

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Нестеровская средняя школа имени В.И. Пацаева»

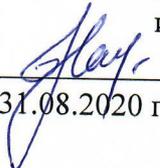
238010 Калининградская область г. Нестеров, ул. Школьная, д.10  
тел./факс: 8 (40144) 2-26-75, /8 (40144) 2-12-38 E-mail: [Nesterov\\_school@mail.ru](mailto:Nesterov_school@mail.ru)



УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ СОШ г. Нестерова  
имени В. И. Пацаева

И. В. Нагаева

  
31.08.2020 г.

**Программа**  
**«Здоровое питание школьников»**  
**на 2020-2023 гг.**

## Пояснительная записка

Образовательная программа «Здоровое питание школьников» (далее -Программа) разработана в целях совершенствования системы питания детей в учреждении и организации работы по пропаганде здорового питания среди родителей и связана с сохранением здоровья подрастающего поколения. Полноценное, рациональное питание детей школьного возраста — необходимое условие, обеспечивающие нормальный процесс роста и развития организма, его устойчивости к инфекциям, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Особая роль в этом отношении принадлежит регулярному снабжению организма всеми незаменимыми микронутриентами: витаминами и минеральными веществами. Недостаточное потребление витаминов и жизненно необходимых макро- и микроэлементов в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний, снижает сопротивляемость различным заболеваниям, повышает чувствительность организма к воздействию радиации, усиливает отрицательное воздействие на организм нервно-эмоционального напряжения и стресса. Таким образом, если говорить об отношении к питанию с точки зрения здоровья, то необходимо говорить, прежде всего, о рациональном сбалансированном питании.

### Принципы рационального сбалансированного питания:

1. Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.
2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
3. Максимальное разнообразие рациона

Актуальность программы обусловлена, прежде всего, общим ослаблением состояния здоровья и ростом хронической патологии у детей и подростков, обучающихся в школе. Среди многих причин ухудшения здоровья детей (несвоевременное питание учащихся, нерегулярное питание с перерывами более 3 -4 часов; несоблюдение режима дня; частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений; однообразное питание; еда всухомятку; употребление некачественных продуктов; малоподвижный образ жизни; вредные привычки, постоянный недостаток витаминов в наших природных условиях, отсутствие навыков здорового питания и образа жизни в целом у родителей, несерьезное отношение к здоровью своего ребенка со стороны родителей) можно отметить одну из главных: нерациональное, неполноценное питание. Часто родители относятся к этой проблеме несерьезно, между тем как питание оказывает самое непосредственное влияние на формирование растущего организма и сохранение его здоровья.

Питание должно обеспечивать детей и подростков необходимой им энергией и всей суммой заменимых, условно-незаменимых и незаменимых пищевых веществ в соответствии с их возрастными физиологическими потребностями, состоянием здоровья, физического и психического развития.

Здоровье человека закладывается смолоду, когда процессы развития организма протекают наиболее интенсивно. С другой стороны, обучение в школе обуславливает большие нагрузки, напряжение умственных и физических сил. Одним из важных условий, благоприятствующих нормальному росту школьника, укреплению его здоровья, а значит и успешному обучению, является правильное питание.

Большинство родителей, очевидно, располагают определенными сведениями по вопросам детского питания. Питание, особенно питание детей, чрезвычайно важная проблема, поэтому нельзя ограничивать не только неверные взгляды свои познания в данной области разрозненными сведениями. «Полузнание» порой хуже незнания, именно оно часто бывает причиной формирования не только неверных взглядов на питание, но и вредных для здоровья привычек. До сих пор во многих семьях существуют укоренившиеся традиции, мнения, которые противоречат медицинским рекомендациям и нередко ведут к нарушениям здоровья. Заложенные в детстве привычки особенно прочны, поэтому культуру питания необходимо воспитывать у ребенка с малых лет.

Выражение «здоровое питание» по-разному понимается в разных странах людьми с разными культурными традициями. В целом, здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека. В целом под выражением «здоровое питание» подразумевается совместное воздействие потребляемой нами пищи, нашего состояния здоровья и предпринимаемых нами усилий для улучшения здоровья, как собственного, так и окружающих. Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности нашего организма в питательных веществах.

