

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 12»

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ С.В. Шабанова

от «30» 08 2022 г

**Программа**  
**по совершенствованию организации питания учащихся**  
***«Школа здорового питания»***

Красноярск, 2022



### **Пояснительная записка**

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

Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребёнка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления:

- рациональная организация питания в образовательном учреждении;
- включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания;
- просветительская работа с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений.

Только сочетание всех направлений работы поможет создать в школе и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Особая роль в этом отношении принадлежит регулярному снабжению организма всеми незаменимыми микронутриентами: витаминами и минеральными веществами. Недостаточное потребление витаминов и жизненно необходимых макро и микро –

элементов отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний, снижает сопротивляемость различным заболеваниям, повышает чувствительность организма, усиливает отрицательное воздействие на организм нервно-эмоционального напряжения и стресса. Таким образом, если говорить об отношении с точки зрения здоровья, то необходимо говорить, прежде всего, **о рациональном питании**.

Принципы рационального сбалансированного питания:

- Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка;
- Сбалансированность рациона ко всем заменимым и не заменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы;
- Максимальное разнообразие рациона.

Актуальность программы обусловлена, прежде всего, общим ослаблением состояния здоровья и ростом хронических заболеваний у детей. Анализ полученных данных о состоянии здоровья обучающихся показывает, что в структуре общих заболеваний детей болезни органов пищеварения занимают второе место.

### **О принципах правильного здорового рационального питания<sup>1</sup>**

Здоровое питание — количественно умеренное, использование продуктов питания, потребление которых ассоциировано с увеличением потенциала здоровья; отказ от продуктов, потребление которых ассоциировано с повышением рисков хронических заболеваний и смертности от всех причин. Здоровое питание является важнейшим средством профилактики развития целого ряда неинфекционных заболеваний и способствует увеличению здоровой продолжительности жизни.

Основа здорового питания — высокое потребление разнообразной растительной пищи. Многие вещества, содержащиеся в растительной пище, обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, препятствуют развитию многих заболеваний.

С повышенными рисками смертности от всех причин связано потребление красного переработанного мяса (колбасы, сосиски, бекон), подслащенных напитков (большинство из которых — популярные газированные напитки).

Высокое потребление соли и солёных продуктов (фаст-фуд, соленья, полуфабрикаты, чипсы) является одной из причин повышенного кровяного давления и сердечно-сосудистых заболеваний.

Потребление обычного картофеля нейтрально для здоровья, но картофель фри повышает риски заболеваний и преждевременной смерти, так как глубокая прожарка, зачастую в многократно использованном масле способствует образованию канцерогена.

**Рациональное питание** — это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества), основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде.

Состав пищи, её количество и свойства определяют физическое развитие и рост, заболеваемость, трудоспособность, продолжительность жизни и нервно-психическое состояние. С пищей в организм должно поступать достаточное, но не избыточное, количество белков, углеводов, жиров, микроэлементов, витаминов и минеральных веществ в правильных пропорциях. Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны:

---

<sup>1</sup>

овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

#### **Принципы рационального питания (СПОР-Д)**

- **Соответствие** калорийности пищи энергозатратам человека;
- **Правильность** приготовления пищи для её усвоения;
- **Оптимальность** количества и соотношений необходимых организму питательных веществ в употребляемой пище;
- **Разнообразность** питания с широким набором продуктов животного (мясные, рыбные, молочные продукты) и растительного происхождения (овощи, фрукты, ягоды) в правильных пропорциях, исключающих однообразие;
- **Доброкачественность** и безопасность пищи (пища не должна содержать возбудителей инфекционных, вирусных или паразитарных болезней, а также токсинов микробного и немикробного происхождения в концентрациях, превышающих гигиенические регламенты).

Правильное рациональное питание предусматривает приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье и предупредить его нарушение; развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни – воспитание культуры питания, создание среды, которая способствует здоровью и здоровому питанию, развитию здоровых привычек и формированию потребности в здоровом образе жизни.

