

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7» г.Колпашево

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ №7»
_____ Олефир Н.Н.
приказ от 31.08.2021г № 216

Программа правильного и здорового питания
«Школа здорового питания»



"Какова пища-таков и ум,каков ум-таковы и мысли, каковы мысли-таково и поведение, каково поведение-такова и судьба".

Цели и задачи программы.

Цель программы: создание благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья школьников за счет повышения качества, эффективности и безопасности системы школьного питания.

Задачи программы:

- Способствовать повышению качества питания участников образовательного процесса.
- Совершенствовать материальную базу, использовать современное технологическое оборудование.
- Повышать долю участников образовательного процесса, получающих горячее питание.
- Формировать у участников образовательного процесса потребности в здоровом образе жизни, в том числе навыков рационального питания.
- Формировать культуру питания и самообслуживания.

Основные направления деятельности школы по реализации программы.

1. Укрепление и модернизация материально-технической базы помещений пищеблока.
2. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания.
3. Создание благоприятных условий для организации полноценного качественного питания участников образовательного процесса.
4. Развитие новых прогрессивных форм обслуживания, повышение культуры обслуживания.
5. Организация системы просветительской и методической работы педагогами и родителями.
6. Просветительско-воспитательная работа с учащимися.
7. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья школьников.

Программа «Программа правильного и здорового питания» рассчитана на 3 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2021 по 2024 год.

Программа затрагивает всех участников образовательного и будет реализовываться как в образовательной области, так и воспитательной деятельности.

Ожидаемые результаты.

- Повышение качества питания участников образовательного процесса.
- Обеспечение сбалансированности и безопасности меню.
- Совершенствование материальной базы, использование современного высококачественного оборудования.
- Повышение доли участников образовательного процесса, получающих горячее питание.
- Снижение доли школьников с заболеваниями ЖКТ.

Организация контроля за исполнением программы.

Администрация МАОУ "СОШ №7".

Родительский комитет МАОУ "СОШ №7".

Актуальность программы.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что одним из важнейших факторов формирования здоровья подрастающего поколения является питание. На сегодняшний день в России проблема питания школьников приобретает все более серьезное значение. Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Здоровье учащихся катастрофически ухудшается. И одним из главных факторов этого негативного процесса является отсутствие нормальной системы питания в общеобразовательных учреждениях. По свидетельству специалистов, при поступлении в школу имеет различные заболевания каждый десятый ребенок, при выпуске все наоборот: лишь каждый десятый не имеет отклонений по здоровью. И наряду с нарушениями опорно-двигательного аппарата значительное место занимают заболевания органов пищеварения, эндокринной системы, болезни, связанные с нарушением обмена веществ.

Организация полноценного горячего питания является сложной задачей. Одним из важнейших звеньев служит разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Программные мероприятия.

Для достижения целей и решения задач Программы предусматривается осуществление мероприятий по следующим основным направлениям.

❖ Развитие материально-технической базы школьного пищеблока.

- Анализ состояния организации питания в образовательном учреждении, выявление потребности в оборудовании школьного пищеблока в соответствии с их назначением, площадью, проектной мощностью;
- последовательная работа по оснащению технологическим оборудованием школьной столовой;
- создание условий для организации школьного питания в соответствии с санитарными и санитарно-противоэпидемиологическими (профилактическими) правилами.

❖ Обеспечение качественного сбалансированного питания.

Необходимо восполнять дефицит витаминов и других микроэлементов в школьном питании учащихся за счёт корректировки рецептуры и технологии приготовления пищи, обеспечить всех школьников одноразовым сбалансированным горячим питанием по рационам, обогащённым витаминами и микроэлементами, удовлетворить потребности детей и подростков в двухразовом питании по полностью сбалансированным рационам, изыскать источники снижения затрат на производство и реализацию школьного питания, позволяющие обеспечить детей из многодетных и социально незащищённых семей полноценными горячими бесплатными завтраками, обедами, а также значительно расширить охват платным горячим питанием учащихся, не относящихся к льготным категориям, платным питанием за счёт средств родителей.

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.

❖ Задачи администрации школы:

- Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;
- Контроль качества питания;
- Контроль обеспечения порядка в столовой;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;

❖ Обязанности классных руководителей:

- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма; организация конкурсов и викторин на тему правильного питания
- Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
- Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье.

❖ **Обязанности родителей:**

Прививать навыки культуры питания в семье;
Выполнять рекомендации классных руководителей и медицинских работников по питанию в семье.

❖ **Обязанности обучающихся:**

Соблюдать правила культуры приема пищи;
Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания

Организация работы по воспитанию культуры питания среди обучающихся и родителей.

№				
	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Планируемый результат и выполнение
1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение				
1.	Назначение ответственного за организацию питания в школе	сентябрь	Директор	приказ
2	Совещание классных руководителей об организации горячего питания. Презентация горячего питания.	октябрь	Социальный педагог	протокол совещания
3	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	сентябрь, май,	Директор	протокол план работы
4	Заседание школьной комиссии по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение санитарных норм; - профилактика инфекционных заболеваний	октябрь, февраль,	Зам. директора по безопасности	протокол, план работы
5	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	в течение года	Зам. директора по безопасности	план работы, акты проверок
6	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Зам.директора по безопасности	материалы отчётов
2. Работа с обучающимися.				