В школе следует принимать меры по улучшению питания, так как качественное питание укрепляет способность к учению и здоровье детей. Поскольку питание влияет на интеллектуальное развитие и способность к учению, здоровое питание является необходимым условием хорошей успеваемости в школе. Школа играют жизненно важную роль, содействуя качественному питанию детей и предоставляя возможность для оказания им помощи. Школа более эффективно, квалифицированно, беспристрастно содействуют охране здоровья и здоровому питанию, чем какое-либо другое учреждение. Она контактирует с детьми, когда те находятся в критическом возрасте, определяющем их будущий образ жизни, включая качество питания. Кроме того, школа может влиять на соответствующее поведение персонала, учителей, родителей и членов местного сообщества.

## **1. Цель и задачи программы:**

На основании выше сказанного, следует отметить, что создание и реализация программы здорового питания в рамках образовательного учреждения это верная тенденция и с учетом этого можно поставить следующую цель:

**Цель:** формирование основ культуры здорового питания учащихся посредством усвоения необходимых навыков и уверенности в собственной способности вести здоровый образ жизни, улучшение культуры и состояния питания.

Для реализации поставленных целей поставлены следующие **задачи:**

1. Формирование у родителей и учащихся основ правильного питания, повышение уровня знаний, взглядов и поведения в отношении значения рациона питания для собственного здоровья и благополучия.
2. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.
3. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
4. Проведение мониторинга качества организации питания.

## **2. Этапы реализации Программы**

Подготовительный (август - сентябрь 2020 г.)

- Выявление перспективных направлений в работе по пропаганде здорового питания с родителями учащихся, моделирование нового качественного состояния работы в данном направлении в современных условиях, разработка программы действий

Основной этап (октябрь 2020 - май 2023 гг.)

- Реализация программных действий. Обобщающий (июнь 2023г.)
- Анализ достигнутых результатов и определение перспектив дальнейшего развития работы по пропаганде здорового питания.

**Программу реализуют:**

- директор школы;
- ответственный за питание;
- классные руководители;
- медицинский работник школы.

**Участники программы:**

- учащиеся
- родители
- педагоги

## **3. Содержание программы и механизм ее реализации**

Программа «Здоровое питание школьников» реализуется на основании Положения об организации питания обучающихся, Положения о родительском контроле организации питания обучающихся МАОУ СОШ г. Нестерова имени В. И. Пацаева и направлена на формирование у учащихся и их родителей представлений об основах здорового питания и готовности вести здоровый образ жизни. Механизм реализации программы определяет взаимосвязанный комплекс мероприятий, направленных на решение цели и задач, определяемых программой.

Программа предусматривает проведение широкой разъяснительной и профилактической работы среди обучающихся и родителей, введение в учебно - воспитательный процесс совместных различных мероприятий, способствующих формированию культуры питания и осознанию роли здорового питания в жизни человека как у родителей, так и у детей.

Программа предполагает разнообразные формы и методы ее реализации, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающие непосредственное участие родителей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу,

дающий возможность проявить свои творческие способности. Наиболее распространенными, при этом являются такие формы как родительские собрания, лектории, конкурсы и совместные праздники. Обязательной формой работы с родителями являются тематические родительские собрания, так называемые «Часы здорового питания». Тематика охватывает различные аспекты рационального питания.

## 1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	сентябрь	Директор школы
Организационное совещание: график питания; оформление бесплатного и льготного питания; сопровождение учащихся учителями-предметниками в столовую.	сентябрь	Директор ОУ, социальный педагог
Заседание комиссии по контролю за организацией и качеством питания с приглашением классных руководителей 1 -11-х классов по следующим вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение санитарных и гигиенических требований - профилактика инфекционных заболеваний.	1 раз в четверть	Социальный педагог
Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок, работа бракеражной комиссии.	в течение года	Администрация школы, комиссия по контролю за организацией и качеством питания, члены бракеражной комиссии

## 2. Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-9 классов: - «Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований»; - «Организация горячего питания - залог сохранения здоровья».	в течение года	Фельдшер ГБУЗ КО «Нестеровская ЦРБ»
Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания	май	Администрация
Выпуск печатной продукции для учащихся, родителей и педагогов (памятки, буклеты) 1. Основы рационального питания 2. Питание младших школьников	в течение всего периода	Социальный педагог, классные руководители

