Утверждаю
директор МКОУ «Краснознаменская СОШ»
Блинова Е.В.
« 01 » сентября 2019 г.

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Давыдовская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов».

ПРОГРАММА

«Здоровое питание – залог успешного обучения и крепкого здоровья школьников»

Сроки реализации программы: 2019 - 2023 г.г.

Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения.

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 федеральном законе "Об образовании в Российской Федерации" 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

Утверждаю
директор МКОУ «Краснознаменская СОШ»
_____ Блинова Е.В.
«_01_» сентября 2019 г.

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Давыдовская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов».

ПРОГРАММА
«Здоровое питание – залог успешного обучения
и крепкого здоровья школьников»

Сроки реализации программы: 2019 - 2023 г.г.

Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения.

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 федеральном законе "Об образовании в Российской Федерации" 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.

Цель:

Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, профилактика заболеваний. Развитие культуры питания, особенно рационального и сбалансированного питания. Изучение функций питания и формирование определенных знаний о питании – основе основ жизни человека.

Задачи:

Обеспечение соответствия школьного питания детей установленным нормам и стандартам СанПиН, региональным, экологическим, социальным и культурным особенностям.

Обеспечение доступности и разнообразия школьного питания.

Приведение материально-технической базы школьной столовой, обеспечивающей процесс школьного питания в соответствии с современными разработками и технологиями и нормами СанПиН.

Заключение договоров по поставке продуктов для школьного питания по обеспечению здорового питания школьников.

Законодательное сопровождение программы.

Организация образовательно-разъяснительной работы со школьниками и родителями по вопросам здорового питания.

Контроль качества питания администрацией и представителями родительской общественности.

Обоснование актуальности поставленных задач

Здоровое (рациональное) питание - одна из главных составляющих здорового образа жизни, один из основных факторов продления периода активной жизнедеятельности организма.

В настоящее время происходит значительное изменение отношения людей, в первую очередь социально активных слоев населения, к собственному здоровью: исчезают старые представления о том, что здоровье ничего не стоит, затраты на него не дают никакой отдачи и им можно пренебречь. Становится все более понятным, что именно здоровье - самое ценное достояние человека, так как определяет его работоспособность в современном обществе и, соответственно, уровень жизни и благополучия. Питание современного человека становится основным фактором риска развития многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, сердечно-сосудистой системы и онкологических процессов. В организме человека нет органа или системы, от характера питания которого не зависели бы его нормальное функционирование и работоспособность. Правильное питание играет огромную роль на каждом этапе развития организма

Физиологический смысл питания: чем больше выбор питательных и витаминных блюд, тем полноценнее обеспечение организма

В ПРОГРАММЕ ПРИНИМАЮТ УЧАСТИЕ:

Медицинские работники, родительский комитет, администрация школы, педагогический коллектив.

Реализация программы обеспечит:

- организацию школьного питания в соответствии с новыми санитарными правилами и нормами СанПиН 2.4.5.2409-08
- увеличение ассортимента блюд, полезных для здоровья школьников, витаминизацию третьих блюд
- поставку качественных продуктов
- контроль за качеством школьного питания
- участие представителей родительской общественности в организации школьного питания
- систему полного входящего и исходящего производственного контроля
- улучшение здоровья школьников благодаря повышению качества школьного питания
- информированность учащихся и их родителей о здоровом питании
- повышение влияния родителей на детей о важности здорового питания дома и в школе.

Основные мероприятия программы:

- Предоставление школьникам качественное, сбалансированное и рациональное питание, соответствующее физиологическим потребностям детей.
- Соответствие ежедневного меню нормам СанПиН.
- Разнообразные формы питания.
- Соответствие обеденного зала нормам СанПиН.
- Культура принятия пищи.
- Максимальный контроль за качеством питания.
- Максимальный охват школьников питанием.
- Предоставление диетического питания нуждающимся.
- Разъяснительная и профилактическая работа по вопросам здорового питания и пропаганда здорового питания как среди школьников, так и их родителей.
- Оснащение пищеблока современным технологическим оборудованием, качественной посудой.

