

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08. 2022 г.



ПРОГРАММА «Формирование культуры здорового питания»

МБОУ СОШ №8

с. Сенгилеевское

2022- 2025 гг.

I. Обоснование актуальности программы.

В последние годы в нашей стране, согласно данным Российской Академии Медицинских Наук было установлено, что ухудшение состояния здоровья и снижение функциональных возможностей современных детей по сравнению с их сверстниками 70-х годов XX века связано с вполне конкретными и четко выявленными причинами. В комплексе с увеличением объема образовательных нагрузок, интенсификацией процесса обучения, причиной менее адекватного реагирования и более выраженного утомления школьников на образовательные нагрузки является нарушение питания детей и подростков. Показателем, отражающим состояние здоровья детей подросткового возраста, является «Показатель годности к военной службе при первоначальной постановке граждан на воинский учет», который на протяжении последних пяти лет снижается и составляет 66,4%. Основным заболеванием, по которому юноши освобождаются от военной службы, является недостаточность питания - 26,3 %.

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 должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления: рациональную организацию питания в образовательном учреждении; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребенок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма наряду, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе.

Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы – 7-11 лет, 11-14 лет, 14-18 лет. Недостаточное или несбалансированное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в физическом и психическом развитии, которые, по мнению специалистов, практически невозможно скорректировать в дальнейшем.

Одна из важнейших составляющих пищи – белок. Недостаток белка, а тем более белковое голодание приводит к отставанию роста, нарушениям не только физического, но и умственного развития, снижению сопротивляемости болезням, успеваемости и трудоспособности, а избыток ведет к нарушению обменных процессов и снижению аппетита. В период роста особенно велика потребность в жидкости, благодаря которой происходит лучшее усвоение питательных веществ, а также выведение продуктов распада из организма. Недостаток жидкости в ежедневном рационе (около 2 литров в сутки) может привести к нарушению

терморегуляции и процесса пищеварения, вызвать плохое самочувствие, которое у детей часто проявляется в виде расторможенности, невозможности сосредоточиться. Постоянный дефицит жидкости может привести к заболеваниям почек и печени. Регулярный приём пищи (примерно через каждые 4-5 часов) также является важнейшей составляющей правильного питания, так как способствует её наилучшему усвоению. Для обучающегося начальной школы необходимо 4 или 5 приемов пищи. Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от образа жизни ребенка, организации его учебной, спортивной и других нагрузок. Но в любом случае важно стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в строго определенные часы.

Питание детей подросткового возраста имеет свои особенности. У старших обучающихся в основной школе начинается половое созревание, которому предшествует препубертатный скачок роста. С началом полового созревания потребность в некоторых веществах у мальчиков и юношей выше по сравнению с девушками. При организации рациона питания у старших обучающихся основной школы необходимо учитывать физические и физиологические изменения, которые происходят в подростковом возрасте. Достаточное поступление белков, необходимых для формирования новых структурных компонентов организма приобретает особое значение. Именно поэтому недостаток или даже полное исключение из рациона питания белковой пищи (что происходит в том случае, когда подростки, желая следовать модным стандартам, используют различные диеты), отражается не только на самочувствии, но может привести к нарушению естественного хода развития. Важное значение имеет и присутствие в рационе питания продуктов -источников кальция, необходимого для нормального роста и развития костной ткани. Недостаток кальция приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки. Естественным источником кальция являются молоко и кисломолочные продукты. В связи с увеличением объема крови и мышечной массы значительно увеличивается потребность организма подростков в железе (железосодержащие продукты - мясо, гречка, гранаты и т.д.). Нарушение питания в этот период может стать причиной хронических заболеваний и задержек в развитии. Алиментарно-зависимые болезни, которые зависят от питания человека, - анемия; болезни органов пищеварения; желчного пузыря и желчевыводящих путей; поджелудочной железы; эндокринной системы тиреотоксикоз (гипотиреоз), расстройства питания, нарушения обмена веществ (ожирение). Анализ и обобщение данных о заболеваемости, в том числе алиментарно-зависимых, может осуществлять школьный врач совместно с участковыми врачами поликлиник, в которые обращаются обучающиеся школ.

