

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергачская средняя общеобразовательная школа №4»

Утверждена приказом директора
МБОУ «Сергачская СОШ №4»
от 01.09.2018 г. № 275-О

ПРОГРАММА
по формированию культуры
здорового питания
на 2018-2019 учебный год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Наименование Программы	Программа по формированию культуры здорового питания на 2018-2019 учебный год
2. Основание для разработки Программы	Конвенция о правах ребенка. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»
3. Разработчики Программы	Администрация МБОУ «Сергачска СОШ №4»
4. Цель Программы	Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, 100% охват учащихся горячим питанием.
5. Основные задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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.
6. Этапы и сроки реализации Программы	<p>Программа реализуется в период 2018 – 2019 учебного года в три этапа:</p> <p>I этап (август 2018 г.) – организационный: организационные мероприятия, разработка и написание программы;</p> <p>II этап (сентябрь 2018 г. – май 2019 г.) - реализация программы;</p> <p>III этап (июнь 2019 г.) – обобщающий: систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы.</p>
7. Объемы и источники финансирования	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Средства регионального бюджета ✓ Средства бюджета муниципального образования
8. Ожидаемые результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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;

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">✓ отсутствие 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;✓ сохранение и укрепление здоровья школьников;✓ охват горячим питанием школьников (100%);✓ улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой; |
|--|--|

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Обоснование необходимости реализации Программы:

Программа по формированию культуры здорового питания вызвана необходимостью создания условий в МБОУ «Сергачская СОШ №4», обеспечивающих развитие культуры здоровья учащихся и вызвана следующими причинами:

- необходимостью формирования здорового образа жизни учащегося с детского возраста (здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью);
- физиологическими особенностями в развитии человеческого организма.

В связи с этим рациональное питание учащихся является одним из условий создания здоровьесберегающей среды. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. Важнейшим условием для поддержания здоровья, высокой работоспособности и выносливости человека является полноценное и правильное питание.

Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Поэтому администрация МБОУ «Сергачская СОШ №4» уделяет большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Школьное питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ.

Очень важно, чтобы школы стала началом распространения знаний и умений в построении здорового питания. В связи с этим в школе разработана Программа по формированию культуры здорового питания.

Цель программы:

создать условия для обеспечения здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.

Задачи программы:

- обеспечить соответствие школьного питания детей установленным нормам и стандартам, региональным, экологическим, социальным и культурным особенностям;
- обеспечить сбалансированность и максимальное разнообразие рациона питания по всем пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы;
- обеспечить 100%-й охват учащихся школьным питанием;
- привести материально-техническую базу школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;
- организовать просветительскую и образовательно-разъяснительную работу по вопросам здорового питания среди участников образовательных отношений.

Ресурсы, которыми располагает общеобразовательное учреждение для эффективного решения поставленных задач:

В столовой МБОУ «Сергачская СОШ №4» выполняются все санитарно – эпидемиологические требования к организации питания учащихся в школе. Столовая укомплектована необходимым оборудованием и посудой. Ее чистоте уделяется повышенное внимание. Мытье и дезинфекция производятся с соблюдением всех норм санитарно-гигиенического режима, используются средства дезинфекции. За время работы в школе не было ни одного случая заболевания кишечной инфекцией. Перед входом в помещение столовой для мытья рук оборудованы 3 раковины.

Сроки реализации Программы.

Программа реализуется в период 2018 – 2019 учебного года в три этапа:

I этап (август 2018 г.) – организационный:

организационные мероприятия, разработка и написание программы;

II этап (сентябрь 2018 г. – май 2019 г.) - реализация программы;

III этап (июнь 2019 г.) – обобщающий: систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы.

Перечень и описание программных мероприятий по совершенствованию организации питания.

Школа располагает столовой на 60 посадочных мест.

Время обедов учащихся установлено расписанием.

График питания

1-4 классы	Завтрак - 08.35 - 9.00 Обед - 12.30 - 13.00
5-9 классы	09.40 - 10.00 10.45 - 11.05

Организовано ежедневное дежурство учащихся 5 – 9 классов. На 2, 3 переменах в столовой дежурит учитель, который смотрит за порядком в зале.

В меню учащихся систематически включаются блюда из мяса, рыбы, молока. В столовой проводится работа по отбору суточных проб готовой продукции. Выполняются требования к организации питьевого режима.

Проводится анкетирование родителей и учащихся по вопросам качества продуктов и изготавливаемых блюд, ассортименту и стоимости питания. Результаты опросов и предложения выносятся для обсуждения на родительских собраниях и с обслуживающим персоналом столовой. Так, по результатам опроса анкеты «Мое настроение после обеда», проведенное в 2017 году 85% основной школы и 99% учащихся начальных классов покидают столовую с хорошим настроением. Регулярно, на общешкольном родительском собрании директор школы информирует родителей об организации горячего питания в школе. Отзывы о работе, форме и культуре обслуживания в школьной столовой со стороны учащихся, родителей, учителей только положительные. Так, по результатам анкеты «Питание глазами родителей» на вопрос - удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе? – 95% родителей дали положительный ответ. А на вопрос - удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи? – 85% родителей ответили «Да».