Реализация программы:

Финансирование: областная субвенция, дотация из муниципального бюджета, родительская оплата

Стратегия реализации программы:

1 этап Базовый -2019 год:

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

2 этап Основной -2019 -2021 года:

- 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 - 2021-2023 годы:

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

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

1-е направление

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия
1. Организационное совещание – порядок приема учащимися завтраков и обедов; график дежурств и обязанности дежурного учителя и учащихся в столовой
2. Заседание МО классных руководителей 1 – 11-х классов по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение сан.гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний
3. Организация работы школьной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)
4. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, буфета, проведение целевых тематических проверок

2-е направление

Методическое обеспечение

Основные мероприятия
1. 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.
Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся

3-е направление –

Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся

Основные мероприятия
1. Проведение классных часов по темам: - режим дня и его значение; - культура приема пищи; - «Хлеб – всему голова» - Острые кишечные заболевания и их профилактика
2. Конкурс газет среди учащихся 5 – 8 классов «О вкусной и здоровой пище»
3. Беседы с учащимися 9 - 11 кл. «Берегите свою жизнь»
5. Конкурс на лучший сценарий «День именинника»
6. Проведение витаминной ярмарки

1-4 классы
8. Анкетирование учащихся «Школьное питание»
9. Анкетирование родителей «Ваши предложения на год по развитию школьного питания»
10. Цикл бесед «Азбука здорового питания»

**4-е направление –
Работа по воспитанию культуры питания среди родителей учащихся**

Основные мероприятия
1. Проведение родительских собраний по темам: - совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома. Питание учащихся. - профилактика желудочно-кишечных заболеваний и инфекционных, простудных заболеваний. итоги медицинских осмотров учащихся
2. Индивидуальные консультации медсестры школы «Как кормить нуждающегося в диетпитании»
3. Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»
4. Встреча с родителями врача - «Личная гигиена ребенка»
5. Анкетирование родителей «Ваши предложения на учебный год по развитию школьного питания» (ежегодно)

**5-е направление –
Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой,
расширению сферы услуг для учащихся и родителей**

Основные мероприятия
1. Продолжение эстетического формирование зала столовой
2. Разработка новых блюд, изделий, их внедрение в систему школьного питания

Конечная цель данной программы - улучшение здоровья школьников при правильной организации качественного, сбалансированного и здорового питания.

Питание - это процесс усвоения организмом питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли), необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.

При правильно организованном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Рациональное питание имеет огромное значение для предупреждения многих заболеваний и преждевременного старения.

Питание следует организовать таким образом, чтобы оно обеспечило нормальное развитие и слаженную деятельность всего организма. Для этого пищевой рацион должен быть сбалансирован по качеству и количеству белков, жиров, углеводов и других необходимых для жизнедеятельности компонентов пищи с потребностями человека, соответственно его роду занятия, возрасту, полу.

Установлено, что в рационе питания оптимальным для практически здорового человека является соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1:4.

Современный мир с его техническим прогрессом разучил нас двигаться. Человек все меньше тратит свою собственную энергию, снижается двигательная активность. Пища поступает в организм, как из «рога изобилия», органы пищеварения не справляются с этим потоком, сотни калорий остаются неистраченными. В результате появляются многочисленные болезни, и самая распространенная из них – избыточный вес. Кстати, около половины населения нашей страны страдает избыточным весом, а четвертая часть – ожирением и нуждается в лечении.

Малая двигательная активность, избыточное или недостаточное питание – эти недуги организма, разрушающие его, стали одной из примет сегодняшней жизни в значительной степени по причине нашей невежественности в области культуры питания. Задача деятельности педагогического коллектива в рамках программы – своевременно обучать, пропагандировать здоровое питание, здоровый образ жизни, культуру питания.

Питание – многофункциональный процесс, но можно выделить три основные функции.

Первая – энергетическая, заключающаяся в снабжении организма энергией. Энергия расходуется на основной обмен и физическую деятельность.

Вторая функция питания заключается в обеспечении организма пластическими веществами, к которым прежде всего относятся белки, в меньшей степени углеводы. Следует отметить, что потребность в пластических веществах повышена в детском возрасте, когда они используются не только для замены разрушенных клеток и внутриклеточных структур, но и для осуществления процессов роста.

И, наконец, третья, основная функция питания - снабжение организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности, - ферментами и гормонами. Большинство этих химических веществ способно синтезироваться в организме, однако некоторые (например, витамины) должны обязательно поступать извне, с пищей.

В соответствии с перечисленными выше функциями, которые выполняет питание, должен строиться и пищевой рацион человека. Три кита, на которых он зиждется, - это умеренность, разнообразие, режим питания. Именно умеренность определяет в конечном итоге здоровье человека и даже его образ жизни.

Отказ от переедания - важнейшее условие здорового образа жизни.

Еще 2500 лет назад Гиппократ предупреждал «чрезмерное насыщение желудка, производит болезни, а чрезвычайно тучные люди гораздо скорее умирают, чем худощавые».

Венецианец Луиджи Корнадо, живший в XVI веке, в книге «Простой способ восстановит здоровье» отмечал: «Природа учит нас жить, довольствуясь малым, соблюдать меру ... и есть только то, что необходимо для существования, потому что излишек полезен только болезни и смерти... и если приносит минутное удовольствие вкусу человека, то скоро причинит его телу продолжительно страдание, непоправимый вред».

