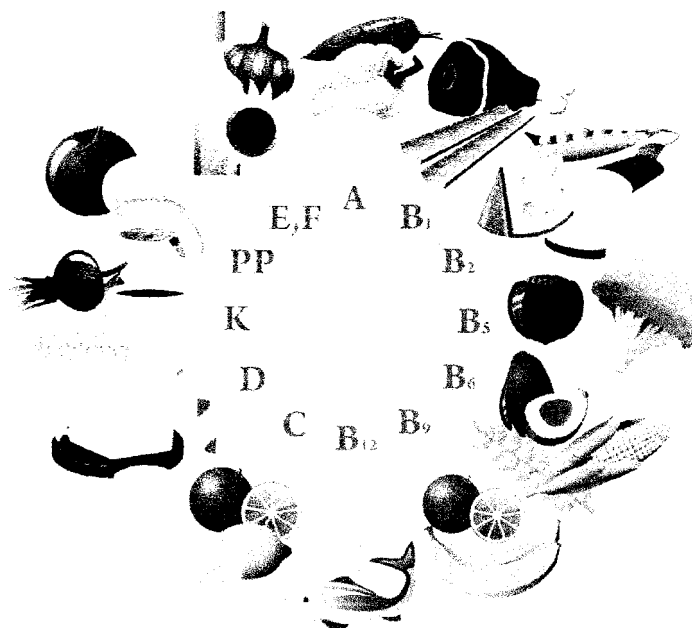


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №11 города Евпатории Республики Крым»



ПРОГРАММА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО ЗДОРОВО» на 2022- 2025 годы



г. Евпатория, 2022г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Программа развития и совершенствования организации социального питания «Здоровое питание – это здорово» на 2022 – 2025 г.г.
Основание для разработки Программы	<p>Конвенция о правах ребенка. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ», № 273 ФЗ от 29.12.2012 постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»</p>
Основные исполнители Программы	Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, родители.
Цель Программы	Обеспечение школьников рациональным и сбалансированным горячим питанием в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.
Основные задачи Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование организации, повышение качества, сбалансированности и обеспечение безопасности питания обучающихся. 2. Развитие материально – технической базы. Повышение квалификации кадров, обеспечение охраны труда при организации питания в школе. 3. Совершенствование организации контроля качества сырья и готовых рационов. 4. Совершенствование организации питьевого режима. 5. Формирование у детей и подростков рационального пищевого поведения и знаний об основах здорового питания. 6. Организация системы мониторинга питания обучающихся. 7. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей школьного возраста.

Основные направления Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение реализации программы. 2. Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом. 3. Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся. 4. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и учащихся по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового питания. 5. Укрепление и модернизация обеденного зала столовой в школе, расширению сферы услуг для учащихся и родителей.
Этапы реализации Программы	<p><i>Подготовительный (январь-декабрь 2022 г.)</i> Выявление перспективных направлений в работе по пропаганде здорового питания в ОУ, моделирование нового качественного состояния работы в данном направлении в современных условиях, разработка программы действий</p> <p><i>Основной этап (январь 2023– декабрь 2024 гг.)</i> Реализация программных действий.</p> <p><i>Обобщающий (январь 2025 – декабрь 2025 гг.)</i> Анализ достигнутых результатов и определение перспектив дальнейшего развития работы по пропаганде здорового питания</p>
Источники финансирования	Средства бюджета.
Ожидаемые результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> - увеличение охвата учащихся питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; - обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании; - отсутствие у учащихся инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; - высокий уровень культуры приема пищи школьниками; - улучшение санитарно-гигиенического состояния и эстетического оформления школьной столовой.
Организация контроля за исполнением Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны Совета по питанию, Родительского контроля. 2. Информирование общественности о состоянии школьного питания через сайт школы. 3. Информирование родителей на родительских собраниях.

1. Пояснительная записка.