Классными руководителями проводится внеклассная воспитательная работа с учащимися по воспитанию культуры питания и ответственности за свое здоровье (праздники, беседы, классных часы, родительские собрания, семинары, конкурсы рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни).

Ожидаемые результаты реализации Программы.

Выполнение Программы по формированию культуры здорового питания позволит школе достигнуть следующих результатов:

- Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность;
- Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
- Продолжить формировать навыки здорового питания у учащихся и их родителей;
- Укрепить материально-техническую базу школьной столовой;
- Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок;

- Совершенствовать разработанную систему мониторинга состояния здоровья учащихся;

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

- улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение случаев ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с питанием;
- снижение риска развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни;
- рост учебного потенциала детей и подростков;
- улучшение успеваемости школьников;
- повышение их общего культурного уровня.

Система организации контроля исполнения Программы.

В школе ведутся журналы:

- санитарный журнал о допуске работников в столовой к работе
- журнал учета температурного режима холодильного оборудования
- журнал бракеража готовой пищевой продукции
- журнал бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья
- журнал контроля за рационом питания

За качеством питания постоянно следит комиссия. Качество получаемой сырой и готовой продукции проверяет бракеражная комиссия. Их совместная работа позволяет контролировать организацию питания в школе, его качество, вносить необходимые коррективы и, в конечном счете, сохранить здоровье каждого ученика школы. Большое внимание уделяется калорийности школьного питания.

План деятельности по реализации Программы

№ п/п	Мероприятие	Срок исполнения	Исполнит ели	Отметка о выполнении
1.Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение				
1	Совещание классных руководителей об организации горячего питания.	до 4.09.2018г	директор школы	
2	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания: - охват учащихся горячим питанием -соблюдение санитарно- гигиенических требований; -профилактика инфекционных заболеваний	сентябрь, февраль	директор школы	
3	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	в течение года	директор школы	
4	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	директор школы	
2.Работа с обучающимися.				
1	Проведение классных часов.	по планам классных руководителей	классные руководи тели	
2	Классный час «Разговор о правильном питании» (выбор полезных продуктов) (1,2 кл.)	сентябрь 2018г	классные руководи тели	

	<p>Игровая программа «Разговор о правильном питании» (3, 4 кл.)</p> <p>Классный час «Что такое здоровое питание» (6 кл.)</p> <p>Классный час «Мы – за здоровый образ жизни» (7 кл.)</p> <p>Классный час «Быстрое питание – скорое заболевание» (8 кл.)</p> <p>Опрос «Ваше любимое блюдо из школьной столовой» (9 кл.)</p>			
3	<p>Беседа о правилах здорового питания. Игра «Полезные и неполезные продукты» (1, 2 кл.)</p> <p>Классный час «О вкусной и здоровой пище» (3, 4 кл.)</p> <p>Классный час «Роль режима в правильном питании» (6 кл.)</p> <p>Классный час «Здоровое питание и я. Всегда ли я правильно питаюсь?» (7 кл.)</p> <p>Классный час «Химия на десерт. О вредных пищевых добавках» (8 кл.)</p> <p>Оформление газеты «Витамины – эликсиры жизни» (9 кл.)</p>	октябрь 2018г.	классные руководители	
4	<p>«Ягоды, овощи и фрукты – витаминные продукты» (1, 2 кл.)</p> <p>Классный час «Чипсы – вред или польза?» (3, 4 кл.)</p> <p>Устный журнал «Витамины – кирпичики жизни» (6 кл.)</p> <p>Классный час «Здоровые привычки. Здоровое питание» (7 кл.)</p> <p>Классный час «Что такое гигиена питания» (8 кл.)</p> <p>Презентация «Питайтесь правильно всегда» (9 кл.)</p>	ноябрь 2018г.	классные руководители	
5	<p>«Самые полезные продукты» (тест) (1, 2 кл.)</p> <p>Классный час «Как питались на Руси» (3, 4 кл.)</p> <p>Классный час «Еда живая и мертвая» (6 кл.)</p> <p>Путешествие по стране Здравушка. Игра-квест «В поисках Ключа здоровья» (здоровое питание и не только) (7 кл.)</p> <p>Классный час «Правила здорового питания подростков» (8 кл.)</p> <p>Анкетирование «За что мы скажем повару спасибо» (9 кл.)</p>	декабрь 2018г.	классные руководители	
6	<p>Конкурс-викторина «Удивительные превращения пирожка» (1, 2 кл.)</p> <p>Презентация «Что нужно есть в разное время года» (3, 4 кл.)</p> <p>Беседа «Путешествие пищи в организме»</p>	январь 2019г.	классные руководители	

