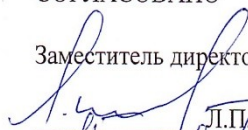


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


Л.П. Шарипова
« 15 » сентября 2019г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ТМК ОУ «Дудинская
средняя школа №1»


М.В. Терникова
« 15 » сентября 2019г.

**Программа по формированию
культуры
питания обучающихся 1 -х 11- х
классов
«Культура здорового питания»**

Сроки реализации: 2019-2024гг.

г. Дудинка

1. Актуальность проблемы (значимость проблемы и подход)

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 ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода. Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления: рациональную организацию питания; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы помогает создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Обоснование необходимости разработки Программы

Совершенствование организации школьного питания является одним из важных направлений системы образования, так как оно напрямую связано с сохранением здоровья детей. До 2019 года работа по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, улучшению качества питания велась в рамках программы ОУ «Здоровье». В рамках реализации данной программы осуществлен ряд организационных и практических мероприятий, направленных на решение проблемы качественного и полноценного питания в школе, связанной с укреплением здоровья детей в период обучения и формированием навыков здорового образа жизни.

Проводившаяся работа способствовала достижению определенных результатов:

- Улучшились показатели качества и безопасности готовых блюд;
- Создана система общественного контроля качества организации питания школьников;
- Совершенствуется материально-техническая база столовой;
- Проводится витаминизация питания;
- Наблюдается положительная динамика состояния здоровья учащихся (по заболеваниям органов желудочно-кишечного тракта);

Вместе с тем, существующие проблемы в организации питания учащихся продолжают оставаться актуальными. Не до конца решен вопрос оптимизации рациона питания учащихся, расширения ассортимента готовой продукции.

Недостаточно внимания уделяется формированию культуры здорового питания школьников, родителей, педагогов.

Модернизация системы школьного питания в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами требует оснащения пищеблоков общеобразовательных учреждений современным высокотехнологичным оборудованием, что позволит расширить ассортимент приготавливаемой продукции, повысить качество и безопасность питания учащихся, улучшить состояние их здоровья.

2. Принципы здорового питания

2.1. Принципы организации рационального питания детей в школе

1. Поступление пищевых веществ и энергии должно соответствовать возрастным физиологическим потребностям детского организма, обеспечивать его рост и развитие. Завтрак в школе должен составлять 25%, обед 35% от физиологической суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

2. Обеспечение оптимального соотношения пищевых веществ (соотношение белков, углеводов, липидов как 1:1:4), энергетическая квота белка общей калорийности должна составлять 14%, углеводов 55%, липидов 31%; доля белка животного происхождения от общего количества белка - не менее 60%.
3. Пищевые волокна должны включаться в рацион из расчета не менее 15-20г/сутки.
4. Растительные жиры должны составлять не менее 30% от общего количества жира.
5. Организация дифференцированного по возрасту питания, обеспечение 2-х разового режима питания для детей, посещающих группу продленного дня и детей из социально неблагополучных семей. При посещении группы продленного дня для детей должен быть организован полдник.
6. При двух разовом питании ежедневно должны присутствовать блюда из мяса или рыбы, быть включены молочные продукты, растительное и сливочное масло, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, фрукты.
7. Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.
8. Учет региональных эколого-гигиенических факторов питания, особенно учет геохимических эндемий (дефицит йода, фтора, селена и т.д.).
9. Включение в рацион питания биологически активных добавок, природного происхождения, разрешенных к применению Минздравом РФ для детей, продуктов, блюд, способствующих:
 - повышению защитных функций физиологических барьеров (кожи, слизистых желудочно-кишечного тракта, верхних дыхательных путей);
 - активизации процессов связывания и выведения из организма экзо- и эндотоксинов;
 - компенсации дефицита жизненно необходимых веществ, которые не синтезируются в организме (незаменимые аминокислоты, ПНЖК, витамины, микроэлементы).
10. Широкая информированность родителей с целью преемственности питания детей в выходные дни и формирование мировоззрения здорового образа жизни.

