

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Бабаевская средняя общеобразовательная школа № 1»

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А.Виноградова

Пр. № 1 от 27.08.2020 год

**Программа**

**по формированию культуры здорового питания обучающихся**

**на 2020-2022 гг.**

г.Бабаево,

2020 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Программа по формирование культуры здорового питания обучающихся на 2020-2022 г.г.» МБОУ «Бабаевская сош №1» Бабаевского района Вологодской области |
| Дата принятия | Протокол педсовета № 1 от 27.08.2020 г. |
| Кадровое  обеспечение  программы  «Формирование  культуры  здорового  питания обучающихся на 2020-2022 г.г.» | Директор школы;  Заместитель директора по УВР; Заместитель директора по ВР;  Педагог-библиотекарь;  Учителя-предметники;  Классные руководители;  Работники школьной столовой;  Зам директора по АХР. |
| Цели, задачи | Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов; обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием, совершенствование системы организации питания в МБОУ «Бабаевская сош №1», 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  ожидаемые результаты | - Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой до 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;  - Изменить имидж школьной столовой и качество обслуживания;  - Сохранить и укрепить здоровье при стабильных результатах обучения;  - Повышение мотивации к здоровому образу жизни;  - Повышение качества и безопасности питания учащихся;  **-** Обеспечение всех обучающихся питанием. |
| Сроки реализации | 1 этап Базовый - 2020 год:  - анализ нынешнего состояния;  - планирование реализации основных направлений программы;  - создание условий для реализации программы;  - начало реализации программы.  2 этап Основной - 2020-2021 годы:  - поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;  - промежуточный мониторинг результатов;  - корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами.  3 этап Заключительный - 2022 год:  - завершение реализации программы; - мониторинг результатов;  - анализ результатов. |
| Управление программой | Управление осуществляется администрацией школы. |

**Пояснительная записка**

Одной из важных задач школы сегодня является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. Школьники должны узнать и принять для себя основные принципы здорового образа жизни. Здоровье и развитие обучающихся во многом зависят от полноценного сбалансированного питания и эффективности его организации в школе, так как именно в школьном возрасте, когда активно формируются привычки, наибольшее значение имеет воспитание навыков рационального питания.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в школе, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. В законе Российской Федерации "Об образовании" сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Многие обучающиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

Нужно объяснить ребенку, как питание важно для него и его организма. Чтобы учиться хорошо, надо хорошо кушать. А организация полноценного питания во всех школах должна стать приоритетным направлением деятельности школы.

Остается актуальной задача обеспечения горячим питанием всех обучающихся школы, улучшения качества, разнообразия блюд и безопасности питания детей школьного возраста.

**Цели, задачи и сроки реализации программы**

Цели программы:

- обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием;

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

- формирование общей культуры правильного питания.

Для реализации поставленных целей необходимо решить следующие ***задачи:***

- Обеспечение всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием.

- Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций, дискуссий).

- Формирование у детей и родителей потребности правильного питания 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.

**Стратегия реализации программы**

1 этап - Базовый - 2020 год:

- планирование реализации основных направлений программы;

- создание условий для реализации программы;

- начало реализации программы.

2 этап - Основной - 2020-2021 годы:

- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;

- промежуточный мониторинг результатов;

- корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами.

3 этап - Заключительный - 2022 год:

- завершение реализации программы;

- мониторинг результатов;

- анализ результатов.

**Основные направления реализации программы**

1. Организация и регулирование школьного питания :

- развитие системы мониторинга состояния здоровья обучающихся, обеспечения их необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;

- развитие механизмов координации и контроля в системе школьного питания;

- организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;

- обеспечение доступности, безопасности и эффективности школьного питания;

- оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;

- использование разных форм и методик организации питания.

2. Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей.

- Пропаганда здорового питания (проведение игр, конкурсов, лекций, акций, классных часов).

- Пропаганда здорового питания на родительских собраниях.

- Единый классный час один раз в четверть посвятить вопросам горячего питания, охране здоровья, активному образу жизни.

- В ИБЦ оформить выставку по вопросам здорового питания, здорового образа жизни.