	(6 кл.) Игра-викторина «Знатоки правильного питания» (7 кл.) Практикум «Составление личного меню. Режим питания» (8 кл.) Классный час «Традиции чаепития. Красиво! Вкусно! Полезно!» (9 кл.)			
7	Игра-обсуждение «Законы питания» (1, 2 кл.) Выставка рисунков «Вкусная и здоровая пища» (3, 4 кл.) Беседа «Как определить срок годности продукта» (6 кл.) Конкурс блюд «Еда без вреда» (7 кл.) Классный час «Витамины и их польза для нашего организма» (8 кл.) Беседа «Правильное питание – залог здоровья» (9 кл.)	февраль 2019г.	классные руководители	
8	Вместе весело гулять. Игра «Чем не стоит делиться» (1, 2 кл.) Познавательный час «Если хочешь быть здоров – правильно питайся» (3, 4 кл.) Конкурс «Правильный бутерброд» (7 кл.) Беседа «Весенний авитаминоз – как с ним бороться» (9 кл.)	март 2019г.	классные руководители	
9	Конкурс «Самая вкусная каша» (1, 2 кл.) Классный час «Питание школьника» (3, 4 кл.) Беседа-практикум «Из чего делают молоко?» (6 кл.) Практическое занятие «Надписи на этикетках продуктов. О чем они говорят?» (7 кл.) Классный час «Традиции русской трапезы» (8 кл.) Памятки «Неизвестные Е на упаковках с продуктами» (9 кл.)	апрель 2019г.	классные руководители	
10	«Плох обед, если хлеба нет» (1, 2 кл.) Викторина «Что мы узнали о правильном питании» (3, 4 кл.) Беседа «Выбираем здоровую пищу» (6 кл.) Беседа «Правильный завтрак – что это такое?» (7 кл.) Классный час «Полезно ли голодание?» (8 кл.) Создание альбома «Интересное о полезном» (9 кл.)	май 2019г.	классные руководители	
11	Праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	20.10.2018г	учителя начальных классов	
12	Ведение мониторинга охвата горячим	ежемесячно	классные	

	питанием учащихся		руководители	
13	Анкетирование учащихся по вопросам питания	февраль	зам. директора	
14	Работа по оздоровлению обучающихся в каникулярное время (пришкольный лагерь)	в течение года	директор школы	
15	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	октябрь 2018 г.	библиотекарь	
16	Проведение Дня здоровья	7.04.2019 г.	учитель физкультуры	
3. Работа с педагогическим коллективом				
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей	август, сентябрь	директор школы	
2	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания – залог сохранения здоровья	в течение учебного года	заместитель директора	
3	Ведение пропаганды здорового питания	в течение учебного года	классные руководители,	
4	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	в течение учебного года	классные руководители	
5	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	31.05.2019г	директор школы	
4. Работа с родителями				
1	Общешкольное родительское собрание «Организация питания»	сентябрь 2018г	директор школы	
2	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе	в течение учебного года	классные руководители	
3.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	в течение учебного года	классные руководители	
4.	Родительские собрания о правильном питании	по планам классных руководителей.	классные руководители	
5.	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	май	Заместитель директора	

5. Контроль организации горячего питания и работы школьной столовой				
1	Составление отчёта по организации питания учащихся начальных классов	ежемесячно	директор школы	
2	Расширение ассортимента продуктов питания.	постоянно	повар	
3	Соблюдение графика питания учащихся	ежедневно	классные руководители	
4	Личная гигиена учащихся	ежедневно	классные руководители	
6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей				
1	Контроль эстетического оформления обеденного зала	ежегодно	заместитель директора	
2	Организация закупки технологического оборудования для столовой.	по мере поступления финансирования	директор школы	
3	Организация закупки мебели для обеденного зала	по мере поступления финансирования	директор школы	
4	Организация текущего и капитального ремонта школьной столовой	июль-август	директор школы	

**Содержание тематических уроков
по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов**

Предмет	Содержание занятия
Биология	Основные компоненты пищи, их значение. Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта. Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека.
ОБЖ	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья. Рациональное питание. Гигиена питания.
Окружающий мир	Если хочешь быть здоров. Наше питание. Почему нужно есть много овощей и фруктов? Почему нужно чистить зубы и мыть руки? Здоровый образ жизни.
Русский язык	Работа с текстами, затрагивающими тематику питания и здорового образа жизни
Математика	Задачи со здоровьесберегающим содержанием

ИЗО	Рисунки, роспись посуды
Технология	Изготовление муляжей фруктов и овощей. Материал из раздела «Кулинария»

Механизм реализации программы

Производственный и общественный контроль организации питания:

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	директор школы, школьная комиссия
2.	Входной производственный контроль	директор школы
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	директор 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 за приемом пищи	дежурные классные руководители

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.

1. Задачи администрации школы:

- 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 классных часов, 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.
- Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

5. Обязанности учащихся:

- Соблюдать правила культуры приема пищи.
- Принимать участие в мероприятиях по формированию культуры здорового питания.