Организация питания старшеклассников должна учитывать значительный рост энергетических потребностей организма, связанных с увеличением интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузок. Важно отметить, что расход энергии в сутки в юношей и девушек выше, чем у взрослых мужчин и женщин (разница составляет около 15 %). Большинство привычек к старшим классам уже сформировано. По данным исследований последних лет каждый шестой житель планеты имеет избыточный вес. В настоящее время достоверно доказано, что избыточный вес появляется в первую очередь благодаря образу жизни, т.е. зависит не столько от генов, сколько от возможности реализовать заложенную программу.

Противоположная опасность, свойственная старшеклассникам, - увлечение диетами, что характерно для девушек. А для юношей - увлечение анаболиками, способствующим неестественному увеличению мышечной массы. Снабжение организма необходимыми веществами возможно только при разнообразном питании,

основу рациона должны составлять привычные продукты.

Не умаляя важности рациональной организации питания обучающихся, воспитанников, нельзя забывать о значении формирования культуры здорового питания. В противном случае усилия администрации образовательных учреждений и работников пищеблоков могут оказаться бесполезными, если дети не будут есть приготовленные по всем правилам с соблюдением всех нормативов, но непривычные для них блюда. Только системная работа по формированию культуры здорового питания может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно изменить структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

Основными нарушениями в питании являются:

- несоблюдение режима питания;
- - несоблюдение питьевого режима;
- несоблюдение оптимальных соотношений между основными ингредиентами пищи;
- избыток рафинированных продуктов, простых углеводов, животных жиров;
- дефицит растительных масел, ненасыщенных жирных кислот и фосфолипидов, гетерополисахаридов и клетчатки, витаминов группы В, витаминов С, А, Е, серосодержащих аминокислот, молочнокислых бактерий;
- пищевых антиоксидантов;
- нарушения в количестве и соотношении поступающих с пищей минеральных элементов (железа, кальция, фосфора, йода, хрома, селена, меди, цинка и других).

Связь между питанием и обучением убедительно доказана. Здоровое питание необходимо обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Школа несёт ответственность за содействие обучающимся и родителям (законным представителям) в формировании и поддержании культуры здорового питания на протяжении всей жизни. Хорошо спланированная и успешно реализованная школьная программа «Формирование культуры здорового питания» может позитивно повлиять на привычки обучающихся в еде.

II. Цели, задачи и сроки реализации Программы

Цель:

1. Обеспечение качественным питанием обучающихся в школе.

Задачи:

1. Обеспечение обучающихся качественным, сбалансированным питанием.
2. Разработка и внедрение новых форм организации горячего питания.
3. Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.
4. Укрепление и обновление материально-технического оборудования столовой.
5. Обеспечение бесплатным и льготным питанием категорий учащихся, установленных Управлением адресной социальной помощи.
6. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания.
7. Формирование культуры питания и навыков самообслуживания.
8. Пропаганда здорового питания (проведение конкурсов, лекториев, праздников).
9. Формирование у детей и родителей (законных представителей) потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.

Срок реализации Программы: 2022 -2025 годы.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, курсы), так и воспитательной деятельности, в том числе и в летнем пришкольном оздоровительном лагере.

III. Механизм реализации программы.

Для реализации программы разработан механизм, который представлен в виде модулей:

1. Организационный модуль.

Формы работы:

- планирование;
- подготовка программы;
- оформление уголка «Здоровья»;
- определение обязанностей.

2. Оздоровительный модуль.

Формы работы:

- встречи с медицинским работником;
- беседы о вредных привычках и их влияние на желудочно-кишечный тракт;
- обеспечение питьевого режима;
- организация горячего питания обучающихся.

3. Учебный модуль

Формы работы:

- Использование учебного материала по предмету «Технология» (девочки)
- Использование учебного материала по предмету «ОБЖ».
- Использование учебного материала по предмету «Биология».
- Использование учебного материала по предмету «Химия».
- Использование учебного материала по предмету «Литература».
- Использование учебного материала по предмету «Окружающий мир».
- Использование учебного материала по предмету «Физическая культура».

4. Нравственно-экологический модуль

Формы работы:

- диспуты с обучающимися о культуре здорового питания;
- беседы с обучающимися с демонстрацией презентаций о культуре здорового питания;
- тематические мероприятия по культуре здорового питания;
- родительские собрания по формированию культуры здорового питания;
- индивидуальные беседы с обучающимися о вреде голодания;
- индивидуальные беседы с родителями (законными представителями) о вреде голодания.

