

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нижненарыкарская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО

Решением

педагогического совета МБОУ

«Нижненарыкарская СОШ»

протокол № \_\_\_\_\_

Директор МБОУ



В.А.Воробьев

2023 г.

# ПРОГРАММА «Здоровое питание» на 2023-2027 гг.

дер. Нижние Нарыкары, Октябрьский район, 2023г

## Содержание

Паспорт программы «Здоровое питание» МБОУ «Ниженарыкарская СОШ».....	3
Актуальность программы .....	5
Сроки и стратегия реализации Программы .....	8
Основные направления реализации Программы .....	8
Содержание программы.....	10
Мониторинг реализации программы.....	12
Литература .....	14

**Паспорт программы «Здоровое питание»  
МБОУ «Нижнеларькарская СОШ»**

Наименование	Программа «Здоровое питание» МБОУ «Нижнеларькарская
Автор	Заместитель директора О.Г.Силина
Дата принятия	Протокол педсовета № _____ от _____
Кадровое обеспечение программы «Здоров	<p>Директор школы;  Заместитель директора по воспитательной работе;  Социальный педагог;  Заведующая библиотекой;  Преподаватель-организатор ОБЖ;  Классные руководители; Медицинская сестра школы; Учителя-предметники;  Работники школьной столовой.</p>
Цели, задачи программы:	<p><b>Цели:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обеспечение качественным питанием обучающихся школы при сохранении его доступности,</li> <li>- формирование общей культуры правильного питания.</li> <li>- совершенствование системы организации питания в образовательном учреждении, способствующих формированию здорового образа жизни у школьников и навыков рационального здорового питания,</li> <li>- разработка и реализация комплексной системы мероприятий направленных на обучениесохранению и укреплению, формированию культуры и навыков здорового питания учащихся;</li> <li>- воспитание личности, ответственной за свое здоровье и здоровье окружающих;</li> </ul> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций, дискуссий).</li> <li>• Формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.</li> <li>• Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями.</li> <li>• Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.</li> <li>• Обеспечения качественного, сбалансированного питания детей.</li> <li>• Разработка и внедрение новых форм организации горячего питания.</li> <li>• Дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования столовой</li> <li>• Снижение заболеваемости учащихся за счет внедрения полноценного рационального питания учащихся;</li> <li>• Формирование культуры питания и самообслуживания.</li> </ul>

<p>Важнейшие целевые показатели и ожидаемые результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой за счет родительской доли 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 учащихся 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>• Развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся</li> <li>• Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания;</li> <li>• Изменение имиджа школьной столовой и качества обслуживания; превращение столовой в место, привлекательное для обучающихся.</li> <li>• Укрепить материально-техническую базу школьной столовой. Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок.</li> </ul>
<p>Сроки и этапы реализации</p>	<p><u>1 этап Базовый - 2023 год:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ нынешнего состояния;</li> <li>- планирование реализации основных направлений программы; - создание условий реализации программы;</li> <li>- начало реализации программы.</li> </ul> <p><u>2 этап Основной - 2023 -2027 годы:</u></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 и задачами и промежуточными результатами.</li> </ul> <p><u>3 этап Заключительный – 2027 год:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- завершение реализации программы; - мониторинг результатов;</li> <li>- анализ результатов.</li> </ul>
<p>Формы представления результатов программы</p>	<p>Ежегодный доклад о результатах деятельности школы по реализации программы «Здоровое питание»</p>
<p>Управление программой</p>	<p>Управление осуществляется администрацией школы.</p>

### Актуальность программы

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. С одной стороны, потому, что они являются «структурообразующими факторами социальности», с другой - потому, что мы должны немедленно восстановить адекватное отношение к ним у подрастающего поколения. За фразой «школьное питание» стоит здоровье наших детей. По данным валеологов, болезни органов пищеварения у детей и подростков занимают 3-е место. Поэтому важным фактором сохранения здоровья учеников является организация правильного питания не только дома, но и в школе. Специалисты считают, что ухудшение здоровья детей связано с неполноценным питанием, гиповитаминозами, химическими загрязнениями окружающей среды, отсутствием навыков и привычек здорового образа жизни.

Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма.

Очевидно, что процесс обучения в школе не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

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.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Недостатком в организации питания школьников является составление меню с учетом не столько физиологической потребности детей в биологически ценных веществах, сколько с учетом стоимости продуктов, хотя в последнее время данная практика преодолевается. Хотя по-прежнему существует противоречие между низкой ценой школьного питания и желанием соответствия установленным нормативам питания детей и подростков.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

Нужно объяснить ребенку, как питание важно для него и его организма. Чтобы учиться хорошо, надо хорошо кушать. А организация полноценного питания во всех школах должна стать приоритетным направлением деятельности школы.

Остается актуальной задача улучшения качества, разнообразия блюд и безопасности питания детей школьного возраста.

**Среди факторов, влияющих на здоровье детей в школе, отмечены следующие:**

1. Уровень учебной нагрузки на организм учащихся.
2. Состояние лечебно – оздоровительной работы в школе.
3. Состояние внеурочной воспитательной работы в школе.
4. Уровень психологической помощи учащимся.
5. Микроклимат в школе и дома.