#### **Обоснование необходимости реализации Программы**

Программа «Школа здорового питания» представляет собой объединённый замыслом и целью комплекс нормативно-правовых, организационных и методических мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в области сохранения физического здоровья учащихся.

Положив в основу своей деятельности фразу *«Компетентный учитель - здоровый ученик»*, мы можем использовать разнообразные приемы здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе для сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них устойчивой мотивации к здоровому и безопасному образу жизни. учет возрастных особенностей обучающихся; учет возрастных особенностей обучающихся;

Программа призвана реализовать основные положения Декларации прав ребенка. Программа подтверждает особый статус детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных и других отличий. Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности органов образования и здравоохранения и служит основой сотрудничества и консолидации общественности школы и родителей.

Для реализации программы требуется объединение усилий социальных институтов: семья, школа, учреждения здравоохранения, консультативно-профилактические центры. Формирование и сбережение здоровья - социальная потребность сохранения здоровья и здорового образа жизни человека сегодня одно из стратегических направлений деятельности. Для его реализации требуется взаимодействие всех субъектов образовательного процесса в выборе путей, способов, средств индивидуальной и творческой деятельности. Необходимо создать условия для осуществления этой деятельности, поиска стимулов для утверждения здорового питания, расширения круга лиц, организаций, различных социальных структур, вовлеченных в позитивный процесс созидания здоровья, развития личности и повышения эффективности образования, воспитания личности, обладающей твердыми установками на создание и сохранение здоровья, формирования и соблюдения принципов здорового образа жизни.

Ответственное отношение к здоровому питанию - это достаточно сильное психическое «новообразование», которое включает:

- отношение всех участников образовательного процесса к здоровому питанию как ценности;
- формирование представлений о себе как о здоровом человеке;
- способность использовать в поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья, причем энергия опасения должна преобразоваться в энергию действия;
- конкретные привычки здорового питания;
- установка образовательного процесса на здоровое питание осуществляется через деятельность всех участников образовательного процесса.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, факультативы, элективы), так и воспитательной деятельности. Ребята получают знания:

- о здоровом питании,
- сведения о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ,
- о принципах управления весом для здоровья,
- о правильном и неправильном употреблении диетических добавок,
- о безопасном приготовлении, обработке и хранении еды;
- критическую оценку информации о питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов; а также умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их.

Обучающие мероприятия программы подчеркивают привлекательные черты здорового питания, привлекать к участию всех учащихся, соответствовать развитию и быть увлекательными. Программа должна привлекать семьи в качестве партнёров в образовательном процессе их детей.

Педагогический состав должен сотрудничать с учреждениями и группами, осуществляющими обучение здоровому питанию среди населения, чтобы давать единообразные сведения ученикам и их семьям. Специалистов, приглашённых для бесед с учащимися, необходимо ориентировать на соответствующую программу школы.

В течение каждого учебного дня школьная программа питания должна обеспечивать обед (завтрак для учащихся 1-4 классов) в соответствии с организованной внеурочной деятельностью.

Информация об ингредиентах, используемых при приготовлении школьного питания, должна предоставляться родителям по их просьбе. Родители должны быть осведомлены о такой возможности.

Всё оборудование и помещения по предоставлению пищи должны соответствовать действующим стандартам в отношении здоровья, безопасного приготовления еды, ее обработки и хранения; стандартам питьевой воды, санитарных условий и технике безопасности на рабочем месте. Для реализации выше названных задач в школе и разработана программа «Школа здорового питания»

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	«Школа здорового питания»»
<b>Цель программы</b>	Формирование у детей и подростков, а также их родителей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

