. Заседание школьной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 1-9-х классов по вопросам: - охват учащихся горячим питанием; -соблюдение санитарно-гигиенических требований; -профилактика инфекционных заболеваний.	сентябрь	Школьная комиссия	Справка, протокол, приказ
5. Организация работы школьной комиссии по питанию (педагоги, родители). 6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок сентябрь	сентябрь ежедневно	Школьная комиссия по питанию Администрация	Справка, протокол, приказ Справка, протокол, приказ

Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Ответственные	Результат
1. «Разговор о правильном питании»: -1-4 классы; 5-9 классы. 2. Организация консультации по реализации программы.	1 раз в месяц Регулярно	Директор, Библиотекарь, классные руководители	Справка, приказ, протокол
2. Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-9 классов: - культура поведения обучающихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований; организация горячего питания -залог сохранения здоровья	Регулярно	Классные руководители	Справка, приказ, протокол

3. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания обучающихся	Каждое полугодие	Администрация, Школьная комиссия по питанию	Справка, приказ, протокол
4. Выставка в библиотеке «Культура питания-культура здоровья», (представленная литература, связанная с вопросами правильного питания, рецепты блюд и напитков)	Сентябрь, декабрь, март	библиотекарь	Организация посещения выставки (отчет классных руководителей)
5. Участие в Акциях по формированию культуры здорового питания	В соответствии с планом мероприятий	Классные руководители	Участие в Акции, пост в социальной сети ВК
6. Публикация постов в социальной сети в школьной группе ВК о питании в школе	Ежемесячно	Классные руководители	Участие в Акции, пост в социальной сети ВК

Организация работы по улучшению материально-технической базы

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Разработка научно обоснованных блюд и их внедрение в систему школьного питания	В течение всего срока	Повар
Обновление интерьера обеденного зала	март – апрель	Завхоз
Инвентаризация посуды	Март-апрель	Завхоз
Замена посуды	По мере необходимости	Подсобный рабочий

Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Интегрирование уроков по правильному питанию с другими предметами (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО, технология, биология, экология, химия).	Сентябрь, май	учителя -предметники
Практические работы по приготовлению коктейлей, салатов, бутербродов; по выращиванию лука, зелени, сервировке стола (уроки технологии, биологии)	Май	учителя технологии, биологии
Проведение классных встреч, внеклассных мероприятий по темам: «Подросток и питание»; «Здоровое питание школьников»; «Зачем питаться? Чем питаться? Как питаться?»; «Гигиена питания»; «Здоровое питание - главный фактор режима дня школьника»; «Здоровый образ жизни - что это?»; «Вредная пятёрка и полезная десятка»; "Пищевые продукты и питательные вещества в них"; «Здоровое питание».		Классные руководители
1. Игра для обучающихся начальной школы «Золотая осень». 2. Праздник урожая	Сентябрь	Классные руководители
Использование методического сопровождения Программы "Разговор о правильном питании" для проведения внеклассных мероприятий, занятий внеурочной деятельности организации досуга в послеурочное время	В течение года	Классные руководители, учителя предметники
Конкурс рисунков и стенгазет среди учащихся 1-9 кл.: «Правильное питание и ЗОЖ».	В течение года	Учитель ИЗО, классные руководители.

Составление сказок на тему правильного питания	В течение года	Учителя нач.школы, родители
Уроки-практикумы «Столовый этикет». Праздник «Широкая Масленица». Дни здоровья с блинами. Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, сказок, стихов о питании). Игры, соревнования.	В течение года	учителя нач.школы и учителя-предметники, Классные руководители
Реализация программы внеурочной деятельности «Питаемся правильно»	1-8 классы	Учитель-предметник
Анкетирование обучающихся: - Школьное питание: качество и разнообразие обедов - За что скажем поварам спасибо?	В конце каждого полугодия	Социальный Педагог
Беседы (круглые столы) -Какой способ консервации пищи самый надёжный? - Вреден ли фаст-фуд? -Грозит ли избыточный вес тем людям, которые не соблюдают физиологические нормы питания? -Энергетическая ценность 1 грамма белков и углеводов одинакова и равна 4 ккал. Значит ли это, что в пищевом рационе углеводы могут заменить белки? -Должен ли отличаться рацион юноши-спортсмена от рациона девушки-спортсменки? -Бытует мнение, что во время подготовки к экзаменам следует, как можно больше кормить детей шоколадом. Так ли это?	В течение года	Фельдшер
5. Участие в Акциях по формированию культуры здорового питания	В течение года	Классные руководители
6. Публикация постов в социальной сети в школьной группе ВК о питании в школе	Ежемесячно	Классные руководители

Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей обучающихся

Основные мероприятия

1 . Проведение родительских собраний с приглашением медицинского работника (фельдшера) по темам

Уровень начального образования

Лекция 1. Основные принципы организации рационального питания в младшем школьном возрасте.

Лекция 2. Рацион питания младшего школьника

Лекция 3. Режим и гигиена питания младших школьников

Лекция 4. Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника.

Лекция 5. Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников

Уровень основного образования

Лекция 1. Организация рационального питания подростков.

Лекция 2. Рацион и режим питания подростков.

Лекция 3. Особенности питания подростков, занимающихся спортом

Лекция 4. Питание подростков вне дома

Лекция 5. Воспитание культуры питания у подростков

2. Участие родительской общественности в мероприятиях по контролю организации питания в школе.

3. Участие родителей в мероприятиях, направленных на формирование культуры здорового питания школьников.

Ожидаемые конечные результаты программы:

- Сохранение количества детей, питающихся в школьной столовой - 100%.
- Организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
- Оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;
- Обеспечение обучающихся необходимыми качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;

- Сформированные навыки здорового питания у обучающихся и их родителей;
- Улучшение качества питания школьников и обеспечение его безопасности;
- Сформированность механизмов координации и контроля в системе школьного питания;
- Изменение имиджа школьной столовой и качества обслуживания;
- Культура навыков сохранения и укрепления здоровья при стабильных результатах обучения;
- Повышенная 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.