5. Социально-психологический модуль

Формы работы:

- анкетирование;
- индивидуальные беседы;
- групповая работа.

6. Аналитический модуль

Формы работы:

- антропометрия обучающихся;
- диспансеризация обучающихся, педагогов, обслуживающего персонала;
- мониторинг по организации питания;
- статистика по пропускам уроков по заболеваемости обучающихся;
- статистика заболеваемости обучающихся в течение учебного года;
- эффект оздоровления воспитанников детского оздоровительного лагеря;
- антропометрические измерения обучающихся;
- контроль за организацией питания.

7. Творческий модуль

Формы работы:

- проектная деятельность;
- исследовательская деятельность;
- использование фонда библиотеки по направлению;
- Интернет – ресурсы;
- конкурсы;
- викторины.

IV. Принципы реализации программы:

1. Личностный подход:

- признание личности развивающегося человека высшей социальной ценностью;
- добровольность включения детей в деятельность по формированию культуры здорового питания;

2. Природосообразность воспитания:

- обязательный учет возрастных, поло-возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

3. Гуманизация межличностных отношений:

- защита каждого обучающегося от негативного влияния вредных привычек;
- защита каждого обучающегося от негативного влияния социального окружения;
- формирование чувства ответственности за собственное здоровье;
- забота о своём здоровье как сохранение здоровья нации.

4. Дифференциация воспитания:

- отбор содержания, форм и методов обучения и воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями обучающихся;
- свободный выбор деятельности и права на информацию;
- создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках реализации программы;
- взаимосвязь всех мероприятий в рамках реализации программы;
- активное участие обучающихся во всех видах деятельности.

5. Средовый подход к воспитанию:

- педагогическая целесообразная организация среды учебной и воспитательной деятельности, а также использование воспитательных возможностей внешней (социальной, природной) среды.

6. Принцип взаимодействия воспитательной и учебной деятельности:

- проведение мероприятий, направленных на формирование культуры здорового питания, с использованием изученного учебного материала.

Методы:

- поощрение;
- убеждение;
- взаимодействие;
- требование.

Средства:

- школьная столовая;
- подсобные помещения с оборудованием (холодильники; весы, лари и т.д.)
- витамины (аскорбиновая кислота; фитовитамины)
- продукты питания (крупы, соки, мясо, рыба, фрукты, овощи и т.д.)
- медицинский кабинет;
- учебные таблицы по биологии;
- дополнительная специальная литература;
- художественная литература;
- учебники «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Окружающий мир»; «Химия», «Литература», «Физическая культура»;
- оборудование для проведения опытов;
- художественные (краски, карандаши, бумага, ватман, ручка, тетрадь)
- медицинское оборудование (ростомер, весы и другое);
- индивидуальные медицинские карты обучающихся;
- компьютерный кабинет;
- демонстрационный зал;
- СанПин;
- перспективное меню;
- Интернет-ресурсы;
- технологические карты приготовления блюд;
- журналы сырой и готовой продукции;
- библиотека.

V. Индикаторы оценки эффективности реализации Программы

Доля учащихся, получающих горячее питание – 100 %.

VI. Ожидаемые результаты реализации Программы.

Реализация мероприятий Программы позволит увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой, улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасности, внедрить новые схемы питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня.

VII. Основные направления реализации Программы.

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.
2. Укрепление материально-технической базы столовой, расширение сферы услуг для учащихся и родителей.
3. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся.
4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся.

VIII. Обучение правильному питанию:

Темы по питанию следует интегрировать в последовательную, общеобразовательную программу обучения здоровому образу жизни. В центре программы обучения здоровому питанию - обучение здоровому образу жизни. Программа обучения правильному питанию разрабатывается для содействия учащимся в усвоении: знаний о питании, включая, но не ограничиваясь преимуществами здорового питания, сведений о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ, принципах управления весом для здоровья, правильном и неправильном употреблении диетических добавок, безопасном приготовлении, обработке и хранении еды;

умений, связанных с питанием, включая, но, не ограничиваясь, планирование здоровых завтраков, обедов и ужинов, понимание и использование ярлыков на продуктах, критическую оценку информации о питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов; а также умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их.