<p><b>Основные задачи</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.</li> <li>• Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.</li> <li>• Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания.</li> <li>• Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.</li> <li>• Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.</li> </ul>
<p><b>Сроки реализации Программы</b></p>	<p>2022-2025 год</p>
<p><b>Участники Программы</b></p>	<p><b>Администрация:</b>  - индивидуальные беседы;  - пропаганда санитарно-гигиенических знаний среди участников образовательного процесса, основ здорового образа жизни.</p> <p><b>Педагогический коллектив (учителя-предметники, классные руководители, воспитатели ГПД):</b>  - совещания;  - родительские собрания, классные часы, беседы о ц  - пропаганда здорового образа жизни.</p> <p><b>Медицинские работники:</b>  - индивидуальные беседы;  - контроль за здоровьем обучающихся</p> <p><b>Соцпедагог:</b>  - выявление неблагополучных семей, посещение на дому;  - помощь в выборе занятий по интересам;  - санитарно-гигиеническое просвещение.</p> <p><b>Заведующий библиотекой:</b>  - библиотечные уроки;  - выставки книг;  - творческие выставки учащихся;</p> <p><b>Преподаватель-организатор ОБЖ</b>  - организация дней здоровья;  - агитационно-разъяснительная работа с участием совета учащихся и волонтерского отряда;  - подготовка буклетов, плакатов</p> <p><b>Родители учащихся:</b>  - организация контроля за питанием: родительский комитет класса и школы.</p> <p><b>Работники школьной столовой:</b>  - - индивидуальные беседы</p>
<p><b>Содержание</b></p>	<p>Программа направлена на формирование у обучающихся</p>

<p><b>программы</b></p>	<p>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.</p> <p>Программа предусматривает проведение широкой разъяснительной и профилактической работы среди учащихся и их родителей, введение в учебно-воспитательный процесс различных мероприятий, способствующих формированию культуры и осознанию роли здорового питания в жизни человека.</p> <p>Программа предполагает разнообразные формы и методы ее реализации, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Наиболее распространёнными, при этом являются игровые методики, ролевые, ситуационные, образно-ролевые, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы, творческие, исследовательские работы</p> <p>Организация и регулирование школьного питания  Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей  Укрепление материально-технической базы школьной столовой  Повышение квалификации работников столовой  Мониторинг реализации программы  Контрольная деятельность  Примерное содержание тематических уроков по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов  Подпрограмма «Разговор о правильном питании».</p>
<p><b>Важнейшие целевые показатели и ожидаемые результаты</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой до 100 %.</li> <li>- Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей.</li> <li>- Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся.</li> <li>- Обеспечить обучающихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании.</li> <li>- Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.</li> <li>- Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность.</li> <li>- Укрепить материально-техническую базу школьной столовой. Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный</li> </ul>

	<p>пищеблок.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся.</li> <li>- Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания.</li> </ul>
<b>Сроки и этапы реализации</b>	<p><b>1 этап - Подготовительный - 2022 год:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование реализации основных направлений программы;</li> <li>- создание условий для реализации программы;</li> <li>- начало реализации программы;</li> </ul> <p>- просвещение родителей в вопросах культуры здорового питания детей с мониторингом оздоровительной работы в школе.</p> <p><b>2 этап - Основной - 2023-2024 годы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;</li> <li>- промежуточный мониторинг результатов;</li> <li>- корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами.</li> </ul> <p><b>3 этап - Обобщающий - 2025 год:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- завершение реализации программы;</li> <li>- мониторинг результатов; анализ результатов.</li> <li>- анализ результатов.</li> </ul>
<b>Формы представления результатов Программы</b>	Анализ результатов деятельности школы по реализации программы.
<b>Критерии оценки достижения результатов Программы</b>	<p><i>Текущий контроль за реализацией программы:</i> отчет о реализации программы на Советании при директоре 1 раз в четверть в течение всего периода реализации программы.</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> отчет о ходе реализации на Педагогическом совете – август каждого года.</p> <p><i>Итоговый контроль:</i> Отчет о результатах выполнения программы, проблемах и перспективах дальнейшего развития – август 2025г</p>
<b>Управление программой</b>	Управление осуществляется администрацией школы.



