

Рациональное питание обучающихся – одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, 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.

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

**I. Основные направления реализации Программы**

**Раздел 1.** Пропаганда здорового питания.

В целях формирования культуры здорового питания школьников

в рамках внеурочной деятельности проводятся мероприятия:

- по формированию и развитию представления детей и подростков

о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формированию готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- по формированию у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- по освоению детьми и подростками практических навыков рационального питания;

- по формированию представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

- по информированию детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширению знаний об истории

и традициях своего народа, формированию чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов;

- по просвещению родителей в вопросах организации здорового питания школьников.

Практические занятия предусматривают различные формы проведения:

- уроков-игр, где обучают детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания;

- конкурсов рисунков и плакатов на тему: «Правильное и здоровое питание»;

- анкетирования школьников и их родителей;

- конкурсов, организованных для повышения знаний родителей по вопросам здорового питания и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью;

- кулинарных конкурсов по приготовлению блюд для здорового питания «Вкусная перемена».

На мероприятия в качестве жюри приглашаются шеф-повара школьных столовых, которые оценивают кулинарные работы вместе с руководством школ и представителями родительского комитета.

**Раздел 2.**

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

на пару, приготовление в пароконвектомате. При приготовлении блюд

не применяется жарка. Исключены из меню копченые, маринованные, жаренные 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, инстантные витаминизированные напитки, кисломолочные продукты, обогащенные витаминами и минералами.

Оператор питания имеет в своем составе три молочные кухни. В образовательных организациях на завтраки дети получают специальные диетические молочные продукты в широком ассортименте.

**II. Цели, задачи и сроки реализации программы.**

***Цель Программы:***

Целью программы является формирование культуры здорового питания обучающихся, совершенствование организации питания.

***Для реализации цели необходимо решить следующие задачи:***

1. Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций, дискуссий).
2. Формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.
3. Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями.
4. Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.
5. Обеспечение качественным, сбалансированным питанием детей.
6. Дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования столовой.

Срок реализации Программы – 2019-2024 годы.

**III. Обоснование актуальности поставленных задач.**

Здоровое (рациональное) питание – одна из главных составляющих здорового образа жизни, один из основных факторов продления периода активной жизнедеятельности организма.

В настоящее время происходит значительное изменение отношения людей, в первую очередь социально активных слоёв населения, к собственному здоровью: исчезают старые представления о том, что здоровье ничего не стоит, затраты на него не дают никакой отдачи и им можно пренебречь. Становится всё более понятным, что именно здоровье – самое ценное достояние человека, так как определяет его работоспособность в современном обществе и, соответственно, уровень жизни и благополучия.

Питание современного человека становится основным фактором риска развития многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, сердечнососудистой системы и онкологических процессов. В организме человека нет органа или системы, от характера питания которого не зависели бы его нормальное функционирование и работоспособность.

Физиологический смысл питания: чем больше выбор питательных и витаминных блюд, тем полноценнее обеспечение организма незаменимыми пищевыми веществами.

**IV. Стратегия реализации программы.**

1 этап Базовый – 2019 год:

- анализ нынешнего состояния;

- планирование реализации основных направлений программы;

- создание условий реализации программы;

- начало реализации программы.

2 этап Основной – 2020-2021 год:

- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;

- промежуточный мониторинг результатов;

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

3 этап Заключительный – 2022-2024 год:

- завершение реализации программы;

- мониторинг результатов;

- анализ результатов.

**V. Ожидаемые конечные результаты.**

Выполнение программы здорового питания обучающихся позволит лицею достигнуть следующих результатов:

* развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся;
* обеспечить учащихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
* развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания;
* сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей;
* организовать работу обучающих семинаров по вопросам организации питания;
* организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учётом их возрастных особенностей;
* оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся;
* укрепить материально-техническую базу школьной столовой. Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок;
* увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой;
* улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность;
* 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, а также рака в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни;
* Улучшение успеваемости школьников;
* Повышение их общего культурного уровня.

**VI. План работы в рамках решения поставленных задач:**

(создаётся ежегодно в соответствии с направлениями деятельности)