Обучающие мероприятия программы обучения правильному питанию должны подчеркивать привлекательные черты здорового питания, привлекать к участию всех учащихся, соответствовать развитию и быть увлекательными. Программа должна привлекать семьи в качестве партнёров в образовательном процессе их детей.

Специалистов, приглашённых для бесед с учащимися, необходимо ориентировать на соответствующую программу школы. Школа должна предоставлять программы здорового образа жизни, включающего в себя индивидуальное обучение здоровому питанию и физической активности.

IX. Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы.

| № | Наименование мероприятия | Сроки | Ответственные |
|--|---|----------|---------------|
| I. I. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение. | | | |
| 1 | Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания. | Август | Директор |
| 2 | Создание бракеражной комиссии. | Сентябрь | Директор |

| | | | |
|----|---|--------------------------|---|
| 3 | Составление графика дежурства учителей в школьной столовой. | Сентябрь | Заместитель директора по УВР |
| 4 | Составление графика дежурства учащихся в школьной столовой. | Сентябрь | Заместитель директора по ВР |
| 5 | Составление графика питания. | Сентябрь | Ответственная за питание |
| 6 | Составление отчета по организации горячего питания в школе. | Ежемесячно | Бухгалтерия |
| 7 | Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню. | Ежедневно | медсестра |
| 8 | Осуществление постоянного контроля за работой столовой, состоянием питания, соблюдением санитарно-эпидемиологических норм питания. | В течение года | Директор, бракеражная комиссия, Совет школы |
| 9 | Создание банка данных учащихся с желудочно-кишечными заболеваниями. | Сентябрь | медсестра |
| 10 | Совершенствование практики и системы профилактического осмотра детей, посещающих школу. | Ежегодно | медсестра |
| 11 | Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям. | В течение года | медсестра |
| 12 | Информирование родителей о возможности получения льготного и бесплатного питания. | Сентябрь, в течение года | Социальный педагог, классные руководители |
| 13 | Согласование перспективного меню. | В течение года | Директор |
| 14 | Обеспечение продуктами питания, обогащенными витаминами и микроэлементами. | В течение года | Зав. столовой |
| 15 | Производственные совещания по вопросам: - «Охват учащихся горячим питанием»; - «Соблюдение санитарно-гигиенических требований»; - «Профилактика инфекционных заболеваний». | 1 раз в четверть | Директор |
| 16 | Организация бесплатного, льготного питания учащихся согласно реестрам Управления адресной социальной помощи. | В течение года | Социальный педагог |

II. Укрепление материально-технической базы столовой, расширение сферы услуг для учащихся и родителей.

| | | | |
|----|--|----------------|--|
| 1 | Улучшение материально-технологического оборудования школьной столовой. Обновление и ремонт технологического и холодильного оборудования, обеспечение инвентарем. | Ежегодно | Директор, заместитель директора по АХР |
| 2 | Реконструкция помещений школьной столовой. | В течение года | Директор |
| 3 | Модернизация производства выпечных и кондитерских изделий для школьного питания. | В течение года | Директор |
| 4 | Разработка проектов и сметной документации по ремонту помещений. | 2019 | Директор |
| 5 | Ремонт помещений школьной столовой. | Ежегодно | Директор |
| 6 | Ремонт канализаций и водоснабжения. | Ежегодно | Директор |
| 7 | Ремонт электрооборудования. | Ежегодно | Директор |
| 8 | Ремонт вентиляций. | Ежегодно | Директор |
| 9 | Обновление кухонного инвентаря, кухонной посуды. | 2019 | Директор |
| 10 | Обновление столовой посуды, столовых приборов. | Ежегодно | Директор |
| 11 | Реализация в практической деятельности школы требований СанПиНа в вопросах организации горячего питания. | постоянно | Директор, заместитель директора по УВР, бракеражная комиссия |
| 12 | Проведение педагогических и социально-просветительских мероприятий по профилактике алкоголизма, наркомании, табакокурения среди детей и подростков. | В течение года | Зам. директора по ВР, социальный педагог |
| 13 | Формирование методической библиотеки, видеотеки по вопросам здорового питания, здорового образа жизни. | В течение года | Зав. библиотекой |
| 14 | Продолжение эстетического оформления зала столовой. | В течение года | Заведующая столовой |
| 15 | Разработка новых блюд, изделий и внедрение в систему школьного питания. | В течение года | Заведующая столовой |