Совершенствование системы питания детей в общеобразовательных учреждениях сегодня является одним из направлений приоритетного национального проекта «Образование», так как его реализация напрямую связана с сохранением

здоровья подрастающего поколения и решением задач демографической политики. Полноценное, рациональное питание детей школьного возраста — необходимое условие, обеспечивающие нормальный процесс роста и развития организма, его устойчивости к инфекциям, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте.

Особая роль в этом отношении принадлежит регулярному снабжению организма всеми незаменимыми микронутриентами: витаминами и минеральными веществами. Недостаточное потребление витаминов и жизненно необходимых макро- и микроэлементов в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний, снижает сопротивляемость различным заболеваниям, повышает чувствительность организма к воздействию радиации, усиливает отрицательное воздействие на организм нервно-эмоционального напряжения и стресса. Таким образом, если говорить об отношении к питанию с точки зрения здоровья, то необходимо говорить, прежде всего, о рациональном сбалансированном питании.

Принципы рационального сбалансированного питания:

- Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.
- Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
- Максимальное разнообразие рациона

Актуальность программы обусловлена, прежде всего, общим ослаблением состояния здоровья и ростом хронической патологии у детей и подростков. Анализ полученных данных о состоянии здоровья обучающихся показывает, что в структуре общей заболеваемости детей болезни органов пищеварения занимают 2-ое место. Среди многих причин ухудшения здоровья детей (несвоевременное питание учащихся, нерегулярное питание с перерывами более 3–4 часов; несоблюдение режима дня; частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений; однообразное питание; еда всухомятку; употребление некачественных продуктов; малоподвижный образ жизни; вредные привычки, постоянный недостаток витаминов в наших природных условиях, отсутствие навыков здорового питания и образа жизни в целом у детей и родителей, несерьезное отношение к своему здоровью со стороны детей и родителей)

можно отметить одну из главных: нерациональное, неполноценное питание. Часто и родители, и учащиеся относятся к этой проблеме несерьезно, между тем как питание оказывает самое непосредственное влияние на формирование растущего организма и сохранение его здоровья. В чем это выражается?

Влияние питания на формирование здоровья школьников:

- ✓ Пища единственный усвояемый источник энергии
- ✓ Пища единственный источник пластического материала
- ✓ Пища является поставщиком широкого круга экзогенных регуляторов

Классификация

Питание должно обеспечивать детей и подростков необходимой им энергией и всей суммой заменимых, условно-незаменимых и незаменимых пищевых веществ в соответствии с их возрастными физиологическими потребностями, состоянием здоровья, физического и психического развития.

2. Цель и задачи программы:

Цель Программы: формирование у детей и подростков, а также их родителей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программу реализуют:

- Директор школы
- Зам. директора по ВР
- Учителя-предметники
- Классные руководители
- Школьный психолог
- Социальный педагог
- Медицинский работник

Участники программы:

- Учащиеся
- Родители
- Педагоги

3. Содержание программы и механизм ее реализации.

Программа "Здоровое питание- это здорово» направлена на формирование у учащихся представлений об основах здорового питания и готовности вести здоровый образ жизни.

Механизм реализации программы определяет взаимосвязанный комплекс мероприятий, направленных на решение цели и задач, определяемых программой.

Программа предусматривает проведение широкой разъяснительной и профилактической работы среди учащихся и их родителей, введение в учебно-воспитательный процесс различных мероприятий, способствующих формированию культуры питания и осознанию роли здорового питания в жизни человека.

Программа предполагает разнообразные формы и методы ее реализации, имеющие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Наиболее распространенными, при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы творческие, исследовательские работы.

Обязательной формой работы с учащимися являются тематические часы общения по пропаганде здорового питания. Тематика классных часов охватывает различные аспекты рационального питания:

- ☐ «Рациональное питание- часть здорового образа жизни»
- ☐ «Зачем человек ест?»