3. Характеристика Программы:

3.1. Цель программы:

Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья на основе современных технологий приготовления пищи, а также формирование навыков правильного питания.

3.2. Задачи Программы:

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- обеспечение доступности школьного питания
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;

- приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания.
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания среди школьников и родителей.

3.3. Ожидаемые результаты реализации Программы

«Культура здорового питания»

- Пакет документов по организации школьного питания;
- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- обеспечение доступности школьного питания
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания.
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания
- улучшение здоровья школьников благодаря повышению качества школьного питания

3.4. Направления Программы «Культура здорового питания»:

Приоритетные национальные проекты и реформы в сфере демографии дали толчок в развитии многих важных социальных инициатив. Подпроект «Школьное питание», которым планируется дополнить ПНП «Образование», занимает среди них особое место.

- Организация рационального питания обучающихся;
- Обеспечение высокого качества и безопасности питания;
- Модернизация МТБ столовой, улучшение санитарно-технического состояния пищеблока, столовой;
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- Увеличение охвата горячим питанием, доведение до 100%;
- Обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям.

3.5. Характерные черты Программы «Культура здорового питания»

Программа «Культура здорового питания» – стратегический документ школы (подпрограмма Программы развития), она способствует преодолению неопределенности, упорядочению совместной деятельности всех заинтересованных сторон в организации здорового питания обучающихся

Характерные черты Программы

- Актуальность, нацеленность на решение ключевых проблем;
- Прогностичность, нацеленность на результат при рациональном использовании ресурсов;
- Реалистичность и реализуемость;
- Стратегичность;
- Контролируемость;
- Привлекательность;

- Информативность.

4. Задачи программы.

Задачи	Содержание работы
1. Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания	<ul style="list-style-type: none"> • Разработка нормативно-правовой и технологической документации по организации школьного питания; • Создание системы производственного контроля; • Разработка двухнедельного меню. • Организация и проведение мероприятий по формированию навыка здорового питания; • Организация работы по С-витаминизации
2. Обеспечение доступности школьного питания	<ul style="list-style-type: none"> • Контроль за ценообразованием на школьное питание; • Дотации на питание различным группам учащихся ; • Учет социального положения различных категорий учащихся.
3. Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;	<ul style="list-style-type: none"> • Жесткий контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей; • Приоритет продукции местных производителей;
4. . Модернизация материально-технической базы пищеблоков	<ul style="list-style-type: none"> • Замена устаревшего технологического оборудования; • Реконструкция пищеблока;
5. Обеспечить доступность школьного питания	<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечение льготным питанием отдельных категорий учащихся
6. Предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;	<ul style="list-style-type: none"> • Просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены; • Воспитание правильного отношения к питанию(отличие « хочу» и «можно» при выборе продуктов)
7. Повысить кадровый потенциал работников пищеблоков и других специалистов, ответственных за организацию питания	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение персонала санитарному минимуму; • Обучение медицинского работника по вопросам рационального питания; • Просветительская работа среди классных руководителей по вопросам питания.
<p>8. Пропаганда принципов здорового и полноценного питания.</p> <p>Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания; • Проведение мероприятий по формированию навыков здорового питания.

5. Характеристика ресурсов Программы «Культура здорового питания»

5.1. Нормативно-правовые ресурсы:

- Конвенция о правах ребенка.
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. №3266-1.
- СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»
- СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
- Письмо Департамента воспитания и социализации детей Минобрнауки России от 12 апреля 2012 г. No 06-731

6. Механизм реализации программы

6.1. Производственный и общественный контроль за организацией питания:

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, повар, фельдшер ежедневно; комиссия УС школы
2.	Входной производственный контроль	• Бракеражная комиссия, фельдшер ежедневно
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	• Директор школы, фельдшер ежедневно; • использование лабораторно-инструментальных методов Роспотребнадзор
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Роспотребнадзор
5.	Контроль технологических процессов	повар, фельдшер
6.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	фельдшер ; Роспотребнадзор - использование лабораторно-инструментальных методов
7.	Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены персонала, гигиеническими знаниями и навыками	фельдшер ежедневно, прохождение медицинских осмотров ежегодно
8.	Приемочный производственный контроль	фельдшер ежедневно
9	Контроль за приемом пищи	Дежурный администратор, классные руководители ежедневно.

