

Программа

**«Правильное питание – путь к
здоровью и успешному обучению»**

***муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
с.Бессоновка***

на 2025 – 2026 годы



1. Паспорт программы

1. Наименование Программы	Программа «Правильное питание – путь к здоровью и успешному обучению» на период с 2025 по 2026 гг.
2. Основание для разработки Программы	▪ Конвенция о правах ребенка. ▪ Постановление Главного государственного санитарного врача от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения
3. Разработчики Программы	Ответственная за горячее питание в МБОУ СОШ с. Бессоновка Бондарева М.Г.
4. Основные исполнители Программы	Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, родители.
5. Цель Программы	Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.
6. Основные 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; ▪ пропаганда принципов здорового и полноценного питания. ▪ организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания
7. Основные направления Программы	• Организация рационального питания обучающихся; • Обеспечение высокого качества и безопасности питания; • • Увеличение охвата горячим питанием, доведение до 100%; • Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания. • Обучение кадрового состава работников пищеблока современных технологиям.
9. Этапы реализации Программы	2025-2026 гг.
10. Ожидаемые результаты реализации Программы	▪ Наличие пакета 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

	▪ обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании; ▪ отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; ▪ сохранение и укрепление здоровья школьников; ▪ увеличение охвата горячим питанием школьников и работающих сотрудников школы, доведение его до 100%; ▪ улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой;
1201. Организация контроля за исполнением Программы	• Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны родительского комитета школы; • Информирование общественности о состоянии школьного питания через сайт школы; • Информирование родителей на родительских собраниях.
12. Содержание Программы	1. Паспорт Программы «Правильное питание – путь к здоровью и успешному обучению» 2. Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения. 3. Принципы здорового питания 4. Характеристика Программы: • Цель Программы; • Задачи; • Ожидаемые результаты реализации; • Направления Программы; • Характерные черты Программы 5. Характеристика ресурсов Программы: • Нормативно-правовые ресурсы; 6. Механизм реализации Программы: • Производственный контроль за организацией питания; • Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников. 7. Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы.

2. Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения.

В условиях недостаточной гигиенической грамотности родителей, которые не уделяют необходимого внимания организации питания своих детей, возрастает роль организации питания, которое помимо возможности обеспечить каждого ребенка основными пищевыми веществами, в том числе, незаменимыми (такими, как витамины и минеральные вещества), приобретает огромное воспитательное значение, так как позволяет сформировать у ребенка оптимальное пищевое поведение в соответствии с принципами здорового питания.

Сегодняшняя ситуация с состоянием питания российских школьников вызывает тревогу по целому ряду причин. Во-первых, часть детей страдает от неполноценности рациона питания, причем в наиболее острых случаях это приводит к замедлению физического и функционального развития. Хотя доля таких детей сравнительно невелика, каждый подобный случай требует пристального внимания со стороны органов образования, здравоохранения и социальной защиты. Во-вторых, дети и, видимо, их родители, не демонстрируют грамотного, сознательного отношения к режиму питания. Между тем, нарушение принципов рационального питания – верный путь к развитию многочисленных форм желудочно-кишечных заболеваний. В-третьих, многие дети (видимо, согласуя свои действия с мнением родителей) избегают пользоваться услугами школьных столовых. Это также нарушает рациональный режим питания, учитывая, что учащиеся старших классов проводят в школе по 7-9 часов ежедневно. 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, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

Все перечисленные факторы формируют группу риска развития желудочно-кишечных и иных заболеваний, негативно сказываются на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным – ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития. Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ученика.

Данная программа направлена на формирование у обучающихся представления о человеке как о главной ценности общества, позволяет сформировать элементарные представления о себе самом, функциях своего собственного организма, а также на формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей школьного возраста.

3. Концепция оптимального питания.

Рациональное, здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровья. Полноценное питание — существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды.

В России структура питания детей, особенно школьного возраста, характеризуется продолжающимся снижением потребления наиболее ценных в биологическом отношении мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей. При этом существенно увеличивается потребление хлеба и мучных продуктов, а также картофеля. Вследствие этого на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса:

- дефицит животных белков, достигающий 15–20% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами;
- дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров;
- выраженный дефицит большинства витаминов: С — у 70–100% обследованных, витаминов группы В и фолиевой кислоты — у 60–80%, бета-каротина — у 40–60%.

Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет — 2400 ккал
- 14-15 лет — 2600-3000 ккал
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Понятие качественного питания предполагает прежде всего его рациональность, возможность восполнения энергетических затрат подрастающего организма при увеличении умственных и физических нагрузок.

В последнее время проблема сохранения здоровья детей занимает значительное место в жизни общества, становится приоритетной национальной проблемой.

Результаты социологических исследований показывают, что в системе ценностей российских школьников здоровье не поднимается выше девятого места. Таким образом, одной из приоритетных задач в своей школе мы видим в воспитании у детей навыков здорового образа жизни. Задача педагогов - обучить ребенка сохранению своего здоровья, используя в своей педагогической деятельности правдивую, научно-обоснованную и полезную информацию.

Здоровый образ жизни - это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Данная программа предусматривает решение двух задач:

- а) сохранение и укрепление физического здоровья школьников и
- б) воспитание нравственно здоровой личности с активной жизненной позицией.

Программа включает в себя три составные части:

- Здоровое питание;
- Сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- Организация досуга обучающихся.

4. 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. Обед в школе должен составлять 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. Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.

6. Учет региональных эколого-гигиенических факторов питания, особенно учет геохимических эндемий (дефицит йода, фтора, селена и т.д.).

7. Широкая информированность родителей с целью преемственности питания детей в выходные дни и формирование мировоззрения здорового образа жизни.

Основные принципы здорового питания:

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых — растительного, а не животного происхождения.

2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.

3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше — свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400 г в день).

4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.

5. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности), и заменяйте животный жир на жир растительных масел.

6. Жирному мясу и мясным продуктам предпочитайте бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.

7. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.

8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.

9. Ешьте меньше соли. Общее ее количество в пище не должно превышать 1 чайной ложки (6 г в день). Следует употреблять йодированную соль.

10. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение помогут уменьшить количество используемых в процессе готовки жира, масла, соли и сахара.

5. Характеристика Программы:

Цель программы:

Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний. Развитие культуры питания. Изучение функций питания и формирование определяющих знаний о питании – основе основ жизни человека.

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;
- обеспечение гарантированного качества и безопасности 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 и культуры питания;

Ожидаемые результаты реализации Программы

- Наличие сформированного пакета 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;

- отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- улучшение здоровья и повышение учебных успехов школьников благодаря совершенствованию качества школьного питания;
- увеличение охвата горячим питанием, доведение его до 100%

Направления Программы:

- Организация рационального питания обучающихся;
- Обеспечение высокого качества и безопасности питания;
- Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания; развитие культуры питания.
- Увеличение охвата горячим питанием, доведение до 100%;
- Обучение кадрового состава работников пищеблока современных технологиям.

Характерные черты Программы

Программа «Правильное питание - путь к здоровью и успешному обучению» – стратегический документ школы, она способствует преодолению неопределенности, упорядочению совместной деятельности всех заинтересованных сторон в организации здорового питания обучающихся.

Задачи	Содержание работы
1. Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания	– Разработка нормативно-правовой и технологической документации по организации школьного питания; – Создание системы производственного контроля; – Разработка десятидневного меню. - Организация работы по С-витаминизации;
2. Обеспечение доступности школьного питания	– Контроль за ценообразованием на школьное питание; – Дотации на питание различным группам

	обучающихся – Учет социального положения различных категорий обучающихся.
3. Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;	– Жесткий контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей; – Приоритет продукции местных производителей; – Использование современных технологий приготовления.
4. Предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;	– Просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены; – Воспитание правильного отношения к питанию (отличие «хочу» и «можно» при выборе продуктов)
5. Повысить кадровый потенциал работников пищеблоков и других специалистов, ответственных за организацию питания	– Обучение персонала санитарному минимуму и работе на современном оборудовании; – Просветительская работа среди классных руководителей по вопросам питания.
6. Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания	– Использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания; – Проведение школьных мероприятий по формированию навыков здорового питания. – Проведение мероприятий по развитию культуры питания.
7. Совершенствование системы финансирования школьного питания; оптимизация затрат, включая бюджетные дотации	– Увеличение бюджетных дотаций на питание обучающихся; – Организация контроля за соблюдением ценообразования, выделением и освоением финансовых средств.

