# Программа

«Правильное питание – путь к здоровью и успешному обучению»

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с.Бессоновка

на 2023 – 20243 годы



# 1. Паспорт программы

1. Наименование	Программа «Правильное питание – путь к здоровью и успешному		
Программы	обучению» на период с 2023 по 2024 гг.		
2. Основание для	<ul> <li>Конвенция о правах ребенка.</li> </ul>		
разработки	• Постановление Главного государственного		
Программы	санитарного врача от 27.10.2020 N 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	Ответственная за горячее питание		
Программы	в МБОУ СОШ с. Бессоновка Бондарева М.Г.		
4. Основные	Администрация, педагогический коллектив школы, работники		
исполнители	школьной столовой, родители.		
Программы			
5. Цель Программы	Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения		
	и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.		
6. Основные задачи	• обеспечение детей и подростков питанием,		
Программы	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		
7. Основные	по вопросам здорового питания обучающихся:  • Организация рационального питания обучающихся:		
направления	<ul> <li>Организация рационального питания обучающихся;</li> <li>Обеспечение высокого качества и безопасности питания;</li> </ul>		
Программы	·		
программы	• 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	2023-2024 гг.		
реализации			
Программы			
10. Ожидаемые	■ Наличие пакета документов по организации школьного		
результаты	питания;		
реализации	• обеспечение детей и подростков питанием,		
Программы	соответствующим возрастным физиологическим		
	потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам		
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		

	рационального и сбалансированного питания;  побеспечение доступности школьного питания  побеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;  потсутствие 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	• Общественный контроль за организацией и качеством питания				
контроля за	школьников со стороны родительского комитета школы;				
исполнением	• Информирование общественности о состоянии школьного				
Программы	питания через школьную газету и сайт школы;				
	• Информирование родителей на родительских собраниях.				
12. Содержание	1. Паспорт Программы «Правильное питание – путь к				
Программы	здоровью и успешному обучению»				
	2. Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения.				
	<ul> <li>3. Принципы здорового питания</li> <li>4. Характеристика Программы: <ul> <li>Цель Программы;</li> <li>Задачи;</li> <li>Ожидаемые результаты реализации;</li> <li>Направления Программы;</li> <li>Характерные черты Программы</li> </ul> </li> <li>5. Характеристика ресурсов Программы: <ul> <li>Нормативно-правовые ресурсы;</li> </ul> </li> <li>6. Механизм реализации Программы: <ul> <li>Производственный контроль за организацией питания;</li> </ul> </li> <li>Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.</li> </ul>				
	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 расходованием основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет 2400 ккал
- 14-15 лет 2600-3000ккал
- 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 социальнопсихологических 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	<ul> <li>Разработка нормативно-правовой и технологической документации по организации школьного питания;</li> </ul>
в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания	<ul><li>Создание системы производственного контроля;</li><li>Разработка десятидневного меню.</li></ul>
	- Организация работы по С-витаминизации;
2. Обеспечение доступности школьного питания	<ul> <li>Контроль за ценообразованием на школьное питание;</li> </ul>
	<ul> <li>Дотации на питание различным группам</li> </ul>

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

# 6. Характеристика ресурсов Программы

# Нормативно-правовые ресурсы:

- Федеральный закон от 01.08.1996 № 107-ФЗ "О компенсационных выплатах на питание обучающихся в государственных, муниципальных общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования";
  - Санитарные правила СанПин 2.3/2.4.3590-20.:
  - Типовое Положением о школе и ее Устав;

# 7. Механизм реализации программы

# Производственный и общественный контроль за организацией питания:

No	Вид контроля		Структура, осуществляющая
			контроль
1.	Контроль за формированием рациона	•	Директор школы, ответственный за
	питания		горячее питание, родительский
			комитет
2.	Контроль санитарно-технического		• Директор школы
	состояния пищеблока		
3.	Контроль сроков годности и условий	•	ТОУ ФС Роспотребнадзор;
	хранения продуктов		
4.	Контроль за санитарным содержанием и	•	ТОУ ФС Роспотребнадзор;
	санитарной обработкой предметов		
	производственного окружения		
5.	Контроль за состоянием здоровья,	•	Медицинские осмотры ежегодно
	соблюдением правил личной гигиены		-
	персонала, гигиеническими знаниями и		
	навыками		
6.	Приемочный производственный контроль	•	бракеражная комиссия ежедневно
7	Контроль за приемом пищи	•	Дежурный учитель;
		•	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;
- Дежурить по столовой;
- Принимать участие в выпуске тематических газет;
- В школьной газете «Школьная планета» открыть рубрику «Питаемся правильно».

# 7. Комплекс мероприятий, направленных на реализацию **Программы.**

N₂	Мероприятия	Сроки	Ответственные
	І. Работа с обуч	ающимися.	
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 педко	эллективом.	
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	Бондарева М.Г.
3	Своевременное выявление обучающихся, с заболеваниями ЖКТ.	В течение года	Мед. работник
4	Организация бесплатного питания обучающихся начальных классов, OB3 и из малообеспеченных семей.	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 образовательного предмета «Биология».	В течение года	Учитель биологии
III.Работа с родителями.			
1	Просветительская работа среди	1 раз в четверть	Директор школы,

	родителей о правильном и полноценном питании обучающихся на родительских собраниях «Основы формирование у ребёнка навыков здорового образа жизни. Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка. Профилактика		Классные руководи	
	вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей».			
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	
I	IV. Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой			
1	Составление графика приёма пищи.	Сентябрь	Бондарева М.Г.	
2	Составление отчёта по проверке организации горячего питания в школе.	Ежемесячно	Бондарева М.Г.	
3	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно	Бондарева М.Г.	