- «Зачем человеку белки, жиры, углеводы?»
- «Сколько соли в нашей пиши?»
- «Какой хлеб лучше?»
- «Почему картофель называют вторым хлебом?»
- « О чем говорят: «Это хлеб будущего?»
- «В овощах силы велики»
- «За ягодами пойдешь – здоровье найдешь»
- «Знакомые незнакомцы... О бананах, ананасах, грейпфруте и многом другом...»
- «Чем полезны морские водоросли?»
- «Деликатесы моря»
- «Можно ли прожить без мяса?»
- «Сколько нужно есть?»
- «Роль и место растительных продуктов в питании человека»
- «Правильное сочетание пищевых продуктов»
- «Режим питания»
- «Здоровые привычки в питании»
- «Твой рацион – это ты!»
- «Что такое рациональное питание?»
- «Из чего состоит наша пища»
- Энергия пищи»
- «Питаться нужно не только вкусно, но и правильно»
- «Формула правильного питания»
- «Что нужно есть в разное время года»
- «Продукты разные нужны, продукты разные важны»
- «Самые полезные продукты»
- «Где найти витамины весной»
- «Витамины - наше здоровье»
- «Что вкусно, а что полезно?»
- «Значение воды в обмене веществ?»
- «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»
- «Плох обед, если хлеба нет»
- «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»
- «Как правильно есть».
- «Полдник. Время есть булочки».
- «Пора ужинать»
- «Молоко и молочные продукты»
- «Азбука вкусных лекарств»
- «О пользе и вреде диет»
- «Насколько полезно мое любимое блюдо?»
- «Биологические ритмы организма и прием пищи»
- «Диета и здоровье. Физиология правильного питания»
- «Почему нельзя употреблять слишком горячую и слишком холодную пищу?»
- «Чем полезны каши» и др.

Программа предполагает вариативность способов ее реализации: в рамках учебных программ по биологии, химии, технологии; внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий). Классный руководитель, реализующий программу с учащимися класса, сам выстраивает систему «Уроков здорового питания», а также других форм работы в соответствии с возрастными, физиологическими, психологическими особенностями учащихся, их представлениями о здоровом питании, интересами, учетом важности конкретной темы для учащихся данного класса.

Примерные темы для родительских собраний:

Рациональное питание наших детей – залог их здоровья

Режим питания наших детей. Советы врачей и диетологов.

- Формирование здоровых привычек в питании моего ребенка»
- Как уберечь ребенка от заболеваний желудочно-кишечного тракта» и др.

Для реализации программы разрабатываются методические материалы (рекомендации, содержащие данные научных исследований в области питания детей и подростков; разработки часов общения, внеклассных мероприятий, родительских лекториев).

Система мероприятий по реализации программы

п п	Мероприятия	Срок исполнен ия	Исполнители
Формирование культуры и навыков здорового питания у учащихся, посредством знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья			
1	Обучение школьников основам здорового питания в рамках реализации учебных программ по биологии, химии, технологии	В течение всего периода	учителя-предметники
2	Обучение школьников основам здорового питания и привитие культуры правильного питания через разработанную систему классных часов, часов общения «Уроки здорового питания» (см. предложенные темы)	В течение всего периода	Классные руководители медицинский работник
4	Организация встреч с медицинскими работниками (родители)	В течение всего периода	классные руководители
5	Проведение смотров-конкурсов: - стенгазет, буклетов, листовок здоровья, рисунков по теме: «Азбука здорового питания»; - на лучшую творческую работу (сочинения, рассказ о культуре и значении питания в жизни человека)	Ноябрь (ежегодно)	классные руководители, учитель ИЗО, учителя русского языка
6	Оформление «Уголков здоровья» с информацией о режиме, культуре и сбалансированности питания	В течение периода	классные руководители, активы классов
7	Анкетирование детей и родителей по организации питания в школе	ежегодно	Классные руководители, администрация школы
7	Презентация проектов по теме «Мы за здоровое питание!»	Апрель (ежегодно)	учителя биологии классные руководители
Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков, повышение их роли в формировании у детей привычки правильного питания.			
1	Организация тематических родительских собраний по основам и правилам здорового питания и культуре питания для родителей обучающихся	Ежегодно В течение всего периода (ноябрь, апрель)	Зам директора по ВР классные руководители медицинский работник
2	Стенд «Для вас родители», с информацией о режиме, культуре и сбалансированности питания детей.	Ежегодно (сентябрь, январь)	администрация школы