<b>Наименование программы</b>	«Школа здорового питания»»
<b>Цель программы</b>	Формирование у детей и подростков, а также их родителей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.
<b>Основные задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.</li> <li>• Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.</li> <li>• Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания.</li> <li>• Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.</li> <li>• Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.</li> </ul>
<b>Сроки реализации Программы</b>	2022-2025 год
<b>Участники Программы</b>	<p><b>Администрация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные беседы;</li> <li>- пропаганда санитарно-гигиенических знаний среди участников образовательного процесса, основ здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Педагогический коллектив (учителя-предметники, классные руководители, воспитатели ГПД):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совещания;</li> <li>- родительские собрания, классные часы, беседы о ц</li> <li>- пропаганда здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Медицинские работники:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные беседы;</li> <li>- контроль за здоровьем обучающихся</li> </ul> <p><b>Соцпедагог:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление неблагополучных семей, посещение на дому;</li> <li>- помощь в выборе занятий по интересам;</li> <li>- санитарно-гигиеническое просвещение.</li> </ul> <p><b>Заведующий библиотекой:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- библиотечные уроки;</li> <li>- выставки книг;</li> <li>- творческие выставки учащихся;</li> </ul> <p><b>Преподаватель-организатор ОБЖ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация дней здоровья;</li> <li>- агитационно-разъяснительная работа с участием совета учащихся и волонтерского отряда;</li> <li>- подготовка буклетов, плакатов</li> </ul> <p><b>Родители учащихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация контроля за питанием: родительский комитет</li> </ul>

	<p>класса и школы.</p> <p><b>Работники школьной столовой:</b></p> <p>- - индивидуальные беседы</p>
<b>Содержание программы</b>	<p>Программа направлена на формирование у обучающихся 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.</p> <p>Программа предусматривает проведение широкой разъяснительной и профилактической работы среди учащихся и их родителей, введение в учебно-воспитательный процесс различных мероприятий, способствующих формированию культуры и осознанию роли здорового питания в жизни человека.</p> <p>Программа предполагает разнообразные формы и методы ее реализации, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Наиболее распространёнными, при этом являются игровые методики, ролевые, ситуационные, образно-ролевые, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы, творческие, исследовательские работы</p> <p>Организация и регулирование школьного питания</p> <p>Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей</p> <p>Укрепление материально-технической базы школьной столовой</p> <p>Повышение квалификации работников столовой</p> <p>Мониторинг реализации программы</p> <p>Контрольная деятельность</p> <p>Примерное содержание тематических уроков по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов</p> <p>Подпрограмма «Разговор о правильном питании».</p>
<b>Важнейшие целевые показатели и ожидаемые результаты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой до 100 %.</li> <li>- Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей.</li> <li>- Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся.</li> <li>- Обеспечить обучающихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании.</li> <li>- Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.</li> <li>- Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность.</li> <li>- Укрепить материально-техническую базу</li> </ul>

	<p>школьной столовой. Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся.</li> <li>- Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания.</li> </ul>
<b>Сроки и этапы реализации</b>	<p><b>1 этап - Подготовительный - 2022 год:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование реализации основных направлений программы;</li> <li>- создание условий для реализации программы;</li> <li>- начало реализации программы;</li> </ul> <p>- просвещение родителей в вопросах культуры здорового питания детей с мониторингом оздоровительной работы в школе.</p> <p><b>2 этап - Основной - 2023-2024 годы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;</li> <li>- промежуточный мониторинг результатов;</li> <li>- корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами.</li> </ul> <p><b>3 этап - Обобщающий - 2025 год:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- завершение реализации программы;</li> <li>- мониторинг результатов; анализ результатов.</li> <li>- анализ результатов.</li> </ul>
<b>Формы представления результатов Программы</b>	Анализ результатов деятельности школы по реализации программы.
<b>Критерии оценки достижения результатов Программы</b>	<p><i>Текущий контроль за реализацией программы:</i> отчет о реализации программы на Совете при директоре 1 раз в четверть в течение всего периода реализации программы.</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> отчет о ходе реализации на Педагогическом совете – август каждого года.</p> <p><i>Итоговый контроль:</i> Отчет о результатах выполнения программы, проблемах и перспективах дальнейшего развития – август 2025г</p>
<b>Управление программой</b>	Управление осуществляется администрацией школы.

