

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Заозерненская средняя школа города Евпатории Республики Крым»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «ЗСШ»  
Г.Н. Ляшкова



**ПРОГРАММА**  
**ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ**  
**ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

2020 г.

## Паспорт программы формирования здорового питания в МБОУ «ЗСШ»

<p><b>Наименование</b></p>	<p><b>Программа формирования здорового питания в МБОУ «ЗСШ»</b></p>
<p><i><b>Кадровое обеспечение программы</b></i></p>	<p>Директор школы, заместитель директора по воспитательной работе, заместители директора по учебно-воспитательной работе, педагог-библиотекарь, преподаватели-организаторы ОБЖ, медицинский работник школы, классные руководители, учителя-предметники</p>
<p><i><b>Цели</b></i></p>	<p>Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием, совершенствование системы организации питания в образовательном учреждении, способствующей формированию у школьников здорового образа жизни и навыков рационального здорового питания, формирование общей культуры правильного питания.</p>
<p><i><b>Задачи</b></i></p>	<p>Обеспечение всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием.          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.          Дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования буфета-раздаточной.</p>
<p><i><b>Важнейшие целевые показатели и ожидаемые результаты</b></i></p>	<p>Увеличить количество детей, питающихся в школьном буфете-раздаточной до 100 %.          Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей.          Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся.</p>

	<p>Обеспечить обучающихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании.</p> <p>Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.</p> <p>Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность.</p> <p>Укрепить материально-техническую базу школьного буфета-раздаточной.</p> <p>Развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся.</p> <p>Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания.</p>
<p><b>Сроки и этапы реализации</b></p>	<p><i>1 этап - Базовый - 2020 год:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование реализации основных направлений программы;</li> <li>- создание условий для реализации программы;</li> <li>- начало реализации программы.</li> </ul> <p><i>2 этап - Основной - 2021-2022 годы:</i></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, задачами и промежуточными результатами.</li> </ul> <p><i>3 этап - Заключительный - 2023 год:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- завершение реализации программы;</li> <li>- мониторинг результатов;</li> <li>- анализ результатов.</li> </ul>
<p><b>Формы представления результатов программы</b></p>	<p>Ежегодный доклад – анализ заместителя директора по УВР о результатах деятельности школы по реализации программы.</p>
<p><b>Управление программой</b></p>	<p>Управление осуществляется администрацией школы.</p>

## **Пояснительная записка**

Одной из важных задач школы сегодня является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. Школьники должны узнать и принять для себя основные принципы здорового образа жизни. Здоровье и развитие школьников во многом зависят от полноценного сбалансированного питания и эффективности его организации в школе, так как именно в школьном возрасте, когда активно формируются привычки, наибольшее значение имеет воспитание навыков рационального питания.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в школе, 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 Федеральном закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"(Статья 37. Организация питания обучающихся) прописано, что организация питания обучающихся возлагается на организации, осуществляющие образовательную деятельность.

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.

Многие обучающиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания

школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы. 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.

Здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются:

- оптимальный, соответствующий возрасту режим двигательной активности
- соблюдение рационального режима дня, учебного труда и отдыха
- правильно организованное питание: соблюдение научнообоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания
- соблюдение требований психогигиены: адекватная реакция на стрессовые ситуации, отсутствие чувства напряжения, страха, тоски
- соблюдение правил личной гигиены: гигиена тела, одежды, питания, сна, умственного и физического труда
- отсутствие вредных привычек и пристрастий.

Остается актуальной задача обеспечения горячим питанием всехобучающихся школы, улучшения качества, разнообразия блюд и безопасности питания детей школьного возраста.

## **Цели, задачи и сроки реализации программы**

### ***Цели программы:***

- обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием;
- совершенствование системы организации питания в образовательном учреждении, способствующей формированию здорового образа жизни у школьников и навыков рационального здорового питания;
- формирование общей культуры правильного питания.

Для реализации поставленных целей необходимо решить следующие **задачи:**

- обеспечение всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием;
- 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;
- дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования буфета-раздаточной.

### **Ожидаемые конечные результаты**

Выполнение программы позволит школе достигнуть следующих результатов:

- Увеличить количество детей, питающихся в школьном буфете-раздаточной до 100 %.
- 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.
- Укрепить материально-техническую базу школьного буфета.
- Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный буфет.
- Развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся.
- Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания.

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.

## **Стратегия реализации программы**

### **1.этап - Базовый - 2020 год:**

- планирование реализации основных направлений программы;
- создание условий для реализации программы;
- начало реализации программы.