1	Проведение уроков– здоровья	ежегодно	Классные руководите ли	планы уроков
2.	Конкурс стенгазет: «Правильное питание» (2-6 классы) - оформление обеденного зала столовой(7-8 классы) - выпуск видеоролика «Зачем нужна горячая еда?» (9-11 классы)	ноябрь декабрь	Классные руководители	материалы конкурсов
3	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	октябрь	Педагог – организатор, библиотекарь	отчёт о проведении праздника
4	«Масленица»	февраль	Педагог - организатор	отчёт о проведении праздника
5.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ежемесяч но	Зам. директора по безопасности	аналитическая информация
6	Анкетирование учащихся по вопросам питания	Сентябрь , май	Педагог - организатор	результаты анкетирования
7.	Работа по оздоровлению обучающихся в летний период.	Июнь	Руководитель летнего лагеря	план работы
8	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	Ноябрь	Библиотекарь	план выставок, список предложенной литературы
9	Проведение классных часов		Классные руководители	планы классных часов
1 0	Викторина «О том, что вкусно и полезно» для младшего и среднего звена»	октябрь	Педагог - организатор	материалы викторины
1 1 .	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	апрель	Педагог - организатор Учителя - предметники	

1 4 .	Проведение Дней здоровья	февраль	Учителя физкультуры	отчёт о проведении Дня здоровья
3. Работа с педагогическим коллективом				
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей		Директор	протоколы
2	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания – залог сохранения здоровья	ежемесячно	Зам. директора по безопасности, медицинский работник	отчёт о консультациях за год
3.	Организация бесплатного питания учащихся из малообеспеченных семей.	В течении года	Социальный педагог	приказ
4	Ведение пропаганды здорового питания	В течении года	Классные руководители,	планы воспитательной работы
5	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	В течении года	Директор, зам. директора по безопасности	
4. Работа с родителями				
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях	В течении года	Классные руководители	протоколы родительских собраний
2	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе	В течении года	Классные руководители, зам. директора по безопасности	протоколы родительских собраний

3	Привлечение членов школьной комиссии для содействия повышения качества работы школьной столовой.	В течении года	Зам. директора по безопасности	протоколы заседаний
4.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	В течении года	Классные руководители	протоколы родительских собраний
5.	Индивидуальные консультации о правильном питании	В течении года	Медицинская сестра	план воспитательной работы
6.	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания	Май	Зам. директора по безопасности	протоколы родительских собраний

5. Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой

1	Оформление стенда «Питание-залог здоровья»	сентябрь	Зам. директора по безопасности	материалы стенда
2	Составление отчёта по проверке организации горячего питания в школе	ежемесячно	Зам. директора по безопасности	отчёт
3	Соблюдение графика питания учащихся	ежедневно	Классные руководители	
4	Личная гигиена учащихся	ежедневно	Классные руководители	

6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей

1.	Продолжение эстетического оформления зала столовой	В течении года	Заместитель директора по АХЧ	акт проверки
2.	Организация закупки технологического оборудования для столовой.	по мере поступления финансирования	Директор, заместитель директора по АХЧ	материалы о закупках, сметы

3.	Организация закупки мебели для зала питания.	по мере поступления финансирования	Директор, заместитель директора по АХЧ	материалы о закупках, сметы
-----------	--	------------------------------------	--	------------------------------------

I. Анкеты для родителей

Анкета для родителей №1

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого - оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания).
- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания).
- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания).
- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка).
- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания).

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор - номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье.
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания.
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье.
- Сформированность традиций правильного питания в семье.
- Кулинарные умения и желание готовить у родителей.
- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка.
- Сформированность привычек в области питания у ребенка.
- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка.

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

- Нехватка времени для приготовления пищи дома.
- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка.
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня.
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка.
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня.
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.).
- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами.
- Ребенок не умеет вести себя за столом.
- Ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд.

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.
- Моет руки перед едой без напоминаний.
- Ест небольшими кусочками, не торопясь.
- Использует салфетку во время еды.
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть.
- Читает книгу во время еды.
- Смотрит телевизор во время еды..
- Ест быстро, глотает большие куски

Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:	Каждый или почти каждый день	Несколько раз в неделю	Реже 1 раза в неделю	Не ест совсем
Продукты				
1. Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)				
2. Супы (любые)				
3. Кисломолочные продукты				

(ряженка, кефир, йогурт и т.д.)				
4. Творог/творожки, блюда из творога				
5. Свежие фрукты				
6. Свежие овощи и салаты из свежих овощей				
7. Хлеб, булка				
8. Мясные блюда				
9. Рыбные блюда				
10. Яйца и блюда из яиц				
11. Колбаса/сосиски				
12. Чипсы				
13. Сухарики в пакетиках				
14. Чизбургеры/бутерброды				
15. Леденцы				
16 Шоколад, конфеты				
17. Пирожные/торт				
НАПИТКИ				
18. Молоко				
19. Какао				
20. Сок/морс				
21. Компот/кисель				
22. Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.п.)				
23. Минеральная вода				

6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в школе?

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда
- Да, почти всегда питается в одно и то же время
- Нет, ребенок питается в разное время

8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в школе?

- Это нужно
- Это скорее не нужно, чем нужно
- Это не нужно

9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?

- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка
- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка
- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка
- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

Анкета для родителей №2

1. Сталкивались ли вы с проблемами в организации питания ребенка?

2. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?

3. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?

4. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей?

5. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания в ходе знакомства с программой?

Анкета для родителей №3.

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?

2. Считаете ли Вы рациональной организацию горячего питания в школе?

3. Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?

4. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?

5. Удовлетворены ли Вы работой буфета?

II. Анкеты для учащихся

Анкета для учащихся №1

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,

3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,

2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,

3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

1) постной, варёной или паровой пище,

2) жареной и жирной пище,

3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

1) да, 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Анкета для учащихся №2

1. Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе?

2. Устраивает ли тебя ежедневное меню?

3. Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?

4. Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?

5. Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.

6. Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?