## Содержание программы

### Организация и регулирование школьного питания

Мероприятия	Срок	Ответственный
Проверка готовности школьной столовой к новому учебному году	август	директор, заместитель

		директора по АХР
Консультация «Ознакомление классных руководителей, работников школьной столовой с нормативными документами, регулирующими школьное питание»	сентябрь	Директор заместитель директора
Составление графика дежурства по столовой, утверждение списка обучающихся на льготное питание	сентябрь	заместитель директора по ВР, социальный педагог, ответственный за организацию питания
Создание бракеражной комиссии	сентябрь	директор школы
Заседание общешкольного родительского комитета «Организация питания в школе»	ноябрь, апрель	администрация школы
Руководство организацией питания на основе СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»	в течение года	заведующий столовой
Формирование нормативно-правовой базы по организации питания в школе	сентябрь	администрация школы, ответственный за организацию питания
Проверка должностных обязанностей работников пищеблока	сентябрь	директор, заместитель директора
Согласование примерного меню в соответствии с санитарными нормами	еженедельно	заместитель директора
Контроль за наличием инструкции по эксплуатации технологического оборудования на пищеблоке, по технике безопасности	в течение года	заместитель директора по АХР
Организация контроля за ведением документации (журнал бракеража готовой продукции; журнал бракеража продуктов и производственного сырья, поступающего на пищеблок; журнал витаминизации третьих блюд; журнал контроля за исправностью холодильного оборудования)	в течение года	директор, заместитель директора
Контроль за организацией питания в школе, выполнение мероприятий по его улучшению	в течение года	заместитель директора по ВР, ответственный за организацию питания
Контроль за выполнением требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования	в течение года	заместитель директора по ВР, ответственный за

кормации общественного питания населения»		организацию питания
Контроль за выполнением программы производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемиологических мероприятий	в течение года	заместитель директора по ВР, ответственный за организацию питания

### Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей

Название мероприятия	Сроки	Ответственный
Планирование работы по охвату горячим питанием обучающихся школы, по формированию навыков здорового питания	сентябрь	администрация школы
Заседание общешкольного родительского комитета «Организация питания в школе» Примерные темы для родительских лекториев: -Рациональное питание наших детей - залог их здоровья; -Режим питания наших детей, советы врачей и диетологов; -Формирование здоровых привычек в питании моего ребенка;	сентябрь, апрель	администрация школы
Проведение акции «Здоровое питание»	декабрь-январь	заместитель директора по ВР, старшие вожатые, преподаватель-организатор ОБЖ
Размещение информации об организации питания на школьном сайте	в течение года	заместитель директора, социальный педагог, ответственный за организацию питания
Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований, - организация горячего питания - залог сохранения здоровья.	в течение года	заместитель директора по ВР, социальный педагог
<b>Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся</b>		
Неделя правильного питания (организация бесед, встреч, выставок, информационных стендов, подготовка информационных памяток)	сентябрь	заместитель директора по ВР, руководитель ШМО классных