6.2. Основные мероприятия Программы «Культура здорового питания»

Совершенствование системы школьного питания возможно только при условии комплексного решения в этой сфере, учитывающее и медицинские, и правовые, и социальные, и финансовые, и технологические аспекты.

6.3. Основные мероприятия Программы.

№	Направление	Мероприятия	ответственные
	Организация рационального	1. Разработка десятидневного меню в	1. Директор,

1.	питания обучающихся; Обеспечение высокого качества и безопасности питания;	соответствии с требованиями рационального питания; 2. Производственный и общественный контроль на всех этапах приготовления продукции; 3. С-витаминизация блюд 4. Освоение приготовления новых блюд, рекомендованных для ШП; 5. Организация питьевого режима; 6. Йодирование еды и пищи	повар, фельдшер
2.	Модернизация МТБ столовой, улучшение санитарно-технического состояния пищеблока, столовой;	1. Текущий и капитальный ремонт систем обеспечения пищеблока 2. Ремонт вентиляции пищеблока 3. Приобретение и установка современного энергосберегающего технологического и холодильного оборудования для пищеблока 4. Техническое обслуживание технологического и холодильного оборудования 5. Приобретение кухонного инвентаря и посуды; 6. Оборудование для осуществления безопасного питьевого режима.	Директор школы
3.	Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания;	I.. Родительский всеобуч. Вопросы для проведения родительского всеобуча, посвященного проблеме правильного питания школьника для обсуждения следующие вопросы: 1. Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье ребенка. 2. Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании. 3. Основные представление о «пользе» и «вреде» наиболее распространенных блюд. 4. Принципы рационального питания. 5. Правила построения меню и выбора блюд. 6. Инфекционные болезни, передаваемые через пищу. 7. Питание и болезни. 8. Питание в особых условиях, требующих значительные энергетические затраты (экзамены, конец зимы— начало весны). II/ Система классных часов « Здоровое питание – здоровое поколение». III. Система школьных конкурсов по здоровому питанию (м/м презентаций, проектов, публикаций и газет) IV. Общешкольные праздники	Директор школы, заместитель директора по ВР, классные руководители Классные руководители заместитель директора по ВР руководитель ШМО кл. руководителей повар Классные руководители, социальный педагог Педагог-организатор

		«Здоровым быть здорово!» V. Организация и проведение семинаров, круглых столов по вопросам здорового питания, актуальным проблемам школьного питания для педагогов и родителей VI. Освоение новых технологий приготовления блюд.	Педагог-организатор Зам. директора по ВР Шеф-повар
4.	Увеличение охвата горячим питанием, доведение до 100%	1. Обеспечение бесплатным питанием льготной категории учащихся	Директор школы
5.	Обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям	1. Обучение персонала санитарному минимуму; 2. Ежегодная профессиональная переподготовка кадров, занятых в обслуживании детей, по вопросам соблюдения санитарных норм и правил 3. Просветительская работа среди классных руководителей по вопросам питания.	Директор школы Фельдшер Зам. директора по ВР

6.4. Целевые индикаторы и показатели.

Целевые индикаторы	Показатели
Нормативно-правовая база по организации школьного питания	Системный пакет документов
Охват горячим питанием	Охват горячим питанием не менее 100 %
Оснащение пищеблока современным оборудованием	Оснащенность пищеблока не ниже 90 % от нормативных требований
Наличие предписаний со стороны Роспотребнадзора	Отрицательная динамика или отсутствие предписаний Роспотребнадзора
Для учащихся с алиментарно-зависимыми заболеваниями от общего количества	Отрицательная динамика заболеваемости
Число работников школьных столовых других специалистов, ответственных за организацию питания, повысивших квалификацию	Позитивная динамика уровня повышения квалификации
Количество мероприятий по формированию навыков здорового питания в ОУ	Позитивная динамика количества мероприятий по формированию навыков здорового питания
Наличие форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания (телефон доверия, размещение материалов на сайт, публикации в СМИ)	Активное использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания: <ul style="list-style-type: none"> число публикаций, репортажей в СМИ; число материалов, размещенных на сайте и т.п.

