

Согласовано
на заседании трудового коллектива
протокол № 1 от «16» сентября 2019г.

Согласовано
на заседании Совета обучающихся
протокол № 1 от «18» сентября 2019г.

Согласовано
на заседании Родительского комитета
протокол № 1 от «20» сентября 2019г.

Утверждено
Директор МБОУ «Лицей № 60»
им. М.А. Ферина
Д.А. Виногуров
Приказ №279 от 20 сентября 2019г.



ПРОГРАММА
по организации здорового питания обучающихся
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Лицей № 60» имени Михаила Алексеевича Ферина
городского округа город Уфа Республики Башкортостан
на 2019-2024 годы

г. Уфа 2019 г.

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 лицезу 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	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.