государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с.Малая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области

Программа
по совершенствованию организации питания
и формированию культуры
здорового питания обучающихся
ГБОУ ООШ с.Малая Глушица

«Правильное питание здорового поколения»

2021г

Актуальность программы

- **В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим.**

- **В законе РФ «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.**

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. 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 строится за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

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.

Обоснование необходимости реализации Программы.

Программа «Правильное питание здорового поколения» разработана в соответствии со следующими документами: Конституцией РФ; Конвенцией ООН о правах ребенка; Законом РСФСР “О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения”; Федеральным законом “Об основных гарантиях прав ребенка Российской Федерации”; Законом РФ “Об образовании”; Основами законодательства Российской федерации об охране здоровья граждан и другими актами.

Программа «Правильное питание здорового поколения» 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.

Для реализации программы требуется объединение усилий социальных институтов: семья, школа, учреждения здравоохранения.

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 образования 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 (обучающиеся 1-11 классов, родители, педагоги) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, факультативы), так и воспитательной деятельности, в том числе и в летнем пришкольном оздоровительном лагере.

Темы раздела программы «Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся» обеспечивают интегрированную последовательную работу по привитию навыков здорового образа жизни, как на уроках так и во внеурочной 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 должны подчеркивать 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.

Школьный преподавательский 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.

Ресурсы, которыми располагает общеобразовательное учреждение для эффективного решения поставленных задач: кадровые, методические, материально-технические, информационные, другие.

Нормативно-правовые:

- локальные акты, регламентирующие деятельность образовательного учреждения по организации обеспечения здорового питания (положения, правила);

Научно-методические:

- методические рекомендации для отдельных подразделений школы, исполнителей по направлениям программы - критерии и показатели оценки результативности реализации программы.

Кадровые:

- наличие профессиональных кадров;
- создание условий для повышения квалификации, подготовки и переподготовки специалистов, участвующих в реализации новой модели.

Информационные:

- работа сайта по освещению организации и развитию школьного питания;
- мониторинговый мероприятия по организации и развитию школьного питания;
- мероприятия по широкому информированию общественности о результатах деятельности школы по организации и развитию школьного питания.

Материально-технические:

- в пищеблоке имеется цех с разграниченными зонами для обработки мяса, рыбы, овощей;
-приобретено новое оборудование (электрическая плита);
- имеется обеденный зал на 50 посадочных мест;

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель: *ф*ормирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению здоровья.

Основные задачи по организации питания:

1. формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
2. формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
3. формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
4. профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
5. информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
6. укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы;
7. обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
8. проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.

Основные принципы политики школы в области здорового питания:

- рациональное питание детей, здоровье обучающегося - важнейшие приоритеты школы;
- питание должно способствовать защите организма от неблагоприятных условий окружающей среды.

Работа по формированию культуры здорового питания обучающихся, с нашей точки зрения, предполагает следующие ***аспекты:***

- организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение;
- методическое обеспечение;
- работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся;
-организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для обучающихся и их родителей.

Сроки реализации Программы: ***2018 - 2020 год***

Перечень и описание программных мероприятий (виды мероприятий) по совершенствованию организации питания.

Выполнение поставленных в рамках Программы задач предусматривает проведение комплекса программных мероприятий.

В систему программных мероприятий входят следующие **направления**:

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 школьного питания:

- выполнение требований к школьному рациону: он должен состоять из горячего завтрака для обучающихся начальных, средних, старших классов и обеда для обучающихся, занятых во внеурочной деятельностью и находящихся в школе более 5 часов. В рацион школьного питания должны входить только продукты с высокой пищевой и биологической ценностью, он должен быть дифференцирован по своей энергетической ценности и содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов солей и микроэлементов в зависимости от возраста (группа 7-10 и 11-17 лет);

- восполнение дефицита витаминов и других микроэлементов в школьном питании обучающихся за счет корректировки рецептуры и технологии приготовления пищи, обеспечение всех обучающихся одноразовым сбалансированным горячим питанием по рационам, обогащенным витаминами и другими микроэлементами;

- изыскание источников снижения затрат на производство и реализацию продуктов школьного питания, позволяющих расширить охват горячим питанием обучающихся.