3	Привлечение родителей – медицинских работников к организации воспитательного процесса по данному направлению : часы общения, КТД, конкурсы и т.д.	В течение всего периода	Администрация школы классные руководители медицинский работник
---	---	-------------------------	--

4. Мониторинг эффективности реализации программы

Основная цель деятельности, связанной с формированием полезных привычек и навыков в области правильного питания, заключается в укреплении здоровья ребенка, эффективность работы в данном случае не может определяться по изменениям в состоянии здоровья школьника. Изменениям уровня распространенности заболеваний. Здоровье - сложное многоаспектное явление, зависящее от множества причин и факторов, имеющих различную природу - биологических, экономических, культурных, политических и т.д.

В качестве основного параметра эффективности работы образовательного учреждения по воспитанию основ культуры питания предлагаем рассматривать создание комплекса условий, в которых происходит формирование социальных компетенций, связанных с рациональным питанием (система представлений, оценок, навыков). В свою очередь, в структуре комплекса выделяется две составляющих: организация целенаправленного воспитательного воздействия, обеспечивающего формирование социальных компетенций, и определенная организация среды социального развития школьника, в которой формируемые знания, умения и навыки были бы востребованы.

Оценку эффективности осуществляется в ходе специальной оценочной процедуры, которая должна являться обязательным этапом деятельности, связанной с формированием основ культуры питания. Оценка эффективности выполняет целый ряд функций:

- определение сферы и характера изменений, вызванных воспитательными воздействиями;
- изменения в содержании и структуре реализуемой программы, связанной с формированием основ культуры питания с целью ее оптимизации;
- планирования новых этапов реализации с учетом достигнутого.

Основными эффективными факторами деятельности по формированию основ культуры здоровья, культуры питания формируется из системы организации процесса воспитания и профилактики.

Для оценки характера организации деятельности по формированию основ культуры здоровья степень его соответствия основным принципам:

- педагогического воздействия;
- педагогического воздействия;
- содержание и социокультурная адекватность (содержание, формы и методы воспитательного воздействия учитывают особенности конкретной возрастной группы, формируемые знания и умения имеют актуальную значимость для ребенка или подростка, востребованы в его повседневной жизни).

Результаты педагогического воздействия определяются изменения в представлениях, нормативных представлениях и установках школьников, их поведение, связанное с питанием, а также изменения характеристик развития школьников, связанных с питанием (изменение режима и качества питания, изменение отношения семьи к вопросам питания).

Эффективность воспитательной работы по формированию основ культуры здоровья следующие условия:

- процедура оценки проводится по завершении этапа работы, связанного с реализацией определенных целей);
- организация процедуры оценки следует планировать с учетом особенностей для достижения тех или иных конкретных результатов. Слишком

короткие ~~или слишком~~ продолжительные сроки не позволяют определить реальный вклад ~~исследовательской~~ работы в формирование основ культуры питания);

- объектом ~~исследования~~ являются характеристики и факторы, непосредственно формируемые ~~или формируемые~~ в ходе воспитательной работы. - знания, оценки, навыки).

Оценка ~~эффективности~~ может быть внутренней и внешней. Внутренняя оценка осуществляется ~~непосредственными~~ участниками, реализующими программы формирования основ культуры ~~питания~~ в образовательном учреждении. Для внешней оценки привлекаются специа~~листы-эксперты~~, не принимающие непосредственного участия в реализации программ. В качестве ~~меры~~ эффективности деятельности по формированию основ культуры питания ~~может~~ быть приведено анкетирование.