		руководителей, классные
<p>Проведение классных часов, уроков здоровья, внеклассных мероприятий по воспитанию культуры питания среди учащихся</p> <p>Проведение классных часов по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Рациональное питание-часть здорового образа жизни;</li> <li>-Зачем человек ест?;</li> <li>-Зачем человеку белки, жиры, углеводы?;</li> <li>-Сколько соли в нашей пище?;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Режим дня и его значение;</li> <li>- Культура приема пищи;</li> <li>- Пирамида здорового питания</li> <li>- Здоровое школьное питание</li> <li>- Здоровая еда для здоровых людей</li> <li>- Правильное питание - залог долголетия</li> </ul>	в течение года	заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
Обучение школьников основам здорового питания и привитие культуры правильного питания через разработанную систему классных часов, часов обобщения «Уроки здорового питания»	в течение всего периода	Классные руководители, медицинский работник
<p>Проведение смотров-конкурсов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-стенгазет, буклетов, листков здоровья, рисунков по теме «Азбука здорового питания»</li> </ul>	январь (ежегодно)	Заместитель директора по ВР, классные руководители
Оформление «Уголков здоровья» с информацией о режиме, культуре и сбалансированному питанию	в течение периода	Классные руководители
Фестиваль электронных презентаций учащихся 5-11 классов «Правильное питание - здоровое питание»	апрель	Классные руководители, руководитель ШМО классных руководителей. классные руководители
Акция «Мойдодыр»	октябрь	руководитель ШМО классных руководителей, классные руководители
Акция «Общество чистых тарелок»	ноябрь	старшие вожатые, руководитель ШМО классных руководителей, классные руководители
Рекламная акция «Мы - за здоровое	в течение всего периода	старшие вожатые, совет учащихся,

питание!»		волонтерский отряд
Конкурс домашних рецептов « Любимое блюдомоей семьи»	март	старшие вожатые, учитель технологии, классные руководители
Цикл бесед «Разговор о правильном питании»	в течение года в рамках работы ГПД	Воспитатели ГПД
<b>Работа по воспитанию культуры питания среди родителей обучающихся</b>		
Проведение родительских собраний по темам: - совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома - питание учащихся - проведение классных и общешкольных родительских собраний	по отдельному графику родительских собраний	администрация школы, классные руководители
Индивидуальные консультации для родителей по организации питания ребенка	регулярно	администрация школы, классные руководители, социальный педагог
Родительское собрание 1а-6в классах «Основные факторы, способствующие укреплению и сохранению здоровья первоклассников»	октябрь	классные руководители
Изучение отношения родителей к организации горячего питания в лицее.	в течение всего периода	классные руководители
Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, школьных конкурсов о правильном питании	в течение всего периода	заместитель директора по ВР, старшие вожатые, руководитель ШМО классных руководителей классные руководители
Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	май	администрация школы, классные руководители

#### Укрепление материально-технической базы школьной столовой

Своевременное приобретение посуды и столовых приборов	в течение всего периода	директор, заместитель директора по хозяйственной работе
---	-------------------------	---

Поддержание эстетического состояния зала столовой	в течение всего периода	директор, заместитель директора по хозяйственной работе
Приобретение и эксплуатация нового технологического оборудования	в течение всего периода	директор, заместитель директора по хозяйственной работе

### Повышение квалификации работников столовой

Обучение работников школьной столовой на курсах повышения квалификации	по мере необходимости	директор, заместитель директора по АХР
Проведение бесед, конкурсов, дегустаций, презентаций готовой продукции среди обучающихся и родителей	в течение всего периода	директор, заместитель директора

### Мониторинг реализации программы

Направление мониторинга	Диагностика	Сроки
Охват учащихся горячим питанием	анализ результатов посещаемости	ежедневно, ежемесячно
Сохранение и укрепление здоровья учащихся	анализ состояния здоровья школьников по результатам медицинских осмотров	ежегодно
Материально-техническая база столовой	анализ результатов приёмки столовой к началу нового учебного года	ежегодно
Формирование у школьников навыков здорового питания	собеседование, наблюдение.	ежегодно
Качество организации питания (уровень удовлетворенности учащихся, родителей, организацией питания в школе)	анкетирование, опросы, посещение столовой, анализ приготовления пищи и норм раскладки, санитарно-гигиенического состояния обеденного зала	ежедневно

### Контрольная деятельность

Контроль за санитарно-	ежедневно	заместитель
------------------------	-----------	-------------