3. Памятка-таблица «Запрещенные пищевые добавки на территории Российской Федерации» 4. Питание во время экзаменов 5. Болезни, передаваемые с пищей 6. Как питаться весной 7. Натуральные и искусственные витамины. Что лучше?		
Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания	май	Администрация
Разработка тематики классных часов и родительских собраний	в течение всего периода	Социальный педагог
Оформление стенда в школьной столовой по вопросам здорового питания	один раз в месяц	Социальный педагог

### 3. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся

Основные мероприятия		
<b>1-4 классы:</b> - «Режим питания» - «Чем полезны каши» - «Здоровые привычки в питании» - «Знакомые незнакомцы... О бананах, ананасах, грейпфруте и многом другом...» - «За ягодами пойдешь - здоровье найдешь» - «Питаться нужно не только вкусно, но и правильно» - «Самые полезные продукты» - «Формула правильного питания» - «Какой хлеб лучше?» - «За ягодами пойдешь - здоровье найдешь» - «Зачем человеку белки, жиры, углеводы?»	в течение года	Социальный педагог, классные руководители, заместитель директора по ВР
<b>5-9 классы:</b> - Режим питания. - Основные компоненты пищи. Для чего они необходимы? - Питание-основа жизни. Пищевая гигиена - «Что вкусно, а что полезно?» - «Молоко и молочные продукты» - «Что нужно есть в разное время года» - «Витамины - наше здоровье» - «Значение воды в обмене веществ?» - Как питаться во время экзаменов? - Правильное питание. - Правила поведения в местах общественного питания.	в течение года	Социальный педагог, классные руководители, заместитель директора по ВР

- Пищевые приоритеты. Диеты.		
Конкурс мультимедийных презентаций, рисунков «Мы за здоровый образ жизни!» среди учащихся 5-9 классов	апрель	классные руководители, педагог-организатор
Работа школьного парламента по вопросам сохранения здоровья школьников	в течение года	председатель Школьного парламента
Демонстрация презентаций по основам правильного питания для родителей, учащихся, учителей: - Антистрессовое питание - Современный взгляд на питание человека - Достоинства и недостатки теорий питания	в течение года	Директор школы
Анкетирование учащихся: - Качество школьного питания	в течение года	Социальный педагог классные руководители

#### 4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Проведение родительских собраний по темам: - Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома. Питание учащихся. - Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний. - Итоги медицинских осмотров учащихся	в течение года	Директор школы, классные руководители
Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи» Примерные темы для родительских лекториев: 1. «Рациональное питание наших детей - залог их здоровья». 2. «Режим питания наших детей. Советы врачей и диетологов». 3. «Формирование здоровых привычек в питании моего ребенка». 4. «Как уберечь ребенка от заболеваний желудочно-кишечного тракта» и др.	в течение года	Классные руководители
Анкетирование родителей «Ваши предложения на год по развитию школьного питания №	апрель	Социальный педагог, классные руководители

#### 5. Организация деятельности комиссии по контролю за организацией питания обучающихся.

Деятельность комиссии регламентируется Положением о родительском контроле организации и качества питания обучающихся МАОУ СОШ г. Нестерова имени В. И. Пацаева.

**Задачами комиссии** по контролю за организацией питания обучающихся являются:

- обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья детей;
- соответствие энергетической ценности и химического состава рационов физиологическим потребностям и энергозатратам;
- обеспечение максимально разнообразного здорового питания и наличие в ежедневном рационе пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров и поваренной соли, пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;
- обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов (готовых блюд);
- исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов, применение технологической и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности.

**Функции комиссии по контролю организации питания обучающихся:**

- общественная экспертиза питания обучающихся;
- контроль за санитарным состоянием пищеблока и обеденного зала;
- контроль за качеством и количеством приготовленной согласно меню пищи;
- изучение мнения обучающихся и их родителей (законных представителей) по организации и улучшению качества питания;
- участие в разработке предложений и рекомендаций по улучшению качества питания обучающихся.

## **6. Система оценки качества питания школьников**

Основные направления для оценки качества питания школьников:

- Показатели общей заболеваемости.

- Уровень удовлетворенности питанием школьников и родителей.

Показатели