- Проводить дни здоровой пищи, с приглашением родителей с целью проведения дегустации школьных блюд.

- Создать систему поэтапного формирования компетентностей учащихся по вопросам здорового питания.

3. Укрепление материально-технической базы школьной столовой предусматривает:

- оснащение недостающим материально-технологическим оборудованием школьного пищеблока,

- совершенствование дизайна школьной столовой.

4.Повышение квалификации персонала предусматривает:

- проведение бесед, классных часов, конкурсов, выставок, презентаций школьных обедов для родителей и обучающихся

- повышение профессионального уровня работников школьной столовой через систему повышения квалификации.

**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 зарекомендовала себя комплексная программа,  
которая используется в начальной и в основной школе, является 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;
* 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.

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.

Педагоги и психолог школы, реализующие 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. 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 в каждой возрастной группе школьников в нашей школе 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.

Организация питания осуществляется на основе принципов «щадящего питания». При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение. 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.

В МБОУ «Бабаевская сош №1» созданы следующие условия по организации питания обучающихся:

1. Для общественного питания образовательного учреждения и для обслуживания обучающихся в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.5.2409-08 в школе оборудована столовая.
2. Помещения столовой размещаются на втором этаже здания образовательного учреждения и включают в себя производственные, бытовые помещения и складские помещения для пищевых продуктов.
3. При входе в обеденный зал столовой установлены умывальники и электрополотенцесушитель.
4. 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.
5. Все установленное в производственных помещениях технологическое и холодильное, вентиляционное оборудование находится в исправном состоянии.
6. 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.
7. 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 пищевого металла.
8. В столовой имеется обеденный зал на 150 посадочных мест, зал оснащен удобной мебелью: столы со скамейками, позволяющими проводить их обработку с применением моющих и дезинфицирующих средств.
9. 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.
10. Помещения и оборудование столовой соответствуют нормам и требованиям СанПина, об этом свидетельствуют акты приемки школы к новому учебному году.
11. В школе обеспечиваются бесплатным горячим питанием обучающиеся начальной школы, дети из малообеспеченных и многодетных семей, дети, состоящие на учёте в противотуберкулезном диспансере, а также организовано горячее двухразовое питание (завтрак и обед) для обучающихся по адаптированным основным образовательным программам и с ограниченными возможностями здоровья.
12. Обучающиеся посещают столовую организованно в течение пяти перемен, что позволяет обеспечить максимально комфортное питание.

**Режим питания школьников в нашем образовательном учреждении**

1. **9:25** - 2а, 2б, 2в, 2г, 3а, 1-4к
2. **9:50** - 3б, 3в, 3г, 4а, 4б, 4в
3. **10:15** – 1а, 1б, 1в, 1г, 5-9 к
4. **10:40** - 5а, 5б, 5в, 6а, 6б, 6в
5. **11:00** - 7а, 7б, 7в, 8а, 8б, 8в
6. **11:55** - 9а, 9б, 9в, 10, 11а, 11б

**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 | Директор школы |
| 3. | Контроль санитарно-технического состояния пищеблока | Зам директора по АХР |
| 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 | Дежурный администратор; классные руководители |

**МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**(ПЕРЕЧЕНЬ** **МЕРОПРИЯТИЙ)**

**Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** | **Результат** |
| 1.Оформление бесплатного питания | август | Зам.директора по УВР, соц педагог, отв. за организацию питания, комиссия | Список обучающихся |
| 2. Организационное совещание | сентябрь | Классные руководители, директор школы | Протокол,  приказ |
| 2. Совещание классных руководителей:  - Охват горячим питанием | сентябрь | Школьная комиссия по питанию | Протокол,  приказ |
| 3. Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания | сентябрь | Директор школы | Справка |
| 4. Заседание школьной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 1-11-х классов по вопросам:  - охват учащихся горячим питанием;  -соблюдение санитарно-гигиенических требований;  **-**профилактика инфекционных заболеваний. | сентябрь | Школьная комиссия | Справка |
| 5. Организация работы школьной комиссии по питанию (педагоги, родители). | сентябрь  ежедневно | Школьная комиссия по питанию  Администрация | Справка |
| 6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок | сентябрь  ежедневно | Школьная комиссия по питанию  Администрация, | Справка,  протокол,  приказ |

**Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа**

**жизни среди обучающихся школы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО, технология, биология, экология, химия). | Сентябрь, май | учителя -предметники |
| Практические работы по выращиванию лука, зелени (уроки технологии, биологии) | май | учителя технологии, биологии  Классные  руководители |
| Проведение классных часов по темам: «Подросток и питание»; «Здоровое питание школьников»; «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». |
| 1. Игра для обучающихся начальной школы «Золотая осень».  2.Праздник урожая | Сентябрь | Классные руководители |
| Мероприятия в рамках реализации Программы "Разговор о правильном питании":  1 часть "Разговор о правильном питании" предназначена для детей 6-8 лет, т.е. учеников 1 или 2 классов;  2 часть "Две недели в лагере здоровья" предназначена для детей 9-11 лет - учеников 3 или 4 классов.  3 часть "Формула правильного питания" предназначена для подростков 12-14 лет - учеников 5 или 6 классов | В течение  2020-  2022 г.г. | Классные руководители |
| Конкурс газет среди учащихся 5-11 кл.  «Правильное питание».  Конкурс рисунков и плакатов на тему  правильного питания и здорового образа  жизни. | В течение года | Учитель ИЗО, ШМО учителей. |
| 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 | зам. дир. по ВР учителя нач.школы и учителя-предметники,  Классные руководители |
| Анкетирование обучающихся:  - Школьное питание: качество и разнообразие обедов | В конце каждого полугодия | Педагог-психолог |
| Проведение мероприятий в Начальной школе: - сюжетно-ролевые игры («Мы идем в магазин», «Встречаем гостей», «Витамины» и  др-);  - кроссворды;  - тесты («Полезные и вредные продукты», «Витамины в нашем питании» и др.);  - игры-соревнования («Угадай продукты», «Объяснялки» и др.);  -демонстрация «Удивительные превращения пирожка»;  - конкурсы рисунков о полезных продуктах;  - конкурсы поделок;  - инсценировки («Сказка об отравленной принцессе и царе Гастрономе» и т.д.);  - семейный конкурс «Разговор о правильном питании» | 2020-2022 | зам. дир. по УВР  классные  руководители |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Проведение мероприятий в основной школе:  - проектная, исследовательская деятельность;  - праздники чая;  - оздоровительные минутки, уроки здоровья;  - игры-викторины («Меню спортсмена», «Морские продукты», «Вкусные истории», «Здоровье в саду и на грядке» и т.д.); -КВН о полезных продуктах;  - конкурсы поделок;  - семейный конкурс «Разговор о правильном питании»;  - классные часы («Твое здоровье в твоих руках» и т.д.);  - конкурс чтецов, поэтов, спектаклей;  - игры и упражнения («На что влияет пища», «Пословицы и поговорки», «История» и т.д.) и Т.д. | 2020-2022 | зам. дир. по УВР  классные  руководители |
| Проведение мероприятий в старшей школе:  - научно-практические конференции («Не делайте из еды культа», «Мы выбираем...», «Мы за здоровый образ жизни» и т.д.);  - проектная, исследовательская деятельность;  - праздники чая;  - оздоровительные минутки, уроки здоровья;  - классные часы («Твое здоровье в твоих руках» и т.д.);  - дискуссионный клуб («О чем может рассказать упаковка», «Традиции питания»);  - литературное кафе «О, времена! О, яства, или Меню литературных героев»;  - психопрофилактические мероприятия («Питание - основа жизни» и т.д.) | 2020-2022 | зам. дир. по УВР  классные  руководители |

**Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа**

**жизни среди родителей обучающихся**

**Основные мероприятия**

1 . Проведение родительских собраний по темам

**1 уровень**

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

**2 уровень**

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

**3 уровень**

Лекция 1. Организация рационального питания старшеклассников

Лекция 2. Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках

**Ожидаемые конечные результаты**

Выполнение программы позволит школе достигнуть следующих результатов:

- Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой 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.

- Укрепить материально-техническую базу школьной столовой. Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок.

- Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания.

В перспективе организация рационального питания школьников может позволит 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.