#### **Цели программы:**

- обеспечение качественным питанием обучающихся школы при сохранении его доступности;
- формирование общей культуры правильного питания;

- совершенствование системы организации питания в образовательном учреждении, способствующих формированию здорового образа жизни у школьников и навыков рационального здорового питания;
- разработка и реализация комплексной системы мероприятий направленных на обучение сохранению и укреплению, формированию культуры и навыков здорового питания учащихся;
- воспитание личности, ответственной за свое здоровье и здоровье окружающих.

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

- Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций, дискуссий).
- Формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.
- Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями.
- Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.
- Обеспечение качественного, сбалансированного питания детей.
- Разработка и внедрение новых форм организации горячего питания.
- Дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования столовой.
- Снижение заболеваемости учащихся за счет внедрения полноценного рационального питания учащихся.
- Формирование культуры питания и самообслуживания.

**Ожидаемые конечные результаты**

Выполнение Программы "Школьное питание" позволит образовательной организации достигнуть следующих результатов:

- Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой за счет родительской доли до 80%.
- Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей.
- Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся.
- Обеспечить учащихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании.
- Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.
- Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность.
- Развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся.
- Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания.
- Изменение имиджа школьной столовой и качества обслуживания.
- Превращение столовой в место, привлекательное для обучающихся.
- Укрепить материально-техническую базу школьной столовой.
- Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок.

**В перспективе организация рационального питания школьников может позволить достичь следующих основных целей:**

- 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 в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни;
- Улучшение успеваемости школьников;
- Повышение общего культурного уровня школьников.

Составив и реализовав программу санитарного просвещения в области рационального питания, можно предотвратить нерациональность диетологических привычек школьников, приводящую к развитию ряда заболеваний.

### **Сроки и стратегия реализации Программы**

#### 1 этап Базовый - 2023 год:

- анализ нынешнего состояния;
- планирование реализации основных направлений программы;
- создание условий реализации программы;
- начало реализации программы.

#### 2 этап Основной - 2023 -2027 годы:

- 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 - 2027 год:

- завершение реализации программы;
- мониторинг результатов;
- анализ результатов.

### **Основные направления реализации Программы**

#### **1. Организация и регулирование школьного питания**

- развитие системы мониторинга состояния здоровья обучающихся, обеспечения их необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
- развитие механизмов координации и контроля в системе школьного питания;
- организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
- обеспечение доступности, безопасности и эффективности школьного питания;
- оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;



- использование разных форм и методик организации питания;

## **2. Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей**

- Пропаганда здорового питания (проведение игр, конкурсов, лекций, акций, классных часов, КТД)
- Пропаганда здорового питания на родительских собраниях. Проведение "Правильное питание - неотъемлемая часть сохранения и укрепления здоровья".
- Проводить презентации классных собраний на тему "Рациональное питание" в начальной школе.
- Один классный час в месяц посвятить вопросам горячего питания, охране здоровья, активному образу жизни.
- Пропаганда здорового питания (проведение игр, конкурсов, лекций).
- Создать систему поэтапного формирования компетентностей учащихся по вопросам здорового питания.

## **3. Укрепление материально-технической базы школьной столовой предусматривает**

- совершенствование дизайна школьной столовой.
- оснащение недостающим технологическим оборудованием школьного пищеблока.

## **4. Повышение квалификации персонала предусматривает**

- повышение профессионального уровня специалистов в области школьного питания через систему повышения квалификации курсы повышения квалификации,
- участие в профессиональных смотрах и конкурсах,
- проведение бесед, классных часов, конкурсов, выставок, презентаций школьных обедов для родителей и обучающихся.

Школьная программа направлена на формирование навыков рационального питания - один из наиболее выгодных путей инвестирования в дело укрепления здоровья нации в целом.

### **Средства контроля**

Проверка хода процесса, сбор и учет данных о качестве питания, обсуждение успехов и неудач предыдущих этапов деятельности. Обсуждение вопроса на школьном активе, совещаниях учителей, родительских собраниях.

## Содержание программы

### 1. Организация и регулирование школьного питания

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1.	Проверка готовности школьной столовой к новому учебному году	август	Директор, администратор
2.	Ознакомление классных руководителей, работников школьной столовой с нормативными документами, регулирующими школьное питание.	сентябрь	Соц. педагог
3.	Утверждение списка обучающихся из малоимущих семей на льготное питание.	сентябрь	Соц. педагог
4.	Создание бракеражной комиссии	сентябрь	директор школы
5.	Заседание Совета школы и общешкольного родительского комитета «Организация горячего питания в школе»	сентябрь	директор школы
6	Формирование нормативно-правовой базы по организации питания в школе	сентябрь	Директор, Соц. педагог
7	Проверка должностных обязанностей работников пищеблока.	сентябрь	Администратор
8	Издание приказа по школе об организации питания с 1 сентября по 31 мая	Сентябрь	Директор школы
9	Согласование примерного 12-и дневного меню в соответствии с санитарными нормами.	Август	Медсестра Технолог Зав. столовой
10	Контроль за наличием инструкции по эксплуатации технологического оборудования на пищеблоке, по технике безопасности.	В течение года	Администратор
11	Организация контроля за ведением документации: Журнал бракеража готовой продукции; Журнал здоровья (пищеблок); Журнал бракеража продуктов и производственного сырья, поступающего на пищеблок ; Журнал витаминизации третьих блюд; Журнал контроля за рационом питания; Журнал контроля за исправностью холодильного оборудования	В течение года	Соц. педагог
12	Заключение договоров с поставщиками продуктов.	август	Директор
13	Контроль за организацией питания в школе, выполнение мероприятий по его улучшению.	В течение года	Администрация

