

ГБОУ НАО «Средняя школа п.Харута»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 1
от «30» августа 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ НАО «СШ п.Харута»
Т.Г. Сидорова
приказ № 264 от «31» августа 2018 г.

ПРОГРАММА ШКОЛЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

«Разговор о правильном питании»

**Здоровый образ жизни
Правильное питание**

В пище содержатся основные **питательные вещества**, которые являются

- ✓ строительным материалом для организма человека.
- ✓ источником энергии.
- ✓ укрепляют иммунитет.

Жир, масло, соль, сахар, сладости

Мясо, рыба, молоко, яйца

Овощи, фрукты

Хлеб, каши

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

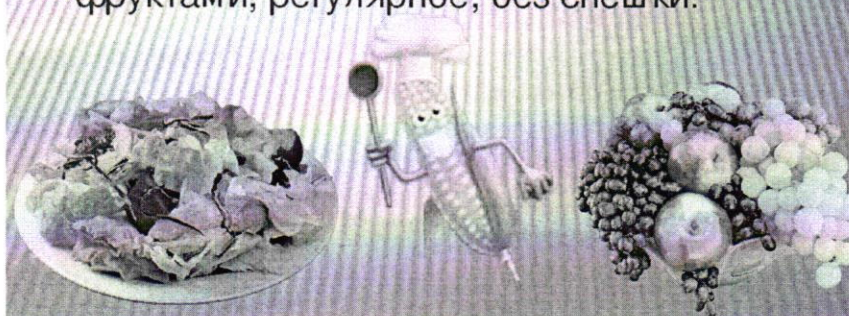
1. Наименование Программы	Программа «Разговор о правильном питании» на период с 2018 по 2020 гг.
2. Основание для разработки Программы	• Конвенция о правах ребенка. • Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». • Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; • СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ» • Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ»
3. Разработчики Программы	Администрация ГБОУ НАО «СШ п.Харута»
4. Цель Программы	Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием. Выполнение задач здоровьесберегающей педагогики.
5. 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; • 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.
6. Этапы и сроки реализации Программы	Программа реализуется в период 2018 - 2019 гг. в три этапа: I этап – организационный: организационные мероприятия; разработка и написание программы. II этап – 2017 – 2018 г: реализация программы III этап – 2020 г.: обобщающий систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы.
7. Объемы и источники финансирования	• Средства Регионального бюджета • Родительские средства
8. 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;

- приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;
- сохранение и укрепление здоровья школьников;
- увеличение охвата горячим питанием школьников, и доведение его до 100%;
- улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой;
- выполнение СанПиН

Правильно питайся!

- ▮ Здоровое питание – основа здорового образа жизни. Это питание разнообразное, богатое овощами и фруктами, регулярное, без спешки.



Пояснительная записка

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

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, 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 «Разговор о правильном питании»**, 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 с Федеральным законом «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (№ 29 – ФЗ, от 02.01.2000 г.), санитарными нормами и правилами, утвержденными совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпидемнадзором:

Требования в области санитарно-эпидемиологического благополучия:

- ☐ СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- ☐ СП 1.1.1058-01 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий»
- ☐ СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
- ☐ СанПиН 2.3.2.560-96 «Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарные правила и нормы»
- ☐ СанПиН

Программа **Школы здорового питания «Разговор о правильном питании»**

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 ГБОУ НАО «СШ п.Харута»

Цель программы Школы здорового питания «Разговор о правильном питании»

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

Задачи программы Школы здорового питания «Разговор о правильном питании»:

- ☐ 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 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 школы здорового питания
«Приятного аппетита!»**