гигиеническим состоянием пищеблока.		директора по хозяйственной работе
Контроль за качеством поступаемых продуктов, сроками реализации, качеством приготовления блюд	ежедневно	бракеражная комиссия
Контроль за технологией приготовления блюд	ежедневно	бракеражная комиссия, администрация школы
Контроль за деятельностью классных руководителей по вопросам формирования навыков здорового питания у учащихся	в течение года	заместитель директора по ВР
Контроль за охватом учащихся горячим питанием	в течение года	ответственный за

**Примерное содержание тематических уроков по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов**

<b>Предмет</b>	<b>Содержание занятия</b>
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 «Мое меню», «Витамины в жизни человека»
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», А.Толстой «Война и мир», Н.Гоголь «Вечера на хуторе близ Диканьки» и т.д.).
ОБЖ	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на

	состояние здоровья.
Обществознание	Обсуждения проблемы питания в обществе.
Русский язык	Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием.
Физика	Использование физических факторов (температура, измельчение ит.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний.
Химия	Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма.
Информатика	Чертеж пирамиды рационального питания

### «Разговор о правильном питании».

Программа по совершенствованию организации питания учащихся *«Школа – здорового питания»* имеет подпрограмму: **«Разговор о правильном питании»**. Она рассчитана на дошкольников и школьников в возрасте от 6 до 14 лет

### Паспорт подпрограммы

<b>Наименование программы</b>	<b>«Разговор о правильном питании».</b>
<b>Цель</b>	формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;</li> <li>формирование у дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;</li> <li>- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;</li> <li>- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;</li> <li>- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;</li> <li>- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;</li> <li>- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просвещение родителей в вопросах организации рационального</li> <li>- питания детей и подростков.</li> </ul>
<p><b>Содержание программы</b></p>	<p><b>Содержание программы «Разговор о правильном питании» отвечает следующим принципам:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;</li> <li>- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;</li> <li>- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;</li> <li>- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;</li> <li>- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;</li> <li>- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.</li> </ul>
<p>«Разговор о правильном питании» - для младших школьников 6-8 лет</p>	<p><b>Разнообразие питания:</b>  «Самые полезные продукты»,  «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,  «Где найти витамины весной»,  «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,  «Каждому овощу свое время»;</p> <p><b>Гигиена питания:</b>  «Как правильно есть»;</p> <p><b>Режим питания:</b>  «Удивительные превращения пирожка»;</p> <p><b>Рацион питания:</b>  «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,  - «Плох обед, если хлеба нет»,  «Полдник. Время есть булочки», «Пора ужинать», «Если хочется пить»;  «Пора ужинать», «Если хочется пить»;</p> <p><b>Культура питания:</b>  «На вкус и цвет товарищей нет»,  «День рождения .</p>
<p>«Организация летних оздоровительных лагерей » - для школьников 7-15 лет</p>	<p><b>Разнообразие питания:</b>  «Из чего состоит наша пища»,  «Что нужно есть в разное время года»,  «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»;</p> <p><b>Гигиена питания и приготовление пищи:</b>  «Где и как готовят пищу»,  «Что можно приготовить, если выбор продуктовоограничен»</p> <p><b>Этикет:</b></p>

	<p>«Как правильно накрыть стол»,  «Как правильно вести себя за столом»  <b>Рацион питания:</b>  «Молоко и молочные продукты»,  «Блюда из зерна»,  «Какую пищу можно найти в лесу»,  «Что и как приготовить из рыбы»,  «Дары моря»;  <b>Традиции и культура питания:</b>  «Кулинарное путешествие по России».</p>
<p><b>«Формула правильного питания» - для школьников 12-14 лет</b></p>	<p><b>Рациональное питание как часть здорового образа жизни:</b>  «Здоровье - это здорово»;  «Продукты разные нужны, продукты разные важны»  <b>Режим питания:</b>  «Режим питания»,  <b>Адекватность питания:</b>  «Энергия пищи»,  <b>Гигиена питания и приготовление пищи:</b>  «Где и как мы едим»,  «Ты готовишь себе и друзьям»  <b>Потребительская культура:</b>  «Ты - покупатель»  <b>Традиции и культура питания:</b>  «Кухни разных народов»,  «Кулинарное путешествие»,  «Как питались на Руси и в России»,  «Необычное кулинарное путешествие».</p>

