Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Мулымская средняя общеобразовательная школа

Программа по пропаганде здорового питания

среди учащихся и родителей

**«Здоровое питание»**

2023 – 2024 учебный год

п.Мулымья

2023г.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Паспорт программы | 3 |
|  | Пояснительная записка | 5 |
|  | Цель программы | 6 |
|  | Задачи программы | 6 |
| 2 | Календарно-тематическое планирование | 7 |
| 3 | Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решение вопросов здорового питания школьников | 9 |
| 4 | Ожидаемые результаты программы | 10 |
|  | Заключение | 10 |

**1.Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование Программы | Программа «Здоровое питания» на период 2023 – 2024 учебный год |
| Основание для разработки Программы | - Национальный проект России – Демография, Проект Роспотребнадзор «Здоровое питание» ;  - Конвенция о правах ребенка  -Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»  -Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ  -СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»  -Письмо Министерства образования и науки РФ от 12апреля 2012 г N 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» |
| Разработчик Программы | Администрация школы |
| Основные исполнители Программы | Администрация школы, 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 | 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 | 1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение реализации программы.  2. Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом.  3. Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся  4. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового питания.  5. Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока образовательного учреждения, расширению сферы услуг для учащихся и родителей. |
| Этапы реализации Программы | 2023-2024 учебный год – реализация основных мероприятий направлений программы  Мая 2024 год – мониторинг эффективности, анализ проблем, перспективное планирование на предстоящий период. |
| Ожидаемые результаты реализации Программы | - увеличение охвата обучающихся 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 обучающихся 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 | 1. Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны Совета по питанию, родительского комитета школы.  2. Информирование общественности о состоянии школьного питания через стенд в холле школы и сайт школы.  3. Информирование родителей на родительских собраниях. |

**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.

Бесспорно, 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. В 1998 году Правительство России приняло Концепцию государственной политики в области здорового питания населения России. Государственная политика в области здорового питания населения основывается на следующих принципах:

- здоровье человека - важнейший приоритет государства;

- питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи рациональное питание детей, как и состояние их здоровья, 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 разработана в соответствии:

- Национальным проектом России Демография , проект Роспотребнадзора «Здоровое питание»;

- Конвенцией о правах ребенка;

- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

-Письмо Министерства образования и науки РФ от 12апреля 2012 г. N 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников».

Программа «Здоровое питания» 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**

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

**Задачи программы:**

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного 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.

**2. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Основные мероприятия** | **Срок исполнения** | **Ответственные** |

**1. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.** | Организационное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды. | Сентябрь  Декабрь | Администрация  Классные руководители |
| **2.** | Совещание с классными руководителями.  - Обеспечение учащихся льготным питанием.  - Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи. | Сентябрь  Январь  в течении учебного года (журнал бракеража) | Администрация Медицинский работник школы |
| **3.** | Совещание при директоре. Организация горячего питания учащихся | Октябрь  Декабрь  Апрель | Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| **4.** | Производственное совещание. Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях | Сентябрь | Медицинский работник школы Заведующая школьной столовой |
| **5.** | Организация работы комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания | В течение года | Бракеража комиссия |
| **6.** | Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок | В течение года | комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |

**Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Основные мероприятия** | **Срок исполнения** | **Ответственные** |
| **1.** | Часы здоровья (классные часы) 1-11 классы | по плану школы  1 раз в четверть | Классные руководители Медицинский работник школы, приглашенные специалисты |
| **2.** | Спортивное мероприятие  «День здоровья» | Октябрь 2023г.  Апрель 2024г. | Классные руководители,  Учителя физкультуры, Педагог организатор |
| **3.** | Игра «Здоровый образ жизни. Правильное питание» (1- 4 кл.); | Февраль 2024г. | Классный руководители, педагог организатор |
| **4.** | Выставка тематических рисунков: 1. «Здоровье на тарелке»  2. «Моя кулинарная семья!»  3. «Пирамида здоровья» | В течение года | Классные руководители, педагог организатор |
| **5.** | Выставка по Здоровому питанию в школьном информационном библиотечном центре | 1 раз в четверть | Педагог-бибилотекарь |
| **6.** | Анкетирование учащихся по вопросам питания | Апрель 2024г. | Зам. директора по ВР |

**Работа по воспитанию культуры питания среди родителей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Основные мероприятия** | **Срок исполнения** | **Ответственные** |
| **1.** | Вопрос на общешкольном родительском собрании «Организация питания» | Октябрь 2023г. | Заведующий столовой |
| **2.** | Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ | В течение года | Классные руководители |
| **3.** | Информация для родителей на школьном сайте в разделе «Организация питания» | В течение года | Заведующий столовой |
| **4.** | Анкетирование родителей по организации питания в школе | Ноябрь 2023г. | Заведующий столовой |

**Работа школьной комиссии по контролю и качеством**

**питания школы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Сроки** |
| **1.** | Проверка двухнедельного меню | Ежемесячно |
| **2.** | Проверка целевого использования продуктов питания и  готовой продукции. | Ежемесячно |
| **3**. | Проверка соответствия рациона питания согласно  утвержденному меню. | Ежемесячно |
| **4.** | Организация просветительской работы. | Октябрь2023  Апрель 2024 |
| **5.** | Анкетирование учащихся и их родителей по питанию. | Ноябрь 2023 |
| **6.** | Контроль за качеством питания | Ежемесячно |
| **7.** | Разработка наглядной агитации по здоровому питанию | В течении года |

**Мониторинг организации здорового питания обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название мероприятия** | **Форма проведения** | **Сроки** |
| Изучение уровня владения основами здорового питания | Мониторинговое исследование | Октябрь 2023г.  Май 2024г. |
| Качество системы школьного питания (школьный уровень) | Мониторинговое исследование | Февраль 2024г.  Март2024г.  Май2024г. |
| Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания | Социологическое исследование | Ноябрь2023г.  Май2024г. |

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

**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.

**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.

**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.

**Обязанности родителей:**

- Прививать навыки культуры питания в семье;

- Оказывать помощь в обеспечении школы чистой питьевой водой;

- Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

**Обязанности учащихся:**

-Соблюдать правила культуры приема пищи;

- Дежурить по столовой;

-Принимать участие в мероприятиях по ЗОЖ

**4. Ожидаемые 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 социально-незащищенных 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, выработки 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 к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.