№	Мероприятия	Дата	Ответственные
<i>I. Организационно-аналитическая деятельность, информационное обеспечение</i>			
1.	Издание приказов по организации питания на 2018-2019 учебный год	Август-сентябрь	Директор школы
2.	Разработка плана работы по организации питания ГБОУ НАО «СШ п.Харута» на 2017-2018 учебный год	Август-сентябрь	Администрация школы
3.	Контроль за состоянием и функционированием технологического оборудования	ежедневно	Начальник хозотдела
4.	Разработка нормативно-методической документации для организации контроля за питанием детей	сентябрь	Администрация школы
5.	Замена посуды для пищеблока: кастрюли, тазы, ножи, доски. Приобретение ведер для отходов.	В течение года	Начальник хозотдела
6.	Своевременная замена колотой посуды.	По мере необходимости	Начальник хозотдела
7.	Утверждение и апробирование новых технологических карт	по мере необходимости	Медработник
8.	Выполнение СанПиН 2.3.2.560-96, 2.4.2.011-98, Постановления Главного государственного санитарного врача РФ «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02»	Постоянно	Администрация школы
9.	Осуществление производственного контроля за организацией горячего питания	1 раз в месяц	Администрация школы
10.	Работа бракеражной комиссии	Постоянно	Администрация школы, комиссия
11.	Контроль за качеством горячего питания	Постоянно	Медработник
<i>II. Работа с родителями</i>			
1.	Родительские собрания «Питание – основа здоровья детей», «О роли витаминов», «О роли национальных блюд в питании детей», «О необходимости сбалансированного питания для детей Крайнего севера»	в течение учебного года	Администрация школы, медработник, классные руководители
2.	Индивидуальное консультирование родителей детей с плохим аппетитом.	по мере необходимости	Классные руководители
3.	Консультирование по вопросам организации питания детей в семье через уголки для родителей	1 раз в месяц	Зам по ВР (классные руководители)
4.	Выпуск газеты «Поговорим о правильном питании»	1 раз в четверть	Учитель биологии
5.	Информирование родителей об ассортименте питания детей (меню на сегодня).	ежедневно	Начальник хозотдела

III. Работа с кадрами			
1.	Проверка знаний СанПиНов работников пищеблока.	1 раз в 2 года	Администрация школы
2.	Организация горячего питания для детей ОВЗ, детей из малообеспеченных семей и сирот	В течение учебного года	Администрация школы
IV. Контроль за организацией питания			
1.	Осуществление осмотра при поступлении каждой партии продукции	ежедневно	Начальник хозяйственного отдела, медработник
2.			
3.	Контроль за санитарным состоянием рабочего места	ежедневно	Начальник хозяйственного отдела, медработник
4.	Соблюдение санитарных требований к отпуску готовой продукции	ежедневно	Начальник хозяйственного отдела, медработник
5.	Соблюдение и выполнение санитарно-эпидемиологических требований к организации питания	ежедневно	Начальник хозяйственного отдела, медработник
6.	Соблюдение технологических инструкций	ежедневно	Начальник хозяйственного отдела, медработник
7.	Снятие суточной пробы и отбор для хранения в холодильнике	ежедневно	Медработник
8.	Обеспечение С-витаминизации и йодирования рациона питания.	Ежедневно	Начальник хозяйственного отдела, медработник
9.	Осуществление контроля качества продукции, наличия товаросопроводительных документов, ведение учётно-отчётной документации	постоянно	Начальник хозяйственного отдела
10.	Контроль за закладкой продуктов на пищеблоке	ежедневно	Начальник хозяйственного отдела, медработник
11.	Контроль за температурным режимом в холодильных установках	ежедневно	Начальник хозяйственного отдела
V. Работа с поставщиками			
1.	Заключение договора на поставку продуктов.	в течение учебного года	Администрация школы
2.	Подача заявок на продукты.	в течение учебного года	Начальник хозяйственного отдела
VI. Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся (Единые классные часы)			
1.	Классные часы: 1. "Здоровье - это здорово"; 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны", 3. "Где и как мы едим", 4. "Ты готовишь себе и друзьям"; 5. "Кухни разных народов", «Национальная кухня народов севера» 6. "Кулинарное путешествие" 7. "Как питались на Руси и в России"	сентябрь	