### **2.этап - Основной - 2021 -2022 годы:**

- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;
- промежуточный мониторинг результатов;
- корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами.

### **3.этап - Заключительный – 2023 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).

- Пропаганда здорового питания на родительских собраниях.
- Единый классный час один раз в четверть посвятить вопросам горячего питания, охране здоровья, активному образу жизни.
- В библиотеке создать электронный банк данных по вопросам здорового питания, здорового образа жизни.
- Проводить дни здоровой пищи, с приглашением родителей с целью проведения дегустации школьных блюд.
- Создать систему поэтапного формирования компетентностей учащихся по вопросам здорового питания.

*3. Укрепление материально-технической базы буфета-раздаточной предусматривает:*

- оснащение недостающим материально-технологическим оборудованием буфета-раздаточной;
- совершенствование дизайна школьного буфета-раздаточной.

*4. Повышение квалификации персонала предусматривает:*

- проведение бесед, классных часов, конкурсов, выставок, презентаций школьных обедов для родителей и обучающихся
- повышение профессионального уровня работников школьного буфета
- участие в профессиональных смотрах и конкурсах кулинарного мастерства.

## Содержание программы

### 1. Организация и регулирование школьного питания

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
Проверка готовности школьного буфета раздаточной к новому учебному году	август	Директор, зам. директора по АХР
Консультация «Ознакомление классных руководителей, работников школьного буфета-раздаточной с нормативными документами, регулирующими школьное питание»	сентябрь	Зам. директора по УВР
Составление графика дежурства в буфете, утверждение списка обучающихся на льготное питание	сентябрь	Зам. директора по УВР, ответственный за организацию питания
Создание бракеражной комиссии	сентябрь	Директор школы
Заседание общешкольного родительского комитета «Организация питания в школе»	ноябрь, апрель	Зам. директора по УВР
Руководство организацией питания на основе действующих санитарно-эпидемиологических требований к организации питания	В течение года	Зам. директора по УВР, медсестра школы
Формирование нормативно-правовой базы по организации питания в школе	сентябрь	Зам. директора по УВР, ответственный за организацию питания
Проверка должностных обязанностей работника буфета-раздаточной	сентябрь	Зам. директора по АХР

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
Согласование примерного меню в соответствии с санитарными нормами	еженедельно	Зав. производством, зам. директора по УВР
Организация контроля за ведением документации (журнал бракеража готовой продукции)	В течение года	Зам. директора по УВР
Контроль за организацией питания в школе, выполнение мероприятий по его улучшению	В течение года	Зам. директора по УВР, ответственный за организацию питания
Контроль за выполнением действующих санитарно-эпидемиологических требований к организации питания	В течение года	Зам. директора по УВР, медсестра школы
Контроль за выполнением программы производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемиологических мероприятий	В течение года	Зав. производством, мед. работники школы

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

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
<b><i>Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение</i></b>		
Планирование работы по охвату горячим питанием обучающихся школы, по формированию навыков здорового питания	сентябрь	Директор, зам. директора по УВР, ВР

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
Заседание общешкольного родительского комитета «Организация питания в школе»	ноябрь, апрель	Зам. директора по ВР
Проведение акции «Здоровое питание»	Декабрь- январь	Зам. директора по ВР
Размещение информации об организации питания на школьном сайте	в течение года	Зам. директора по УВР, системный администратор
Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований, - организация горячего питания – залог сохранения здоровья.	в течение года	Зам. директора по ВР
<b><i>Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся</i></b>		
Проведение классных часов, уроков здоровья, внеклассных мероприятий по воспитанию культуры питания среди обучающихся	в течение года	Зам. директора по ВР, классные руководители
Конкурс рисунков среди учащихся начальной школы: «Умные продукты», «Правила правильного питания»	сентябрь	Зам. директора по ВР
Анкета для школьников «Завтракал ли ты?» «Чем я питался сегодня?»	октябрь	Ответственная за организацию питания в школе

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
Фестиваль электронных презентаций учащихся 5-11 классов «Правильное питание – здоровое питание»	ноябрь	Зам. директора по УВР
Часы здоровья (классные часы) по параллелям: 1-2 классы 3-4 классы 5-6 классы 7-11 классы	по плану школы (программ) 1 раз в четверть	Классные руководители Медицинский работник школы, приглашенные специалисты
Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании «Скатерть – самобранка»	май	Классные руководители, учитель ИЗО.
<b><i>Работа по воспитанию культуры питания среди родителей обучающихся</i></b>		
Проведение классных и общешкольных родительских собраний	ежегодно	Зам. директора по ВР, классные руководители
Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	в течение года	Классные руководители
Анкета для родителей по организации питания в школе	октябрь	Ответственная за организацию питания в школе
Проведение заседаний общешкольного родительского комитета по вопросу организации питания в школе	ноябрь, апрель	Зам. директора по ВР, УВР
Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества	в течение года	Классные руководители