III. Работа по воспитанию культуры питания,
пропаганде здорового образа жизни среди учащихся.

| | | | |
|---|--|----------------|---|
| 1 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся. Ежемесячный мониторинг охвата питанием | Ежедневно | Классные руководители, заместитель директора по УВР |
| 2 | Проведение мониторинга отношения учащихся к организации горячего питания в школе. | Май | Классные руководители, заместитель директора по УВР |
| 3 | Проведение классных часов по темам: - «Культура здорового питания», - «Режим дня и его значение», - «Хлеб – всему голова», - «Основы правильного питания». | В течение года | Заместитель директора по ВР Классные руководители Медицинский работник участковой больницы |
| 4 | Конкурс рисунков «Вкусная и полезная еда». | Апрель | Заместитель директора по ВР |
| 5 | Конкурс плакатов на тему «Твое здоровье в твоих руках». | Апрель | Заместитель директора по ВР Учитель ИЗО |
| 6 | Знакомство со школьной столовой | сентябрь | учителя начальных классов |
| 7 | Встреча весны «Здравствуй, масленица!» | Март | Заместитель директора по ВР |
| 8 | Всемирный день здоровья | Апрель | Заместитель директора по ВР |

IV. Работа по воспитанию культуры питания,
здорового образа жизни среди родителей учащихся.

| | | | |
|---|--|------------------|--|
| 1 | Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях «Основы формирования у ребенка навыков здорового образа жизни». «Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребенка». Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей». Общешкольные и классные родительские собрания. | 1 раз в четверть | Заместитель директора по УВР, медсестра, классные руководители |
|---|--|------------------|--|

| | | | |
|---|--|-----------------|---|
| 2 | Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ. | В течение года | Классные руководители |
| 3 | Родительский лекторий «Правильное и полноценное питание – залог здоровья каждого ребенка». | апрель | Заместитель директора по ВР, медсестра, классные руководители |
| 4 | Проведение мониторинга отношения родителей к организации горячего питания в школе. | Май | Заместитель директора по УВР, классные руководители |
| 5 | Организация бесплатного, льготного питания для учащихся. | В течение года | Социальный педагог |
| 6 | «Дни открытых дверей». Дегустация блюд школьной столовой. | Октябрь, апрель | Заместитель директора по ВР, зав. столовой |
| 7 | Контроль родительской общественности за качеством питания. | постоянно | Члены родительских комитетов |

Х. Организация деятельности бракеражной комиссии по контролю за организацией и качеством питания обучающихся

Бракеражная комиссия по контролю за организацией и качеством питания обучающихся существует с 2003 года. В своей деятельности комиссия руководствуется законодательными и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, приказами и распоряжениями органов управления образованием, уставом и локальными актами образовательного учреждения. Состав бракеражной комиссии утверждается приказом директора школы на каждый учебный год. Работа комиссии осуществляется в соответствии с планом.

Результаты проверок и меры, принятые по устранению недостатков оформляются актами и рассматриваются на заседаниях комиссии с приглашением заинтересованных лиц.

Основные направления деятельности комиссии:

Осуществляет контроль:

1. За целевым использованием продуктов питания и готовой продукции;
2. За соответствием рационов питания согласно утвержденному меню;
3. За качеством готовой продукции;
4. За санитарным состоянием пищеблока;
5. За выполнением графика поставок продуктов и готовой продукции, сроками их хранения и использования;
6. За организацией приема пищи обучающихся;
7. За соблюдением графика работы столовой.

План работы комиссии по контролю и качеством питания школы

1. Проверка двухнедельного меню.

Сентябрь

2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.

Ежемесячно

3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.

Ежедневно

4. Использование финансовых средств на питание учащихся.

Декабрь, апрель

5. Организация просветительской работы.

в течение года

6. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию.

май

7. Контроль за качеством питания.

Ежедневно

8. Проверка табелей питания.

9. Разработка буклетов по здоровому питанию

в течение года.

Заместитель директора

по учебно-воспитательной работе О.Н.Безниско

Заместитель директора

по воспитательной работе Т.В. Баршакова

Заведующая школьной столовой М. Ю. Супрунова