	8. "Необычное кулинарное путешествие".	
	9. Если хочешь быть здоров!	
2.	Единый классный час: на темы «Самые полезные продукты», «Правильное питание»	ноябрь
3.	Единый классный час «Из чего варят кашу. Роль завтрака в здоровье человека».	декабрь
4.	Классный час: «Плох обед, если хлеба нет!», «Молоко и молочные продукты», «Блюда из зерна».	февраль
5.	Классный час «Роль полдника в здоровье человека», « На вкус и цвет товарищей нет»	март
6.	Классный час «Пора ужинать!», «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»	апрель
7.	Классный час «Как утолить жажду?», « Где найти витамины в разные времена года?»	май
8.	Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании.	1 раз в четверть

План работы бракеражной комиссии на 2018-2020 учебные года в ГБОУ НАО «СШ п.Харута»

Мероприятия в ГБОУ НАО «СШ п.Харута»	Сроки выполнения	Ответственный
Проведение организационных совещаний	15.10 16.02 15.06	Председатель комиссии
Отслеживание качества готовых блюд	Ежедневно	Члены комиссии:
Отслеживание составления меню в соответствии с нормами и калорийностью блюд	Ежеквартально: январь апрель июль октябрь	Члены комиссии:
Контроль сроков реализации продуктов	1 раз в месяц (15-16 число)	Члены комиссии:
Отслеживание технологии приготовления, закладки продуктов, выхода блюд	1–2 раза в неделю	Члены комиссии:
Контроль санитарно-гигиенического состояния пищеблока	Ежедневно	Члены комиссии:
Разъяснительная работа с педагогами	3 раза в год: октябрь февраль июнь	Председатель комиссии:
Работа с родителями (на общих родительских собраниях)	2 раза в год: ноябрь, май	Председатель комиссии:

**Мониторинг организации здорового питания обучающихся
ГБОУ НАО «СШ п.Харута»**

Название мероприятия	Форма проведения	Сроки
Изучение уровня владения основами здорового питания	Мониторинговое исследование	Октябрь май
Качество системы школьного питания (школьный уровень)	Мониторинговое исследование	Февраль-март Март-май
Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания.	Социологическое исследование	Декабрь Май
«Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Анкетирование родителей Анкетирование учащихся	Апрель-май

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;

- Выполнение СанПиН 2.4.2.1178-02
- Контроль качества питания;
- ☐ Контроль обеспечения порядка в столовой;
- ☐ Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;
- Контроль расходования средств на питание в школьной столовой.
- ☐ Заключение договоров на поставку продуктов питания

2. Обязанности начальника хозяйственного отдела и повара детского питания 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.
- С витаминизация третьих блюд

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 с детьми.

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

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 социально-незащищенных семей.

Заключение

Содержание программы позволяет осуществить связь со всеми предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математикой, биологией, историей, экономикой; окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей, обучение по подготовке блюд) и других. Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки-, что способствует решению задач здоровьесберегающей педагогики.

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, помогают в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Приложение № 1
к программе «Разговор о правильном питании»

ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.
Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- ☐ зеленой (продукты ежедневного рациона);
- ☐ желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- ☐ красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

Динамическая игра «Поезд»

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,
Он большой и симпатичный (непривычный).
Нет вагонов, нет колес,
В нем: капуста, мед, овес,
Лук, петрушка и укроп...
Остановка!
Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

«Помоги Кубику или Бусинке»

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

Доскажи пословицу

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение.

Кто не умерен в еде - (враг себе)

Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)

Когда я ем - (я глух и нем)

Снег на полях - (хлеб в закромах).

Игра «Знатоки»

На столе раскладываются различные колоски. В блюдах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюда с добавками: семечки, сухофрукты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из отдельного блюда *или* розетки), а также правил этикета. Все это также может оцениваться жюри.

Игра «Поварята»

В блюдах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» — отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям.

Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

Венок из пословиц

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

Хлебушко - пирогу дедушка.

Без печки холодно - без хлеба голодно.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Нет хлеба - нет обеда.

Много снега - много хлеба.

Ржаной хлебушко - калачу дедушка.

Хлеб на стол - и стол престол.

Хлеб - батюшка-кормилец.

Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.

Хлеб - всему голова.

Все приедается, а хлеб - нет.

Приложение № 2

к Программе «Разговор о правильном питании»

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

2. 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