Формирование культуры школьного питания:

- систематизация работы по просвещению школьников по вопросам здорового образа жизни, культуры питания и ответственности за свое здоровье;

- обобщение и распространение опыта организации качественного и сбалансированного питания.

Ожидаемые конечные результаты реализации Программы.

Реализация мероприятий Программы позволит осуществить:

- Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья детей.
- Улучшение качества школьного питания, обеспечение его безопасности, сбалансированности.
- Приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными требованиями технологии пищевого производства и организации обслуживания обучающихся школы.
- Повышение доступности сбалансированного питания для более широкого контингента обучающихся.
- Внедрение новых технологий производства продукции школьного питания и методов обслуживания обучающихся.
- Объединение всех участников образовательного процесса в их активной деятельности по формированию здорового питания, отношению к здоровью и здоровому образу жизни как ценности, формирование культуры здоровья и чувства ответственности за своё здоровье.
- Взаимосвязь и взаимодополнение деятельности школы, специалистов здравоохранения по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни.

Система организации контроля за исполнением Программы.

Контроль за ходом реализации Программы осуществляется администрацией школы, Управляющим советом.

Критерии оценки достижения результатов по каждому направлению: качественные, количественные.

Оценка результативности реализации Программы осуществляется на основе использования системы объективных критериев, которые выступают в качестве обобщенных оценочных показателей (индикаторов):

1. Количественные показатели:

- количество обучающихся, получающих 2 разовое горячее питание в школе;
- степень включенности всех субъектов образовательного процесса в реализацию программы;
- степень оснащения пищеблока технологическим оборудованием;
- количество авторских методических разработок по вопросам питания;
- показатели здоровья обучающихся.

2. Качественные показатели:

- наличие в школе программы по воспитанию культуры питания;
- отсутствие замечаний со стороны Роспотребнадзора к качеству организации питания в школе;
- увеличение процента охвата питанием школьников;
- условия для предоставления качественного питания каждому участнику образовательного процесса;
- уровень культуры питания учащихся;
- степень удовлетворенности всех участников образовательного процесса организацией питания;
- педагогическое и управленческое творчество;
- наличие современной базы для организации здорового питания.

План мероприятий программы.

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания.	Август	Директор школы
Организационное совещание – порядок приёма обучающимися завтраков; график дежурств и обязанности дежурного учителя и обучающихся в столовой, порядок предоставления горячего питания обучающимся льготной категории.	Сентябрь	Ответственный по питанию, директор школы
Выполнение норм натуральных продуктов	октябрь	Ответственный за питание
Заседание школьной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 1 – 9-х классов по вопросам: - охват обучающихся горячим питанием; - соблюдение санитарно - гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний.	Ноябрь Февраль	Ответственный по ВР
Вопросы перехода оплаты за питание через пластиковые карты	Ноябрь	Директор школы
Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок.	В течение года	Администрация
Проведение мониторинга охвата двухразовым питанием обучающихся.	ежемесячно	Ответственный за питание.

2. ***Методическое обеспечение.***

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Организация консультаций для классных руководителей 1 – 4-х, 5 – 8-х, 9-х классов: - «Культура поведения учащихся во время приёма пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований»; - «Организация горячего питания – залог сохранения здоровья».	В течение года	Ответственный по ВР, фельдшер.
Обобщение и распространение положительного опыта классных руководителей по вопросам организации двухразового питания в классе.	В течение года	Ответственный по ВР

