

МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени дважды Героя  
Советского Союза, А.И. Дёмина

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: \_\_\_\_\_ Кабалина Т.В.

## *ПРОГРАММА*

# ***«Здоровое питание школьников»***

### ***Пояснительная записка***

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

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

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

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

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

Для реализации поставленных целей поставлены следующие задачи:

#### **Задачи программы:**

1. Формирование у родителей и учащихся основ правильного питания, повышение уровня знаний, взглядов и поведения в отношении значения рациона питания для собственного здоровья и благополучия.
2. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.

3. Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы;
4. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
5. Проведение мониторинга качества организации питания.

### 1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	Сентябрь	Директор школы,
Организационное совещание — график питания; оформление бесплатного и льготного питания; сопровождение учащихся учителями-предметниками в столовую.	Сентябрь	заместитель директора, по вопросам здоровья социальный педагог, директор школы
Заседание комиссии общественного контроля за организацией и качеством питания с приглашением классных руководителей 1-11-х классов по следующим вопросам:  - Охват учащихся горячим питанием - Соблюдение санитарных и гигиенических требований - Профилактика инфекционных заболеваний.	Ноябрь Январь  Март	Зябликова Л.А.
Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок.	В течение года	Администрация школы, комиссия общественного контроля за организацией и качеством питания

### 2. Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-8, 9-11 классов:  - Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований»; - Организация горячего питания - залог сохранения здоровья».	В течение года	Медсестра сельского ФАПа
Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития	Май	Администрация

школьного питания		
Выпуск печатной продукции для учащихся, родителей и педагогов (памятки, буклеты) 1. Основы рационального питания 2. Питание младших школьников 3. Памятка-таблица «Запрещенные пищевые добавки на территории Российской Федерации» 4. Натуральные и искусственные витамины. Что лучше?	В течение всего периода	Зябликова Л.А.
Оформление стенда в школьной столовой «Это интересно и полезно»	Один раз в месяц	ответственный

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

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
<b>1-4 классы</b> Внеурочная деятельность «Разговор о правильном питании» <b>5-8 классы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Режим питания.</li> <li>• Основные компоненты пищи. Для чего они необходимы?</li> <li>• Питание-основа жизни. Пищевая гигиена</li> </ul> <b>9-11 классы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правильное питание.</li> <li>• Правила поведения в местах общественного питания.</li> <li>• Пищевые приоритеты. Диеты.</li> </ul>	В течение года	Классные руководители
Праздник в начальной школе «Золотая осень»	Октябрь	Кл. руководители
Беседы с учащимися 9-10 кл. «Береги своё здоровье»	Декабрь	Кл. руководители
Конкурс мультимедийных презентаций, рисунков «Мы за здоровый образ жизни!» среди учащихся 5-11 классов	Март	Классные руководители,
Демонстрация презентаций по основам правильного питания для родителей, учащихся, учителей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Антистрессовое питание</li> </ul>	Весь период	Ответственный

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Современный взгляд на питание человека</li> <li>• Достоинства и недостатки теорий питания</li> </ul>		
Анкетирование учащихся: Школьное питание: качество и разнообразие обедов	Апрель	зам.директора по ВР
Анкетирование родителей «Ваши предложения на год по развитию школьного питания»	Апрель	зам. директора Кл. рук.

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

<b>Основные мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Исполнители</b>
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.	В течение года	Директор школы, кл. руководители
Родительский лекторий «Здоровая семья – богатство Страны»	Февраль	Отвественный

#### **5. Организация деятельности комиссии общественного контроля за организацией и качеством питания обучающихся.**

Школьная комиссия общественного контроля за организацией и качеством питания обучающихся существует с начала работы школы.

Состав школьной комиссии утверждается приказом директора школы на каждый учебный год.

Члены комиссии из своего состава выбирают председателя.

Работа комиссии осуществляется в соответствии с планом, согласованным с администрацией школы.

Результаты проверок и меры, принятые по устранению недостатков оформляются актами и рассматриваются на заседаниях комиссии с приглашением заинтересованных лиц.

