|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята  на заседании педагогического совета  протокол №3 от 12.10.2020 |  | Утверждена  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Ю.Смирнова  Приказ № 142 от «12» октября 2020 |

МБОУ «Бабаевская сош №65»

Программа

«Формирование культуры здорового питания обучающихся на 2020-2022 г.г.»

2020г

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Программа «Формирование культуры здорового питания обучающихся на 2020-2022 г.г.»  МБОУ «Бабаевская сош №65» |
| Дата принятия | Протокол педсовета № 3 от 12.10.2020 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;  заместитель директора по АХР |
| Цели  задачи программы: | Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов; обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием, совершенствование системы организации питания в МБОУ «Бабаевская сош №65», способствующей формированию у школьников здорового образа жизни и навыков рационального здорового питания, формирование общей культуры правильного питания.  **-** Обеспечение всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием.  - Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций).  - Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями.  **-** Дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования столовой. |
| Важнейшие  ожидаемые результаты | - приблизить количество детей, питающихся в школьной столовой к 100 %;  - организовать правильное сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;  - оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся;  -улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность;  **-**отработать механизмы координации и контроля в системе школьного питания;  -повышение мотивации к здоровому образу жизни; |
| Сроки реализации  Управление программой | 1 этап Базовый-2020 год  - анализ нынешнего состояния;  -начало реализации программы.  2 этап Основной-2020-2021годы:  -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 осуществляется администрацией школы |

**ВВЕДЕНИЕ**

Значительное число современных проблем в системе общего образования, связано с негативной динамикой здоровья детей и подростков. Нарушения 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.

Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС).

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.

**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:**

1. Создание нормативной и методической базы для организации питания обучающихся;
2. проведение социометрических исследований отношения обучающихся к организации и качеству питания;

3. информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

4. расширение знаний обучающихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

5. формирование представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

6. обеспечение всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием;

1. пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций);
2. повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах

питания;

9. формирование навыков здорового питания через систему воспитательной  
работы школы и работу с родителями;

10 . формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

11.формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

12. освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

**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;

Программа предусматривает проведение мониторинга и контроля за качеством питания обучающихся.

В ходе мониторинга планируется анкетирование родителей и обучающихся.

**Прогнозирование целевых показателей и ожидаемых результатов**

* Приближение количества детей, питающихся в школьной столовой к 100%
* Организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
* Оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;
* Дальнейшее укрепление материально-технической базы школьной столовой;
* Изменение имиджа школьной столовой и качества обслуживания

**1. ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.**

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

2. реализация программ по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры здорового питания ведется 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.

3. просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье.

Педагоги школы 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.

**2. Сбалансированное питание (организация питания)**

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 6,5 до 17 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, 11-17 лет.

Организация питания осуществляется на основе принципов «щадящего питания». При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, 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, кисломолочные продукты, обогащенные витаминами и минералами.

В школе 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 2.4.5.2409-08 в школе оборудована столовая.

Помещения столовой размещаются на первом этаже здания образовательного учреждения.

При входе в обеденный зал столовой установлены 3 умывальника и электросушитель.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 имеется обеденный зал на 60 посадочных мест, зал оснащен мебелью, позволяющей проводить 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. Помещения и оборудование столовой соответствуют нормам и требованиям СанПина, об этом свидетельствуют акты приемки школы к новому учебному году.

**Производственный и общественный контроль за организацией 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 | Заместитель 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 | классные руководители |

**3. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** | **Результат** |
| 1.Оформление бесплатного питания | Август, по необходимости в течение учебного года | Социальный педагог | список обучающихся |
| 2. Организационное собрание | сентябрь | Педагогический совет | приказ |
| 3. Совещание классных  руководителей:  - Охват горячим питанием | сентябрь | Школьная комиссия по питанию | протокол,  приказ |
| 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 | приказ |
| 5.Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок | сентябрь  ежедневно | Администрация | Справка |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Методическое обеспечение** | |  |
| **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** | **Результат** |
| 1. «Разговор о правильном  питании»:  -1-4 классы;  5-6 классы.  2. Осуществление  контроля за реализацией направления | Март октябрь,  2021г.  Регулярно | Библиотекарь,  зам.директора  по ВР | Практические работы по печатным пособиям «Формула правильного питания» |
| 2. Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-8, 9-11 классов: - культура поведения обучающихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований;  организация горячего питания - залог сохранения здоровья | Регулярно | Классные руководители  Зам.директора поУВР | Справка |
| 3. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания обучающихся | Каждое полугодие | Администрация, | Справка |
| 4. Выставка в библиотеке «Культура питания-культура здоровья», | Сентябрь  (ежегодно) | библиотекарь | Организация  посещения  выставки |

**Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой для обучающихся и их родителей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| 1. Эстетическое оформление зала  столовой.  2.Косметический ремонт | Июль(ежегодно) | Заместитель директора по АХР |
| Закупить дополнительно один электросушитель и поставить перед умывальниками. 2. Отремонтировать плиту. 3. Отремонтировать духовку | Июль-август  Сентябрь 2022 | Заместитель директора по АХР |

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

**жизни среди обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** | |
| Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО, технология, биология, химия). | Сентябрь, май | учителя -предметники | |
| Практические работы по приготовлению коктейлей, салатов, бутербродов; 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" |  |  | |
| 1. Игры для обучающихся начальной школы  2.Праздник урожая | Сентябрь | Классные руководители | |
| Мероприятия в рамках реализации направления "Разговор о правильном питании": | 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  Игры, соревнования. | В течение года | учителя нач.школы и учителя-предметники, | |
| Анкетирование обучающихся: | В конце каждого полугодия | Педагог-психолог |
| Проведение мероприятий в начальной школе  - кроссворды;  - тесты («Полезные и вредные продукты», «Витамины в нашем питании»);  - игры-соревнования  - конкурсы рисунков о полезных продуктах;  - конкурсы поделок;  - инсценировки  - семейный конкурс «Разговор о правильном питании»;  - оздоровительные минутки, уроки здоровья; | 2020-2022 | зам. дир. по УВР  классные  руководители |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Проведение мероприятий в основной школе:  - проектная, исследовательская деятельность;  - праздники чая;  - оздоровительные минутки, уроки здоровья;  - игры-викторины  - конкурсы поделок;  - семейный конкурс «Разговор о правильном питании»;  - классные  - конкурс чтецов, поэтов, спектаклей;  - игры и упражнения | 2020-2022 | зам. дир. по УВР  классные  руководители |
| Проведение мероприятий в старшей школе:  - научно-практические конференции  - проектная, исследовательская деятельность;  - праздники чая;  - оздоровительные минутки, уроки здоровья; - классные часы  - дискуссионный клуб  - литературное кафе | 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

Лекция 3. Формирование основ потребительской культуры у старшеклассников

Лекция 4. Продукты с особыми свойствами в рационе питания старшеклассников

Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний

5. Родительский всеобуч по вопросам здорового питания со следующей тематикой:

1. Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье ребенка.
2. Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании.
3. Основные представления о пользе и вреде наиболее распространенных блюд.
4. Принципы рационального питания.
5. Правила построения меню и выбора блюд.
6. Инфекционные болезни, передаваемые через пищу.
7. Питание и болезни.
8. Питание в особых условиях, требующих значительных энергетических затрат (экзамены, конец зимы - начало весны).
9. Профилактика пищевых отравлений.
10. Особенности питания школьников, занимающихся спортом.
11. Особенности питания школьников с  
    отклонениями в состоянии здоровья

6. Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по развитию школьного питания»

**Ожидаемые конечные результаты программы:**

* Увеличение количества детей, питающихся в школьной столовой до 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.