7. Управление программой «Культура здорового питания»

- Управляющий Совет.
- Директор школы
- Общешкольный родительский комитет
- Персонал пищеблока

- Классные руководители, родители, обучающиеся
- Функции различных категорий работников школы и медицинских работников в контексте реализации программы**
- Функции медицинского работника:
 - Проведение диспансеризации учащихся школы;
 - Медицинский осмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
 - Функции директора и его заместителей:
 - Общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
 - Общее руководство и контроль над организацией культуры здорового питания учащихся в школе;
 - Организация преподавания вопросов культуры здорового питания на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;
 - Разработка системы внеклассных мероприятий по культуре здорового питания учащихся и её контроль;
 - Организация работы классного руководителя по программе «Культура здорового питания» и её контроль
 - Функции классных руководителей:
 - Санитарно-гигиеническая работа по организации питания детей в школе;
 - Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по культуре здорового питания учащихся;
 - Организация и проведение профилактической работы с родителями;
 - Организация встреч родителей с работниками столовой;
 - Организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и т.д.), в рамках программы «Культура здорового питания»;
 - Организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащихся о культуре правильного здорового питания

8. Система мониторинга за ходом реализации программы «Культура здорового питания»

Направление мониторинга	Методы мониторинга	Оформление результатов мониторинга	Место представления результатов
Организация и регулирование школьного питания	Оценка охвата питанием	Справка	Административное совещание
	Анкетирование родителей учащихся	Справка, обсуждение с родителями	Родительские собрания
	Анкетирование учащихся	Анализ анкет	Административное совещание
	Лабораторные исследования	Акт по результатам лабораторного исследования	Административное совещание
	Маркетинговые исследования (охват питания)	Акт	Публичный доклад директора школы
	Школьный сайт	Наличие материалов	Административное совещание
Модернизация и укрепление материально-технической базы	Обследование пищеблока ОУ	Утвержденный директором план ремонтных работ	План работ по подготовке пищеблока к учебному году

пищевых	Обследование пищевых комиссией по приемке ОУ к новому учебному году	Акт приемки ОУ к началу нового учебного года	Административное совещание
	Обследование технологического оборудования	Справка о технической исправности технологического оборудования	Подготовка материалов к новому учебному году ТО УФС Роспотребнадзора
	Учет приобретенного технологического оборудования	Постановка на балансовый учет	Использование информации в ежегодном публичном докладе
Кадровое обеспечение	Анализ уровня повышения квалификации руководителей, специалистов и персонала школьной столовой по вопросам организации школьного питания	Справка по результатам анализа	Административное совещание
Система просветительской работы	Наблюдение за организацией работы по пропаганде здорового питания в школе	Информационно-аналитическая справка	Административное совещание
	Диагностика заболеваемости учащихся	Карта оценки здоровья школьников	Заседание ШМО классных руководителей. Родительские собрания

9. Календарно — тематическое планирование по реализации программы.

Организационная работа

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Организация режима питания, основанного на принципах: регулярности, разнообразия, адекватности, безопасности, удовольствия	Сентябрь-октябрь	Классные руководители, учителя-предметники
2	Организация перемен и длительных динамичных пауз для приёма пищи	В течение года	Администрация школы
3	Включение вопросов о культуре питания в план учебных программ по биологии, ОБЖ и в план внеклассных мероприятий и часов общения	В течение года	Администрация школы
4	Контроль над соблюдением норм самообслуживания	В течение года	Администрация школы

Диагностическая работа – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров культуры здорового питания, как учащихся, так и учителей

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Осуществление контроля над соблюдением сбалансированного питания	Октябрь-март	Администрация школы, старший повар
2	Медико-педагогический мониторинг детей и подростков	Апрель- май	Медицинский работник

Профилактическая и коррекционная работа, предупреждение и своевременное выявление в вопросах культуры питания школьников