Основные направления деятельности комиссии:

- Оказывает содействие администрации школы в организации питания обучающихся. Осуществляет контроль:
  1. За рациональным использованием финансовых средств, выделенных на питание обучающихся;
  2. За целевым использованием продуктов питания и готовой продукции;
  3. За соответствием рационов питания согласно утвержденному меню;
  4. За качеством готовой продукции;
  5. За санитарным состоянием пищеблока;
  6. За выполнением графика поставок продуктов, сроками их хранения и использования;
  7. За организацией приема пищи обучающихся;
  8. За соблюдением графика работы столовой
- Один раз в месяц проводит тематические проверки согласно плану работы
- Организует и проводит опрос обучающихся по ассортименту и качеству отпускаемой продукции и представляет полученную информацию руководству школы.
- Вносит администрации школы предложения по улучшению обслуживания обучающихся.
- Оказывает содействие администрации школы в проведении просветительской работы среди обучающихся и их родителей (законных представителей) по вопросам рационального питания.
- Привлекает родительскую общественность и различные формы самоуправления школы к организации и контролю за питанием обучающихся.

План работы школьной комиссии общественного контроля за организацией и качеством питания школы утверждается на учебный год.

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

Основные направления для оценки качества питания школьников:

1. Показатели общей заболеваемости.
2. Уровень удовлетворенности питанием школьников и родителей.
3. Показатели охвата питания.

## **Система оценки качества питания школьников**

### **Вопросник/контрольный лист по услугам в области питания.**

#### ***Указания по использованию вопросника.***

1. Члены группы по проведению данного анкетирования:

- Заместитель директора
- Представитель(и) персонала, осуществляющего услуги в области школьного питания
- Руководитель ШМО классных руководителей
- Представители школьного родительского комитета
- Представители Учкома

2. Необходимо выдать каждому члену копию Вопросника. Для регистрации работы группы использовать копии Оценочного листа и Вопросов по планированию.

3. На собрании группы:

- Обсудить каждый вопрос из Вопросника.
- Определить, как получить информацию, необходимую вам для точного ответа на все вопросы.
- После сбора всей информации ответить на каждый вопрос и выбрать соответствующую оценку на основе общего согласия. Использовать Вопросник для выявления сильных и слабых сторон школьной политики и для планирования необходимых мероприятий.
- Вписать оценки (0-3) для каждого вопроса в Оценочный лист и подсчитать общую Оценку.

### Оценочный лист

1. Внимательно прочитайте и обсудите Вопросник, содержащий вопросы и описание оценок для каждого пункта Оценочного листа.
2. Обведите оценку, подходящую для каждого пункта.

Направления для оценивания	Полностью реализовано	Частично реализовано	На стадии разработки	Отсутствует
1. Программы обеспечения завтраками и обедами				
2. Разнообразие продуктов питания в школьном рационе				
3. Доступность молока пониженной жирности и обезжиренного				
4. Школьный рацион питания включает в себя разнообразные фрукты, овощи, продукты из зерновых культур и молочные продукты, аппетитные и с пониженным содержанием жира				
5. Питание включающее фрукты, овощи, продукты из зерновых культур и молочные продукты, аппетитные и с пониженным содержанием жира				
6. Правила закупки и приготовления продуктов питания, позволяющие снизить содержание жира				
7. Пропаганда в рамках школы здорового питания				
8. Чистота и безопасность в школьной столовой				
9. Готовность к чрезвычайным ситуациям, связанных с питанием				
10. Сотрудничество между персоналом, осуществляющим услуги в области питания, и учителями				
<b>СУММЫ ПО СТОЛБЦАМ:</b> Для каждого столбца сложите обведенные цифры и впишите полученную сумму в эту строку				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ:</b> Сложите представленные выше четыре суммы и впишите итоговый результат				
<b>ОБЩАЯ ОЦЕНКА</b> = (Общее количество баллов / 30) X 100%				

3. После выбора оценок для всех пунктов подсчитайте общую Оценку и ответьте на Вопросы по планированию, представленные в конце материала.