**План работы по реализации программы**

**здорового питания обучающихся**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Лицей № 60» имени Михаила Алексеевича Ферина городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Мероприятие** | **Сроки проведения** | **Исполнители** |
| 1 | Совещание педагогического коллектива по вопросам организации школьного питания | Сентябрь | Зам. директора по УВР начальных классов |
| 2 | Родительские собрания по вопросам правильного питания школьников младших классов, для родителей 1-4-х классов | Первая четверть | Классные руководители, администрация |
| 3 | Родительские собрания по вопросам правильного питания школьников, для родителей 5-10 классов «Здоровье и правильное питания подростков» | Первая четверть | Классные руководители, администрация |
| 4 | Совещание при директоре: «Вопросы по организации питания в школе: достижения и проблемы» | Октябрь | Директор |
| 5 | Проведение классных часов в 1-4 классах по программе «Разговор о правильном питании» | В течение года | Классные руководители, администрация |
| 6 | Проведение классных часов в 5-11 классах по программе «Разговор о правильном питании» | В течение года | Классные руководители, администрация |
| 7 | Игра-викторина «Наши друзья витамины», для учащихся 1-4 классов | 1 полугодие | Библиотекарь |
| 8 | Лекция для учащихся 5-8 классов о правильном питании | 1 полугодие | Медработник |
| 9 | Провести работу с классными руководителями по выявлению малообеспеченных и социально незащищённых учащихся, подготовке документации, подтверждающей указанный статус | Сентябрь | Зам. директора по УВР начальных классов |
| 10 | Организовать систему мониторинга за организацией питания учащихся школы с привлечением работников столовой и классных руководителей. | Сентябрь | Зам. директора по УВР начальных классов |
| 11 | Повысить ответственность классных руководителей за организацию питания обучающихся их классов | В течение года | Классные руководители |
| 12 | Вести контроль за состоянием здоровья обучающихся, систематически заполняя карты здоровья учеников | В течение года | Классные руководители |
| 13 | Организовать работу бракеражной комиссии, которая контролирует обеспеченность обучающихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания, ассортиментом продуктов, используемых в питании | Сентябрь, в течение года | Зам. директора по УВР начальных классов |
| 14 | Вести постоянный контроль со стороны администрации и медперсонала за соблюдением санитарных правил и требований нормативной и технологической документации, за выполнением санитарно-противоэпидемических мероприятий | В течение года | Администрация |
| 15 | Вести со стороны медработников контроль за профилактикой йододефицитных состояний у обучающихся в соответствии с распоряжениями | В течение года | Медработник |
| 16 | Производить работы по поддержанию в рабочем состоянии холодильного и иного оборудования, полученного по Федеральной программе «Модернизация школьного питания» | В течение года | Завхоз |
| 17 | Заменить и добавить часть необходимого кухонного инвентаря (по отдельному списку) | Сентябрь | Директор |

**Техническое оборудование, которое необходимо приобрести на пищеблок**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Наименование оборудования** | **Техническая характеристика** | **Количество единиц** | **Цен за единицу в руб.** | **Сумма** |
| 1. | Холодильный шкаф производственный | «POLAIR»ШН – 1,4 | 1 шт. | 53395 | 53395 |
| 2. | Мармит первых блюд | МТ-1-1(2) | 1 шт. | 31165,80 | 31165 |
| 3. | Пароконвектомат | [PIRON PF9110D](https://zavod-pt.ru/catalog/parokonvektomaty/parokonvektomat_piron_pf9110d_10_gn1_1_530x325_ili_600kh400_15_8kvt_920x900x1210mm/) | 1 шт. | 258440 | 258440 |
| 4. | Тестомес | . | 1 шт. | 5605 | 16815 |
| 5. | Мебель в обеденный зал (столы и скамейки) |  |  |  | 657000 |
|  | Всего | | | | **1016815** |

**Направления деятельности в системе воспитательной работы**

**и работе классных руководителей**

**Реализация программы**

**здорового питания обучающихся**

**на уровне начального общего образования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Работа с учащимися | Работа с родителями | Сроки реализации |
| 1 | -Кл.час «Витамины» | -организация правильного питания первоклассников. |  |
| - выставка рисунков на тему «Полезные продукты» | -организация правильного питания первоклассников |  |
| - игра «Будьте счастливы» | - Род.собрание «Здоровая пища для всей семьи» |  |
|  | подготовка памяток для родителей по сохранению здоровья детей. |  |
|  | Выступление медработника о роли родителей в организации питания первоклассника |  |
| 2 | Кл.час «Природные часы» | Рекомендации родителям «Советы доктора Айболита: питаемся правильно». |  |
| -Кл.час «Как следует питаться | Род. собрание «Правильное питание-условие здоровья» |  |
| Игра «Юный кулинар». | Круглый стол «Клуб любителей чая» |  |
| Кл.час «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что есть» | Выступление медработника на родительском собрании «Профилактика нарушения обмена веществ» |  |
| 3 | - Кл.час «Золотые правила питания». | Подготовка памяток для родителей «Организация правильного питания в семье». |  |
| Анкетирование детей «Правильно ли мы питаемся?» | Практикум для родителей (Игра: «Корзина правильного питания»). |  |
| Беседа медработника с учащимися о пользе витаминов. |  |  |
| 4. | - Подготовка памяток для детей «Основные правила рационального питания». | Анкетирование родителей по проблеме здорового питания. |  |
|  | - Кл.час здорового аппетита!». | Конкурс «Самый полезный салат». |  |
|  | игра КВН «Питаемся правильно» | Подготовка памяток-таблиц для родителей «Продукты, богатые белками, жирами, углеводами». |  |
|  | Конкурс пословиц о продуктах питания | Анкетирование родителей по проблеме здорового питания. |  |
|  | - Викторина «Овощи и фрукты – главные продукты». | Беседа старшеклассников о правильном питании. |  |

-

**Направление деятельности в системе работы учителей-предметников.**

**Примерное содержание тематических уроков по пропаганде здорового питания 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. |
| География | Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания. |
| ИЗО | Рисунок «Моё меню». |
| Иностранный язык | Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием |
| История | Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены |
| Технология | Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи.  Обучение правилам этикета. |
| Литература | Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Пушкин «Евгений Онегин, Н.Гоголь «Вечера на хуторе близ Диканьки» и т.д.) |
| ОБЖ | Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья |
| Обществознание | Обсуждение проблемы питания в обществе.  Ролевая игра «Суд над фаст-фудом» |
| Русский язык | Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием. |
| Физика | Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики заболеваний. |
| Химия | Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье.  Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма |
| Информатика | Чертёж пирамиды рационального питания. |