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
Родительская конференция «Школьное питание – здоровое питание»	май	Зам. директора по ВР, классные руководители

*3. Укрепление материально-технической базы школьного буфета-раздаточной*

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
Своевременное приобретение одноразовой посуды и столовых приборов	В течение года	Зам. директора по АХР
Поддержание эстетического состояния зала буфета	В течение года	Зам. директора по АХР

*4. Мониторинг реализации программы*

<b>Направление мониторинга</b>	<b>Диагностика</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
Охват учащихся горячим питанием	Анализ результатов посещаемости	ежедневно, ежемесячно	Зам. директора по УВР, ответственный за организацию питания, классные руководители
Сохранение и укрепление здоровья учащихся	Анализ состояния здоровья школьников по результатам медицинских осмотров. Анализ заболеваемости детей	ежегодно	Мед. работники школы, учителя физкультуры, кл. руководители

<b>Направление мониторинга</b>	<b>Диагностика</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
Уровень удовлетворенности учащихся, родителей, организацией питания в школе	Анкетирование	ежегодно	Зам. директора по УВР
Материально-техническая база буфета	Анализ результатов приёмки буфета к началу нового учебного года	ежегодно	Директор школы, зам. директора по АХР
Формирование у школьников навыков здорового питания	Собеседование. Наблюдение.	ежегодно	Зам. директора по ВР
Качество организации питания	Анкетирование, опросы, посещение буфета, анализ приготовления пищи и норм раскладки, санитарно-гигиенического состояния обеденного зала	ежедневно	Зав. производством, зам. директора по УВР

## Мониторинг организации питания обучающихся в МБОУ «ЗСШ»

Название мероприятия	Форма проведения	Сроки
Изучение уровня владения основами здорового питания	Мониторинговое исследование	Октябрь май
Качество системы школьного питания (школьный уровень)	Мониторинговое исследование	Февраль-март Март-май
Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания.	Социологическое исследование	Октябрь Апрель
«Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Анкетирование родителей Анкетирование учащихся	Май

### 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 буфете-раздаточной;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;
- Контроль расходования средств на питание в школьном буфете-раздаточной.

#### Обязанности поставщика питания:

- Составление рационального питания на день и перспективного меню
- Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков



- изнатуральных ягод;
- Обеспечение буфета-раздаточной качественными продуктами для приготовления пищи;
  - Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

Обязанности классных руководителей:

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

Обязанности родителей:

- Прививать навыки культуры питания в семье;
- Оказывать помощь в обеспечении школы чистой питьевой водой;
- Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

Обязанности учащихся:

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Дежурить в буфете-раздаточной;
- Принимать участие в выпуске тематических газет;
- В школьной газете открыть рубрику «Питаемся правильно».

### **Ожидаемые конечные результаты программы:**

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
- повышение приоритета здорового питания;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
- повышение качества и безопасности питания учащихся;
- обеспечение всех обучающихся питанием;
- обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

## Заключение

Содержание программы позволяет осуществить связь со всеми предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьем - берегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей) и других. 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 учащихся, 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 учащихся, 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, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности

вопроса о правильном питании.

Состав комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания:

1. Директор школы.
2. Поставщик горячего питания.
3. Медицинский работник школы.
4. Ответственная по питанию в школе.
5. Председатель родительского комитета.

### Анкета для родителей

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Считаете ли Вы рациональной организацию горячего питания в школе?
3. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи в школьном буфете-раздаточной?
4. Ваши предложения

### Анкета для школьников «Завтракал ли ты?»

Вопрос	ответ
Что ты ел сегодня на завтрак?	
Считаешь ли ты завтрак необходимым?	
Твои любимые овощи?	
Какие овощи ты не ешь?	
Сколько раз в день ты ешь овощи?	
Любишь ли ты фрукты?	
Твои любимые фрукты?	
Сколько раз в день ты ешь фрукты?	
Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?	
Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?	
Считаешь ли ты, что твой вес - нормальный - избыточный - недостаточный	

**Анкета для школьников «Чем я питался сегодня?»**

	фрукты и овоци	хлеб и крупяные изделия	мясо	молоко	прочее
завтрак					
обед					
ужин					
легкие закуски					
прочие продукты					