6. Характеристика ресурсов Программы

Нормативно-правовые ресурсы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- Федеральный закон Российской Федерации от 06.10.2003 N 131-ФЗ "Об общих принципах организации местного самоуправления в РФ",
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»,
- Постановление Правительства Пензенской области от 18 октября 2022 года № 893- пП «О мерах поддержки членам семей лиц, призванных на военную службу по мобилизации в Вооруженные силы Российской Федерации»,
- Постановление Правительства Пензенской области от 28 ноября 2022 года № 1054-пП «О внесении изменений в постановление Правительства Пензенской области от 18.10.2022 № 893-пП»,
- Указ Губернатора Пензенской области от 31 марта 2023г. № 36 « О мерах поддержки участников специальной военной операции и членов их семей»,
- Закон Пензенской области от 22.12.2005 №906-ЗПО «О Правительстве Пензенской области» (с изменениями и дополнениями), Законом Пензенской области от 04.07.2013 №2413-ЗПО «Об образовании в Пензенской области» (с изменениями и дополнениями),
- Типовое Положением о школе и ее Устав;

7. Механизм реализации программы

Производственный и общественный контроль за организацией питания:

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	• Директор школы, ответственный за горячее питание, родительский комитет
2.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	• Директор школы
3.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	• ТОУ ФС Роспотребнадзор;
4.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	• ТОУ ФС Роспотребнадзор;
5.	Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены персонала, гигиеническими знаниями и навыками	• Медицинские осмотры ежегодно
6.	Приемочный производственный контроль	• бракеражная комиссия ежедневно
7.	Контроль за приемом пищи	• классные руководители ежедневно;

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.

1. Задачи администрации школы:

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;

- Контроль качества питания;
- Контроль обеспечения порядка в столовой;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;

2. Обязанности работников столовой:

- Составление рационального питания на день и перспективного меню;
- Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
- Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;
- Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

3. Обязанности классных руководителей:

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

4. Обязанности родителей:

- Прививать навыки культуры питания в семье;
- Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

5. Обязанности обучающихся:

- Соблюдать правила культуры приема пищи.

7. Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
I. Работа с обучающимися.			
1	Проведение уроков-здоровья, классных часов, внеклассных мероприятий	По плану	Классные руководители
2.	«Широкая масленица» Ярмарка - презентация национальных блюд России.	февраль	Классные руководители,
3	Конкурс рецептов традиционных пасхальных блюд «Весна идет! Весне дорогу!». Выставка пасхальных яиц и куличей.	апрель	Классные руководители
4	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	Ежемесячно	Бондарева М.Г.
5	Проведение мониторинга отношения учащихся к организации горячего питания в школе.	1 раз в четверть	Бондарева М.Г.
6	Выставка учебно-просветительской литературы «Гигиена питания».	1 раз в четверть	библиотекарь
II. Работа с педколлективом.			
1	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей.	1 раз в четверть	Директор школы
2	Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	В течение года	Мед. работник
3	Своевременное выявление обучающихся, с заболеваниями ЖКТ.	В течение года	Мед. работник
4	Организация бесплатного питания обучающихся начальных классов, ОВЗ, детей-инвалидов, детей из малообеспеченных, многодетных семей, членам семей лиц, призванных на военную службу по мобилизации в Вооруженные силы Российской Федерации.	В течение года	Директор школы
5	Ведение пропаганды здорового питания.	В течение года	Классные руководители
7	Пропаганда горячего питания среди родителей.	В течение года	Классные руководители
8	Разработка и внедрение курсов «Кулинария» и «Этика питания» в рамках образовательного предмета «Технология».	В течение года	Учитель технологии
9	Разработка и внедрение курса «Основы правильного питания» в рамках	В течение года	Учитель биологии

	образовательного предмета «Биология».		
III. Работа с родителями.			
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании обучающихся на родительских собраниях «Основы формирования у ребёнка навыков здорового образа жизни. Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка. Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей».	1 раз в четверть	Директор школы, Классные руководители
2	Изучения отношения родителей к организации горячего питания в школе	2 раза в год	Бондарева М.Г. Классные руководители
5	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	В течение года	Педагог – организатор, Классные руководители
IV. Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой			
1	Составление графика приёма пищи.	Сентябрь	Бондарева М.Г.
2	Составление акта по проверке организации горячего питания в школе.	Ежемесячно	Бондарева М.Г.
3	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно	Бондарева М.Г.

Продумовано, прошнуровано и скреплено

печатью 131

(сп. на д. и. т. м.) лист об

Директор МБОУ СОШ с. Бессоновка

В.П. Демин

