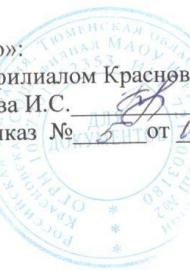


Красновская средняя общеобразовательная школа филиал Муниципального автономного  
общеобразовательного учреждения  
Исетской средней общеобразовательной школы № 2  
Исетского района Тюменской области

«Согласовано»:  
Заведующая филиалом Краснөвской СОШ  
Коробейникова И.С.  
Приказ № 5 от 01.09.2022



**Программа  
Красновской СОШ  
по здоровому питанию  
«Приятного аппетита»**

с. Красново - 2022 г.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Наименование Программы	Программа «Приятного аппетита» на период с 2022 по 2025 гг.
2. Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Конвенция о правах ребенка.</li> <li>▪ Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».</li> </ul> <p>Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. №3266-1.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»</li> <li>▪ СанПиН 2.4.2. 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».</li> </ul>
3. Разработчики Программы	Администрация СОШ
4. Цель Программы	Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.
5. Основные задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>▪ обеспечение доступности школьного питания;</li> <li>▪ гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>▪ предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>▪ приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;</li> <li>▪ пропаганда принципов здорового и полноценного питания;</li> <li>▪ организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.</li> </ul>
6. Этапы и сроки реализации Программы	Программа реализуется в период 2022 - 2025гг. в три этапа: I этап – организационный: разработка и написание программы. II этап – 2022 – 2024 реализация программы III этап – 2024 - 2025 обобщающая систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы.
7. Объемы и источники финансирования	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Средства Федерального бюджета</li> <li>• Средства Регионального бюджета</li> <li>• Средства бюджета муниципального образования</li> <li>• Родительские средства</li> </ul>
8. Ожидаемые результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ наличие пакета документов по организации школьного питания;</li> <li>▪ обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>▪ обеспечение доступности школьного питания;</li> <li>▪ обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> </ul>

- отсутствие 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;
- 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;

Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться.  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

*Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.*

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 ребенка.

Бессспорно, 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 научно обоснованного 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.

Состояние здоровья определяется различными факторами:

- наследственностью,
- внешней средой, а также одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на организм, в особенности на растущий, многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

Государственная политика в области здорового питания населения основывается на следующих принципах:

- здоровье человека - важнейший приоритет государства
- пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человека
- питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи
- **рациональное питание детей, их здоровье, должны быть предметом особого внимания государства**
- питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.

**«Живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить»**, – часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку топлива, а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение.

А между тем питание является важнейшим фактором здоровья человека. Это и послужило отправной точкой для создания программы **Школы здорового питания «Приятного аппетита!»**, которая признана не только формировать у школьника рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни.

**Программа Школы здорового питания «Приятного аппетита!»** обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется школа в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания. В ней учитываются действия всех значимых членов школьного сообщества: учащихся, педагогов, родителей, работников школы.

#### **Цель программы Школы здорового питания «Приятного аппетита!»**

Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

#### **Задачи программы Школы здорового питания «Приятного аппетита!»:**

- 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;
  - 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.

## Программа по здоровому питанию «Приятного аппетита!»

№	Основные мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
<b>I. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение</b>			
1.	Административное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды, полдники. График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и учащихся по столовой.	сентябрь, январь	Администрация школы
2.	Совещание с классными руководителями. - обеспечение учащихся из многодетных семей льготным питанием. - комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи.	сентябрь, январь  ноябрь, март	Ответственный за питание  Ответственный за питание
3.	Административные совещания. Организация горячего питания учащихся	октябрь апрель	Ответственный за питание
4.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Администрация школы

### Организация и регулирование школьного питания

№	Мероприятия	Срок исполнения	Ответственный
1.	Проверка готовности школьной столовой к новому учебному году	август	Заведующая филиалом
2.	Ознакомление классных руководителей, работников школьной столовой с нормативными документами, регулирующими школьное питание.	сентябрь	Заведующая филиалом
3.	Совещание при заведующей: составление графика дежурства по столовой, утверждение списка обучающихся на льготное питание.	сентябрь	Заведующая филиалом
4.	Создание Комиссии по питанию, бракеражной комиссии, Группы общественного контроля	сентябрь	Заведующая филиалом
5.	Руководство организации питания на основе - СанПиН 2.4.2. 2821–10 «Санитарно-	В течение года	Заведующая филиалом, повар

	эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях , учреждениях начального и среднего профессионального образования».		
6	Формирование нормативно-правовой базы по организации питания в школе	сентябрь	Заведующая филиалом
7.	Проверка должностных обязанностей работников пищеблока.	сентябрь	Заведующая филиалом
7.1	Издание приказа по школе об организации питания на 01 сентября , 01 января каждого учебного года	Сентябрь, январь	Заведующая филиалом
7.2	Согласование примерного 20-и дневного меню в соответствии с санитарными нормами.	Август	Заведующая филиалом
7.3	Организация контроля за ведением документации: Журнал бракеража готовой продукции; Журнал здоровья (пищеблок); Журнал брокеража продуктов и производственного сырья, поступающего на пищеблок ; Журнал витаминизации третьих блюд; Журнал контроля за рационом питания; Журнал контроля за исправностью холодильного оборудования	В течение года	Заведующая филиалом Ответственный за питание
7.4	Контроль за выполнением требований СанПиН 2.4.2. 2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях , учреждениях начального и среднего профессионального образования».	В течение года	Заведующая филиалом
8	Контроль за выполнением программы производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемиологических мероприятий	В течение года	Ответственный за питание

## **2. Методическое обеспечение**

Основные мероприятия	Срок исполнения	Исполнители
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	В течение года	Администрация школы
2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	В течение года	Администрация школы

## **3. Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся**

Основные мероприятия	Срок исполнения	Исполнители
1. Проведение классных часов по темам: – режим дня и его значение; – культура приема пищи; – острые кишечные заболевания и их профилактика	октябрь	Классные руководители
2. Беседы с обучающимися: 1 – 3 кл. «A,B,C,D и я – витаминная семья» 5 – 8кл. «Вредные привычки». 9 – 11кл. «Нитраты и болезни людей»	декабрь	Классные руководители
3. Анкетирование учащихся по вопросам питания	февраль	Ответственный за питание
4. Беседы с обучающимися: 1 – 3 кл. – зачем нужно чистить зубы и умываться 5 – 8кл. Вред «Быстрого питания» 9 – 11кл. Пищевые добавки и их влияние на организм	апрель	Классные руководители
5. Проведение летнего оздоровительного лагеря.	июнь	Администрация школы

#### **4. Работа с родителями по вопросам организации школьного питания**

Основные мероприятия	Срок исполнения	Исполнители
1. Проведение классных родительских собраний по темам: – питание учащихся; – профилактика желудочно-кишечных инфекционных, простудных заболеваний; – итоги медицинского осмотра обучающихся.	ноябрь	Классные руководители,
2. Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по вопросам школьного питания»	май	Классные руководители

#### **5. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей**

Основные мероприятия	Срок исполнения	Исполнители
1. Косметический ремонт школьной столовой	август	Администрация
2. Своевременное заключение договоров и контрактов на поставку продуктов питания.	в течение года	Заведующая филиалом Повар
3. Разработка новых блюд, изделий, их внедрение в систему школьного питания	в течение года	ОО «Гарант»
4. Приобретение посуды: тарелок, ложек, вилок, баков для приготовления 1 и 3 блюд.	в течение года	завхоз
5. Приобретение посудомоечной машины	2023 год	Заведующая филиалом

**План контроля  
за качеством школьного питания**

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>
1. Проверка меню.	Сентябрь
2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.	Ежемесячно
3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно
4. Организация просветительской работы.	Октябрь, апрель
5. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию.	Ноябрь
6. Контроль за качеством питания.	Ежедневно
7. Проверка табелей питания.	Ежемесячно
9. Разработка наглядной агитации по здоровому питанию	февраль, март

**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;
- Контроль расходования средств на питание в школьной столовой.

**2. Обязанности ООО «Гарант»:**

- 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 технологий 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;
- Производить своевременную оплату по квитанциям за питание детей;
- Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

### ***5. Обязанности учащихся:***

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Дежурить по столовой;

### ***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 многодетных 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 здоровье сберегающим 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, выработка 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 в историю, суть и актуальность вопроса о правильном питании.

**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 овощи	хлеб и крупяные изделия	мясо	молоко	прочее
завтрак					
обед					
ужин					
легкие закуски					
прочие продукты					

**Анкета для родителей**

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?
3. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи в школьной столовой?  
Ваши предложения