<b>Наименование программы</b>	<b>«Разговор о правильном питании».</b>
<b>Цель</b>	формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;</li> <li>формирование у дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;</li> <li>- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;</li> <li>- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;</li> <li>- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;</li> <li>- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;</li> <li>- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;</li> <li>- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.</li> </ul>
<b>Содержание программы</b>	<p><b>Содержание программы «Разговор о правильном питании» отвечает следующим принципам:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;</li> <li>- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;</li> <li>- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;</li> <li>- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;</li> <li>- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;</li> <li>- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции</li> </ul>

	питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.
«Разговор о правильном питании» - для младших школьников 6-8 лет	<p><b>Разнообразие питания:</b>  «Самые полезные продукты»,  «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,  «Где найти витамины весной»,  «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,  «Каждому овощу свое время»;</p> <p><b>Гигиена питания:</b>  «Как правильно есть»;</p> <p><b>Режим питания:</b>  «Удивительные превращения пирожка»;</p> <p><b>Рацион питания:</b>  «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,  - «Плох обед, если хлеба нет»,  «Полдник. Время есть булочки», «Пора ужинать», «Если хочется пить»;</p> <p>«Пора ужинать», «Если хочется пить»;</p> <p><b>Культура питания:</b>  «На вкус и цвет товарищей нет»,  «День рождения».</p>
«Организация летних оздоровительных лагерей» - для школьников 7-15 лет	<p><b>Разнообразие питания:</b>  «Из чего состоит наша пища»,  «Что нужно есть в разное время года»,  «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»;</p> <p><b>Гигиена питания и приготовление пищи:</b>  «Где и как готовят пищу»,  «Что можно приготовить, если выбор продуктовоограничен»</p> <p><b>Этикет:</b>  «Как правильно накрыть стол»,  «Как правильно вести себя за столом»</p> <p><b>Рацион питания:</b>  «Молоко и молочные продукты»,  «Блюда из зерна»,  «Какую пищу можно найти в лесу»,  «Что и как приготовить из рыбы»,  «Дары моря»;</p> <p><b>Традиции и культура питания:</b>  «Кулинарное путешествие по России».</p>
«Формула правильного питания» - для школьников 12-14 лет	<p><b>Рациональное питание как часть здорового образа жизни:</b>  «Здоровье - это здорово»;  «Продукты разные нужны, продукты разные важны»</p> <p><b>Режим питания:</b>  «Режим питания»;</p> <p><b>Адекватность питания:</b>  «Энергия пищи»;</p> <p><b>Гигиена питания и приготовление пищи:</b>  «Где и как мы едим»,  «Ты готовишь себе и друзьям»</p> <p><b>Потребительская культура:</b>  «Ты - покупатель»</p> <p><b>Традиции и культура питания:</b></p>

	«Кухни разных народов», «Кулинарное путешествие», «Как питались на Руси и в России», «Необычное кулинарное путешествие».
--	---

Реализация подпрограммы осуществляется в течение учебного периода и летней оздоровительной компании, а также часть вопросов программы рассматривается в рамках внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий согласно планов воспитательной работы 1-8 классов), при изучении отдельных тем по предметам естественного цикла, в рамках факультативной и кружковой работы, в рамках реализации регионального компонента учебного плана, направленного на формирование у школьников здорового образа жизни

#### ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- ❖ Повышение уровня культуры и сформированные навыки здорового питания учащихся; формирование у детей позитивного отношения к укреплению здоровья на основе освоения принципов рационального питания;
- ❖ Повышение уровня знаний родителей по вопросам организации здорового питания, обеспечивающего нормальный процесс роста и развития детского организма, и как результат – рост родительской активности в формировании культуры питания своих детей, осознание ими роли здорового питания в жизни своих детей