УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Октябрьская СОШ

Нурулаев М.Ю,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приказ № от 30.08.2022г.

**ПРОГРАММА ШКОЛЫ**

**ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

***«Правильное питание»***



**с. Октябрьское**

**Содержание**

1.Паспорт целевой программы «Правильное питание».…………………………..2 стр.

2.Пояснительная записка… …………………………………………………………3-4 стр.

3.Программа школы здоровое питание ……………………………………….........5-6 стр.

4. План работы школьной комиссии по контролю и качеством питания школы…7 стр.

5. Мониторинг организация Здоровое питание, обучающихся в школе…...……....8 стр.

6. Ожидаемые результаты программы……………………………………………….9 стр.

7.Заключение………………………………………………………………...………....10 стр.

8. Состав комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания..11с.

9. Список литературы……………………………………………...............................12 стр.

10. Приложение ……………………………………………………………………….13 стр.

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование Программы** | Программа «Правильное питание» на период с 2021 по 2023 гг. |
| **Основание для разработки Программы** | Конвенция о правах ребенка.  Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».  Постановление № 45, от 23.07.2008г. «Об утверждении СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях». |
| **Разработчик Программы** | Ответственный по организации горячего питания в МКОУ Октябрьская СОШ зам.дир.по нач/кл.Магомедова П.П. |
| **Цель Программы** | Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием. |
| **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;   пропаганда принципов здорового и полноценного питания;   организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания. |
| **Этапы и сроки реализации Программы** | Программа реализуется в период 2021 - 2023 гг. в три этапа:  I этап – организационный:  \*организационные мероприятия;  \*разработка и написание программы.  II этап – 2021 – 2022 г: реализация программы  III этап – 2023 г. обобщающий: систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы. |
| **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;   сохранение и укрепление здоровья школьников;   увеличение охвата горячим питанием школьников ;   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.

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

 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 «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 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:

Постановление № 45, от 23.07.2008г. «Об утверждении СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях».  Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введение в действие санитарно – эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02»

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;*

* 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.*

**Программа школы здорового питания**

**«Правильное питание»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Основные мероприятия | Срок исполнения | Ответственные |
| ***I. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение*** | | | |
| 1. | Организационное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды.  График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и учащихся по столовой. | сентябрь, декабрь | комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 2. | Совещание с классными руководителями.  - Обеспечение учащихся  из малообеспеченных семей  льготным питанием.  - Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи. | сентябрь, январь  в течении учебного года (журнал бракеража) | Магомедова З.Л.  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 ОО | сентябрь | Магомедова З.Л.  Медицинский работник школы  Повар школьной столовой |
| 5. | Организация работы комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания | в течение года | Бракеражная комиссия |
| 6. | Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок | в течение года | комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| ***II. Работа по воспитанию культуры питания***  ***среди учащихся*** | | | |
| 1. | Часы здоровья (классные часы) по параллелям:  1-2 классы  3-4 классы | по плану школы (программ)  1 раз в четверть | Классные руководители  Медицинский работник школы, приглашенные специалисты |
| 2. | Анкета для школьников  «Завтракал ли ты?»  «Чем я питался сегодня?» | ноябрь | Ответственная за организацию питания в школе |
| 3. | Витаминная ярмарка  «Витамины любят счет» | Октябрь, май | комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 4. | Кондитерский вернисаж  «Мои любимые блюда» | май | комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 5. | Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании «Скатерть – самобранка» | ноябрь | Классные руководители,  учитель ИЗО. |
| 6. | Проведение классных часов по пропаганде питания школьников. | по плану учителей-предметников | Учителя-предметники |
| ***III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей*** | | | |
| 1. | Родительский лекторий  «Здоровье вашей семьи» | в течение года | комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 2. | Круглый стол. Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни. Питание детей в школе и дома | октябрь | комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 3. | Анкета для родителей  по организации питания в школе | ноябрь | Ответственная за организацию питания в школе |
| 4. | Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас» | апрель | Классные руководители |
| 5. | Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества | январь | Классные руководители |

**План работы 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. | 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 | В течении года |

****

**Мониторинг организации здорового питания обучающихся**

**в МКОУ Октябрьская СОШ им.Н.У.Азизова**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 | Ноябрь  Май |
| «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания» | Анкетирование родителей  Анкетирование учащихся | Ноябрь |

*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 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;

• Оказывать помощь в обеспечении школы чистой питьевой водой;

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

**5.** ***Обязанности учащихся:***

*•* Соблюдать правила культуры приема пищи;

• Дежурить по столовой;

• Принимать участие в выпуске тематических газет;

• В школьной газете открыть рубрику «Питаемся правильно».

**Ожидаемые конечные результаты программы:**

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;

- повышение приоритета здорового питания;

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;

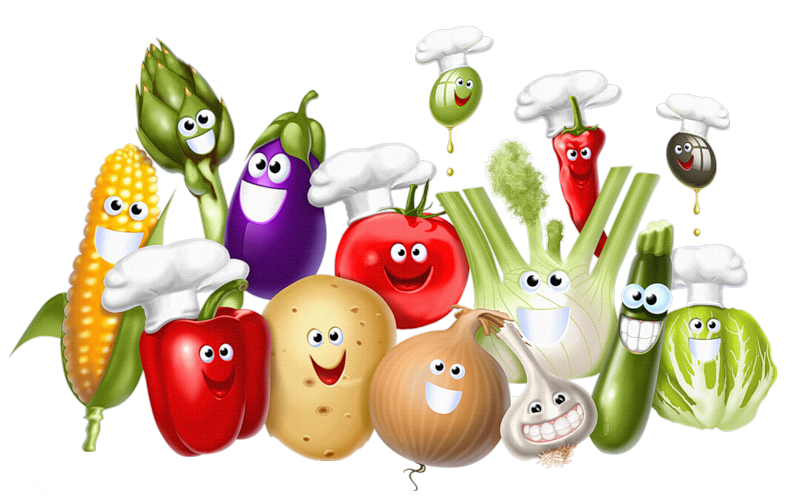
- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;

- 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 (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.

**Список литературы**

1. Покровский А.А. Беседы о питании. М., 1984

2. Книга о здоровье: Сборник. Сост. Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н.Лосева. Под ред. Ю.П.Лисицына. М., 1988

3. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. М, 1986

4. Конь И.Я. Рациональное питание в сохранении здоровья детей. Физиология роста и развития детей и подростков, Под ред. А.А.Баранова, Л.А. Щеплягиной, 2000;

5. Педагогика здоровья: сборник научно-методических трудов. Выпуск 5.

6. Воронова Е.А.Здоровый образ жизни. Ростов-на-Дону, 2008.

7. Лифляндский В.Г. Витамины и минералы от А до Я. Издательский дом Нева-Москва, Петербург – 2006;

8. М. Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева Учебно -методический комплекс программы «разговор о правильном питании». Образовательная программа «Правильное питание», «Две недели в лагере здоровья», М., 2013г. ( разработано по возрастам: 6-8 лет, 9-11, 12-13 лет)

**Состав комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания**

1. Директор школы.
2. Повар школьной столовой.
3. Медицинский работник школы.
4. Зам.дир.по нач/кл.-ответственная по питанию в школе.
5. Председатель родительского комитета.

Приложение №2

**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 блюдцах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить назва­ние растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюд­цах 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 блюдца 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 блюдца *или* розетки), а также правил этикета. Все это также может оцениваться жюри.

**Игра «Поварята»**

В блюдцах 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 №1

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