

Согласовано

на заседании трудового коллектива  
протокол № 2 от «16» сентября 2019г.

Согласовано

на заседании Совета обучающихся  
протокол № 1 от «17» сентября 2019г.

Согласовано

на заседании Родительского комитета  
протокол № 1 от «18» сентября 2019г.

Утверждено

И.о.директора МАОУ «Гимназия № 111»

  
Е.С.Рощупкина

Приказ № 384/1 от «20» «09» 2019г.



## ПРОГРАММА

по организации здорового питания обучающихся

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения

«Гимназия № 111» городского округа город Уфа

Республики Башкортостан

на 2019-2023 годы

г.Уфа 2019

## Программа

организации здорового питания обучающихся МАОУ «Гимназия № 111»

на 2019-2023 годы

Сохранение здоровья и увеличение продолжительности жизни населения страны является приоритетной задачей государственной политики Российской Федерации.

Здоровье подрастающего поколения катастрофически ухудшается. По свидетельству специалистов, при поступлении в школу имеет различные заболевания каждый десятый ребенок, при выпуске все совершенно наоборот – лишь каждый десятый не имеет отклонений по здоровью. И наряду с нарушениями костно-мышечной системы значительное место занимают заболевания органов пищеварения, эндокринной системы, болезни, связанные с нарушением обмена веществ.

Поэтому одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и назначение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны знать и принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате совместной работы педагогов, родителей и обучающихся.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального сбалансированного питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, способности к обучению, профилактике заболеваний, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов во все возрастные периоды.

Соблюдение принципов рационального, сбалансированного питания, оптимальное формирование рациона питания учащихся, правильное составление меню и приготовление пищи – важнейшие компоненты оздоровления детей с болезнями органов пищеварения и нарушениями обмена веществ. Организация хорошего питания в школе обуславливается и тем, что большинство родителей с утра до вечера находятся на работе, поэтому главным образом на школе лежит функция организации правильного питания.

В реализации программы «Школа – территория здорового питания» задействованы все службы школы: администрация, педагоги, соцпедагог, медицинский работник и технический персонал.

### **I. Основные направления реализации Программы**

#### **Раздел 1. Пропаганда здорового питания.**

В целях формирования культуры здорового питания школьников

в рамках внеурочной деятельности проводятся мероприятия:

- по формированию и развитию представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формированию готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- по формированию у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- по освоению детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- по формированию представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

- по информированию детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширению знаний об истории и традициях своего народа, формированию чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов;
- по просвещению родителей в вопросах организации здорового питания школьников.

Практические занятия предусматривают различные формы проведения:

- уроков-игр, где обучают детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему: «Правильное и здоровое питание»;
- анкетирования школьников и их родителей;
- конкурсов, организованных для повышения знаний родителей по вопросам здорового питания и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью;
- кулинарных конкурсов по приготовлению блюд для здорового питания «Вкусная перемена».

На мероприятия в качестве жюри приглашаются шеф-повара школьных столовых, которые оценивают кулинарные работы вместе с руководством школ и представителями родительского комитета.

## **Раздел 2.**

Организация питания осуществляется на основе принципов «щадящего питания». При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление

на пару, приготовление в пароконвектомате. При приготовлении блюд не применяется жарка. Исключены из меню копченые, маринованные, жаренные блюда, острые блюда, пряности и специи, жирные продукты,

то есть питание организовано с учетом особенностей детского организма.

В меню учтены продукты, насыщенные микро- и макроэлементами: хлеб пшеничный обогащенный, соль йодированная, инстантные витаминизированные напитки, кисломолочные продукты, обогащенные витаминами и минералами.

Оператор питания имеет в своем составе три молочные кухни. В образовательных организациях на завтраки дети получают специальные диетические молочные продукты в широком ассортименте.

## **Цель Программы:**

Целью программы является формирование культуры здорового питания обучающихся, совершенствование организации питания.

## **Задачи Программы:**

1. Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций, дискуссий).
2. Формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.
3. Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями.
4. Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.
5. Обеспечение качественным, сбалансированным питанием детей.
6. Дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования столовой.