14	Контроль за выполнением требований СанПиН 2.4.5. 2409–08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».	В течение года	Директор школы, Медсестра школы
15	Контроль за выполнением программы производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемиологических мероприятий	В течение года	мед.работник школы, директор

## 2.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	Директор, Соц. педагог
Заседание Совета школы и общешкольного родительского комитета «Организация питания в школе»	сентябрь	Председатель Совета школы, Директор
Акция «Здоровое питание»	декабрь-январь	Зам. директора по ВР
Размещение информации об организации питания на школьном сайте	в течение года	Директор
Оформление информационного стенда «Питание»	сентябрь	Соц. педагог
Организация тематических бесед для учащихся: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований, - организация горячего питания – залог сохранения здоровья.	в течение года	Классные руководители
<b>Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся</b>		
Проведение классных часов, уроков здоровья, внеклассных мероприятий по воспитанию культуры питания	в течение года	классные руководители библиотекарь
Цикл бесед «Азбука здорового питания»	в течение года	зам. директора по ВР
Конкурс буклетов «Здоровье на тарелке» среди 5-9 классов	в течение года	
Конкурс рисунков «Умные продукты», «Правила правильного питания» среди учащихся начальной	ноябрь	Зам. директора по УВР

<b>Работа по воспитанию культуры питания среди родителей обучающихся</b>		
Проведение классных и общешкольных родительских собраний	ежегодно	директор школы классные руководители
Проведение заседаний общешкольного родительского комитета и Совета школы по вопросу организации питания в школе	в течение года	директор школы председатель РК председатель СШ

### **3. Укрепление материально-технической базы школьной столовой**

Своевременное приобретение посуды и столовых приборов	В течение года	Администратор
Поддержание эстетического состояния зала столовой	В течение года	Администратор
Приобретение и эксплуатация нового технологического оборудования	В течение года	Администратор

### **4. Повышение квалификации работников столовой**

Обучение на курсах повышения квалификации	По мере необходимости	Директор
Участие в профессиональных конкурсах	В течение года	Зам. директора по ВР
Проведение бесед, конкурсов, презентаций среди обучающихся, родителей	В течение года	Зам. директора ВР

### **Мониторинг реализации программы**

Направление мониторинга	Диагностика	Сроки	Ответственный
Охват учащихся горячим питанием за счет родительской доли	Анализ результатов посещаемости	ежедневно ежемесячно ежегодно	классные руководители, социальный педагог
Сохранение и укрепление здоровья учащихся	Анализ состояния здоровья школьников по результатам медицинских осмотров Анализ заболеваемости детей	ежегодно	директор школы, учителя физкультуры, медсестра школы, кл. руководители

Уровень удовлетворенности учащихся, родителей, педагогов организацией питания в школе	Анкетирование	ежегодно	Классные руководители, Соц. педагог
Материально-техническая база столовой	Смотр помещения (оборудование, оснащение) Анализ результатов приёмки столовой к началу нового учебного года Оснащение пищеблока необходимым оборудованием	ежегодно	директор школы, администратор
Формирование у школьников навыков здорового питания	Собеседование Наблюдение	ежегодно	Медсестра школы
Качество организации питания	Наблюдение, Анкетирование, опросы, посещение столовой, анализ приготовления пищи и норм раскладки, санитарно-гигиенического состояния обеденного зала	ежедневно	Родительской комитет, администрация
Формирование нового имиджа школьной столовой	Опрос, анкетирование и другие практики по выявлению общественного мнения	ежегодно	директор школы, заместитель директора по ВР

## Литература

1. Национальная программа оптимизации питания детей первого года жизни в Российской Федерации/Союз педиатров России [идр.]. - М.: ПедиатрЪ, 2011. - 68 с.
2. Национальная программа оптимизации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет в Российской Федерации/Союз педиатров России [и др.]. - М.: ПедиатрЪ, 2015. -36 с.
3. Национальная программа по оптимизации обеспеченности витаминами и минеральными веществами детей России (и использованию витаминных и витаминно-минеральных комплексов и обогащенных продуктов в педиатрической практике) / Союз педиатров России [и др.]. - М.: ПедиатрЪ, 2017. - 152 с.
4. Руководство по детскому питанию / под ред. В.А. Тутельяна, И.Я. Коня. - М.: Медицинское и