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

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители

Проведение классных часов по темам: - «Режим дня и его значение»; - «Культура приёма пищи»; - «Хлеб – всему голова»; - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь	Классные руководители, фельдшер
Конкурс рисунков, стихов, рассказов на тему «Азбука здорового питания»	Октябрь	Классные руководители.
Проведение «пятиминуток» «Витамины – это сила!»	Ноябрь	Ответственный по ВР
Конкурс газет среди обучающихся 5 – 9-х классов «О вкусной и здоровой пище»	Ноябрь	Учитель ИЗО
Беседы с обучающимися 7–9-х классов «Береги своё здоровье»	Декабрь	Классные руководители, фельдшер
Конкурс среди учащихся 5 – 7-х классов «Хозяюшка»	Март	Учитель технологии
Анкетирование учащихся: «Школьное питание: качество и разнообразие обедов»	Октябрь Февраль Апрель	Ответственный за питание
Анкетирование родителей «Ваши предложения на год по развитию школьного питания»	Май	Ответственный по ВР
Выставка в библиотеке «Простые истины о здоровье и питании», (представленная литература, связанная с вопросами правильного питания, рецепты блюд и напитков).	март	Библиотекарь
Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО).	В течение года	Учителя предметники
Проведение классных часов по темам: «Красиво! Вкусно! Полезно!»; «Правильное питание – залог здоровья»**;** «Здоровое питание - здоровая нация» ; «Традиции чаепития»	Апрель	Классные руководители
Конкурс четверостиший «Правильное питание – залог здоровья!»,	июнь	Начальник лагеря
Праздник «Широкая Масленица»	март	Ответственный по ВР

3. ***Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей обучающихся.***

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» - «Здоровая пища для всей семьи». - «Учите детей быть здоровыми».	Сентябрь Октябрь Май	Ответственный по ВР Классные руководители
Индивидуальные консультации школьного фельдшера школы «Как кормить нуждающегося в диетпитании»	по необходимости	Фельдшер.
Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	Февраль	Педагог-психолог
Встреча врача с родителями на тему: «Личная гигиена ребёнка»	Апрель	Фельдшер, классные руководители
Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Май	Классные руководители
Проведение дней «открытых дверей» для родителей и обучающихся в школьной столовой.	Раз в четверть	Директор школы. Ответственный за питание.

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

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Оформление обеденного зала: оформление уголка о здоровой и полезной пище, приобретение жалюзи, современной обеденной мебели, замена 3-х оконных блоков в обеденном зале, установка рольставней на окно выдачи готовой продукции.	Январь-сентябрь	Администрация
Разработка новых блюд, их внедрение в систему школьного питания.	В течение года	Шефповар
Повышение квалификации персонала столовой	2019 год	Директор школы

Мониторинг реализации программы.

Направление мониторинга	Диагностика	Сроки	Ответственный
Охват обучающихся горячим питанием	Анализ результатов посещаемости столовой	ежедневно ежемесячно ежегодно	классные руководители, ответственный за питание
Сохранение и укрепление здоровья учащихся	Анализ состояния здоровья школьников по результатам медицинских осмотров Анализ заболеваемости детей	ежегодно	фельдшер кл. руководители
Уровень удовлетворенности учащихся, родителей, педагогов организацией питания в школе	Анкетирование,	ежегодно	ответственный по ВР
Материально-техническая база столовой	Аудит помещений, технологического оборудования и инженерных коммуникаций школьного пищеблока . Анализ результатов приёмки столовой к началу нового учебного года.	ежегодно	директор ОУ, завхоз ответственный за питание
Формирование у школьников навыков здорового питания	Собеседование Наблюдение	ежегодно	ответственный по ВР
Качество организации питания	Наблюдение, Анкетирование, опросы, посещение столовой, Анализ приготовления пищи и норм раскладки, санитарно-гигиенического состояния обеденного зала	ежедневно	Директор ОУ, ответственный по ВР
Формирование нового имиджа школьной столовой	Опрос, анкетирование и другие практики по выявлению общественного мнения	ежегодно	директор ОУ ответственный по ВР

Заключение.

Содержание программы позволяет осуществить связь с другими предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания, использование

тетради-помощницы «Учу слова из словаря»); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей). Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития обучающихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона обучающихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогут в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00baeaf22857cb8f1f
Владелец **Инюшина Татьяна Владимировна**
Действителен с 05.03.2022 по 04.03.2027