**Срок реализации Программы – 2019-2023 годы.**

## **Ожидаемые конечные результаты.**

Выполнение программы здорового питания обучающихся позволит гимназии достигнуть следующих результатов:

- развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся;
- обеспечить учащихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
- развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания;
- сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей;
- организовать работу обучающихся семинаров по вопросам организации питания;
- организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учётом их возрастных особенностей;
- оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся;
- укрепить материально-техническую базу школьной столовой. Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок;
- увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой;
- улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность;
- Рост учебного потенциала детей и подростков;
- Улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение случаев ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с питанием, а в перспективе – улучшение репродуктивного здоровья;
- Снижение риска развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний, а также рака в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни;
- Улучшение успеваемости школьников;
- Повышение их общего культурного уровня.

### **План работы по реализации Программы здорового питания обучающихся МАОУ «Гимназия № 111»**

<b>п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Исполнители</b>
1	Совещание педагогического коллектива по вопросам организации школьного питания	Сентябрь	Директор
2	Родительские собрания по вопросам правильного питания школьников для родителей 1-11-х классов	Сентябрь-октябрь	Классные руководители, администрация
3	Совещание при директоре: «Вопросы по организации питания в школе: достижения и проблемы»	Ноябрь	Директор
4	Проведение классных часов «Здоровому питанию-да!»-5-11 классы, «Здоровое питание»-1-4	В течение года	Классные руководители, администрация

	классы, «Зажигаем витаминно, чисто, ярко и спортивно»»-1-11 классы		
5	Проведение кулинарных конкурсов по приготовлению блюд для здорового питания «Вкусная перемена».	Март	Учитель технологии,  ответственный по питанию
6	Проведение классных часов «Витаминная азбука» 1-4 классы	1 полугодие	Библиотекарь
7	Проведение конкурсов рисунков и плакатов на тему: «Правильное и здоровое питание»		Учитель ИЗО,  Ответственный по питанию
8	Провести анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	II полугодие	Ответственный по питанию,  классные руководители
9	Провести анкетирование детей	1 полугодие	Ответственный по питанию,  классные руководители
10	Провести работу с классными руководителями по выявлению малообеспеченных и социально незащищённых учащихся, подготовке документации, подтверждающей указанный статус	Сентябрь	Соцпедагог
11	Организовать систему мониторинга за организацией питания учащихся школы с привлечением работников столовой и классных руководителей.	Сентябрь	Ответственный по питанию
12	Повысить ответственность классных руководителей за организацию питания обучающихся их классов, провести совещания по вопросам:  - обеспечение учащихся из малообеспеченных семей льготным питанием	В течение года	Классные руководители

	-охват учащихся горячим питанием;  - профилактика инфекционных заболеваний.		
13	Организовать работу бракеражной комиссии	Сентябрь, в течение года	Ответственный по питанию
14	Вести постоянный контроль со стороны администрации и медперсонала за соблюдением санитарных правил и требований нормативной и технологической документации, за выполнением санитарно-противоэпидемических мероприятий	В течение года	Администрация
15	Вести со стороны медработников контроль за профилактикой йододефицитных состояний у обучающихся в соответствии с распоряжениями	В течение года	Медработник
16	Заменить и добавить часть необходимого кухонного инвентаря	В течение года	Директор ЗД АХЧ

**Примерное содержание тематических уроков по пропаганде здорового питания в рамках различных учебных предметов**

<b>Предмет</b>	<b>Содержание занятия</b>
Биология	Основные компоненты пищи, их значение.  Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта.  Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.  Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека.
География	Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания.
ИЗО	Рисунок «Моё меню».
Иностранный язык	Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием
История	Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены

Технология	Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи. Обучение правилам этикета.
Литература	Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Пушкин «Евгений Онегин, Н.Гоголь «Вечера на хуторе близ Диканьки» и т.д.)
ОБЖ	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья
Обществознание	Обсуждение проблемы питания в обществе. Ролевая игра «Суд над фаст-фудом»
Русский язык	Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием.
Физика	Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики заболеваний.
Химия	Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма
Информатика	Чертёж пирамиды рационального питания.