И.П.Павлов считал, что человек может жить до ста лет. «Мы сами, - отмечал он, - своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

Другой великий ученый И.И.Мечников, также полагал, что «смерть раньше 150 лет – насильственная смерть».

Если вспомнить, что в бронзовом веке человек жил в среднем 18 лет, в конце прошлого века – 32 года, а в наше время этот срок увеличился до 70 и более лет, то очень возможно, что 150 лет – вполне реальная продолжительность жизни людей уже в обозримом будущем. И, безусловно, важнейшим условием достижения этого является правильное, научно обоснованное питание.

Общеизвестно, что большинство долгожителей были, как правило, очень умеренны в пище.

Согласно теории сбалансированного питания для хорошего усвоения пищи и нормальной жизнедеятельности организма требуется снабжение его всеми необходимыми пищевыми веществами в определенных соотношениях, и не более того.

Меню в школьной столовой составляется именно с учетом рекомендаций о потребности растущего организма в энергии и пищевых веществах.

Задача школы привести деятельность пищеблока, столовой, организацию питания в соответствие новым правилам и нормам СанПиН, которые направлены на обеспечение здоровья обучающихся и предотвращение возникновения и распространения инфекционных (и неинфекционных) заболеваний и пищевых отравлений, связанных с организацией питания в общеобразовательных учреждениях. Новые санитарные правила и нормы СанПиН 2.4.5.2409-08 устанавливают санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях и содержат требования:

- к санитарно-техническому обеспечению организаций общественного питания образовательных учреждений, их размещению, объемно-планировочным и конструктивным решениям для действующих учреждений и отдельно для строящихся и реконструируемых зданий образовательных учреждений;

- к организации здорового питания и формированию примерного меню;

- к организации обслуживания обучающихся горячим питанием;

- к условиям и технологии изготовления кулинарной продукции;

- к профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности;

- к организации питьевого режима;

- к условиям труда персонала.

Главной задачей нашей деятельности в школе в рамках данной программы является - научить учащихся относиться к своему здоровью серьезно, правильно питаться, дать знания о роли белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов в питании.

Знакомить с традициями русской трапезы, историей появления столовых приборов, умение ими пользоваться, обучать рецептам здоровой и полезной еды, проводить конкурсы на лучшие рецепты мам и бабушек, а также не забывать, что ели наши предки. А еда наших предков была намного здоровее и полезнее для здоровья, чем современная кухня. Учить какие продукты следует есть в целях профилактики болезней. Знакомить с химическим составом основных пищевых продуктов, рекомендуемыми физиологическими нормами потребления энергии, суточными потребностями в килокалориях, с калорийностью продуктов и готовых блюд, содержанием незаменимых аминокислот в важнейших продуктах, с главными источниками холестерина, с формулой сбалансированного питания, с рационом питания, как хранить продукты, их максимальные сроки хранения. Большое значение уделять культуре принятия пищи.

Немаловажным мы считаем и знания о кухне и посуде, как правильно ухаживать за кухонной утварью. Чем порадовать гостей за праздничным столом, что должно включать в себя праздничное меню, как сервировать ежедневный и праздничный стол. Как быстро приготовить закуски, салаты.

И последняя, очень важная на наш взгляд тема: **«Лечебное питание»**. Оно необходимо не только в условиях больницы, санатория, профилактория, но особенно в амбулаторных, домашних условиях, так как именно диетическое питание как наиболее физиологический лечебный прием может быть использовано длительно. Особенно велика его роль при всех хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек, болезнях обмена веществ, сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

Продолженное после лечения в больнице диетическое питание в домашних условиях является важнейшим фактором предупреждения очередных обострений болезни и ее прогрессирования.

Очень надеемся изменить сознание наших детей и их родителей в вопросе о пользе правильного питания.

Ожидаемые конечные результаты.

Выполнение Программы «Здоровое питание – залог успешного обучения и крепкого здоровья школьников» позволит школе достигнуть следующих результатов:

1. Развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся.
2. Обеспечить учащихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
3. Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания;
4. Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей;
5. Организовать работу обучающихся семинаров по вопросам организации питания;
6. Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
7. Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся;
8. Укрепить материально-техническую базу школьной столовой. Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок;
9. Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой до 100%.
10. Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность;
11. 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, а также рака в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни;
 - улучшение успеваемости школьников;
 - повышение их общего культурного уровня.

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

Ресурсное обеспечение Программы

Источниками финансирования Программы являются средства муниципального бюджета и внебюджетных источников.

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.

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