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Плановый медицинский осмотр	По плану	Фельдшер
2	Формирование, сохранение и корректировка здоровья учащихся и педагогов	В течение учебного года	Фельдшер
3	Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность сочетания продуктов)	В течение учебного года	Работники пищеблока, УС
4	Ознакомление педагогического коллектива с результатами медицинского осмотра	По плану	Фельдшер
5	Контроль над недопустимостью использования вредных пищевых добавок	В течение года	Администрация школы, УС

Информационно-просветительская работа – пропаганда культуры здорового питания, наглядная агитация, консультации по всем вопросам питания

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Использование различных форм массовой пропаганды культуры здорового питания: организация лекций, проведение дня здорового питания	В течение года	Классные руководители
2	Использование наглядной агитации	В течение года	Классные руководители
3.	Выпуск стенгазет, оформление уголков здорового питания в классных комнатах	1 раз в четверть	Классные руководители
4.	Конкурс листовок, газет среди учащихся 5-9 кл. «О вкусной и здоровой пище»	Ноябрь	Учитель рисования
	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	Сентябрь - апрель	Классный руководитель, Фельдшер
5.	Индивидуальные консультации фельдшера школы	По запросу	Фельдшер

	«Как кормить нуждающегося в диетпитании»		
6.	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	октябрь	Зам. директора по ВР , Фельдшер
7.	Обсуждение на родительских собраниях, заседаниях Управляющего совета, родительских комитетах вопросов организации питания детей	2 раза в год	Администрация ОУ

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Разделы модуля 1 (1-4 класс)	Распределение часов по видам занятий			
	урок	Практическое занятие	Досуговые мероприятия	Самостоятельная работа
Как устроен человек	6	-	-	4
Личная гигиена	2	2	-	2
Чтобы зубы не болели	2	1	-	2
Береги зрение смолоду	4	2	1	4
Как правильно питаться	4	-	2	4
Наше здоровье в наших руках	5	5	3	5
Итого 60 часов	23	10	6	21

Разделы модуля 2 (5-9 класс)	Распределение часов по видам занятий			
	урок	Практическое занятие	Досуговые мероприятия	Самостоятельная работа
Здоровье человека и основы правильного питания	1	1	2	3
Алиментарно-зависимые заболевания	2	-	-	-
Физиология питания	1	1	-	4
Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	1	1	2	3
Санитария и гигиена питания	1		2	5
Итого 30 часов	6	3	6	15

Разделы модуля 3 (10-11 класс)	Распределение часов по видам занятий			
	урок	Практическое занятие	Досуговые мероприятия	Самостоятельная работа
Особенности питания целевых	1	-	-	-

групп				
Классификация блюд и кулинарных изделий	1	1	1	2
Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения	1	1	-	3
Безопасность пищевых продуктов	1	1	1	3
Итого 17 часов	4	3	2	8

Литература

1. Беспалько В.П. Основы теории педагогических систем. – Воронеж. 1977. – 30
2. Вакса О., Потапова С. Уроки вежливости. Этикет для детей. - М.: АСТ-ПРЕСС, 2001.
3. Насонкина С.А. Уроки этикета. Учебное пособие. - С- П.: изд-во «Акцидент», с. 30-35
4. О питании день за днем /авт.-сост.: А.Р. Борисевич, В.Н. Пунчик. – Минск: Красико-Принт
5. Доброхотова Ю.В. Сценарии игр и юмористические сюжеты: Внеклассные мероприятия для начальной школы. - М.: ТЦ Сфера, 2005. (Серия «Дружные ребята»)
6. Сценарии школьных праздников. Книга 4. - М.: Школьная пресса,
7. Н. Е. Богославская и Н. А. Купина «Веселый этикет», тематически связанные рассказы, сценарии А.Р. Борисевича, В.Н. Пунчика и т.
8. Мансурова С.Е., Шклярова О.А. Здоровье человека и окружающая среда» Изд. «Санкт - Петербург».
9. Аверчинкова О.Е «Биология. Элективные курсы» Изд. АЙРИС - Пресса.