



Утверждаю  
Директор МБОУ Чутырская СОШ  
Перевозчикова М.А.  
« 04 » 2023

**Программа  
по формированию здорового питания  
1-11 классах**

С.Чутыр, 2023 год

## Пояснительная записка

Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС).

Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребёнка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления:

- рациональная организация питания в образовательном учреждении;
- включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания;
- просветительская работа с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений.

Только сочетание всех направлений работы поможет создать в школе и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

## Обоснование необходимости реализации Программы

Программа по формированию здорового питания разработана в соответствии со следующими документами:

- Конституцией РФ;
- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Законом РСФСР «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка Российской Федерации»;
- Законом РФ «Об образовании»;
- Основами законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан и другими актами.

Положив в основу своей деятельности фразу **«Компетентный учитель - здоровый ученик»**, мы можем использовать разнообразные приемы здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе для сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них устойчивой мотивации к здоровому и безопасному образу жизни. учет возрастных особенностей обучающихся; учет возрастных особенностей обучающихся;

Программа призвана реализовать основные положения Декларации прав ребенка. Программа подтверждает особый статус детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных и других отличий. Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности органов образования и здравоохранения и служит основой сотрудничества и консолидации общественности школы и родителей.

Для реализации программы требуется объединение усилий социальных институтов: семья, школа, учреждения здравоохранения, консультативно-профилактические центры. Формирование и сбережение здоровья - социальная потребность сохранения здоровья и здорового образа жизни человека сегодня одно из стратегических направлений деятельности. Для его реализации требуется взаимодействие всех субъектов образовательного процесса в выборе путей, способов, средств индивидуальной и творческой деятельности. Необходимо создать условия для осуществления этой деятельности, поиска стимулов для утверждения здорового питания, расширения круга лиц, организаций, различных социальных структур, вовлеченных в позитивный процесс созидания здоровья, развития личности и повышения эффективности образования, воспитания личности, обладающей твердыми установками на создание и сохранение здоровья, формирования и соблюдения принципов здорового образа жизни.

Ответственное отношение к здоровому питанию - это достаточно сильное психическое «новообразование», которое включает:

- отношение всех участников образовательного процесса к здоровому питанию как ценности;
- формирование представлений о себе как о здоровом человеке;
- способность использовать в поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья, причем энергия опасения должна преобразоваться в энергию действия;
- конкретные привычки здорового питания;
- установка образовательного процесса на здоровое питание осуществляется через деятельность всех участников образовательного процесса.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы,

родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, факультативы, элективы), так и воспитательной деятельности. Ребята получают знания:

- о здоровом питании,
- сведения о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ,
- о принципах управления весом для здоровья,
- о правильном и неправильном употреблении диетических добавок,
- о безопасном приготовлении, обработке и хранении еды;
- критическую оценку информации о питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов; а также умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их.

Обучающие мероприятия программы подчеркивают привлекательные черты здорового питания, привлекать к участию всех учащихся, соответствовать развитию и быть увлекательными. Программа должна привлекать семьи в качестве партнёров в образовательном процессе их детей.

В течение каждого учебного дня школьная программа питания должна обеспечивать обед и завтрак для учащихся 1-4 классов в соответствии с организованной внеурочной деятельностью.

Информация об ингредиентах, используемых при приготовлении школьного питания, должна предоставляться родителям по их просьбе. Родители должны быть осведомлены о такой возможности.

Всё оборудование и помещения по предоставлению пищи должны соответствовать действующим стандартам в отношении здоровья, безопасного приготовления еды, ее обработки и хранения; стандартам питьевой воды, санитарных условий и технике безопасности на рабочем месте. Для реализации вышеназванных задач в школе и разработана программа по формированию здорового питания

## Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	«Программа по формированию здорового питания»
<b>Цель программы</b>	Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей.
<b>Основные задачи</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечить горячим питанием все категории учащихся.</li> <li>2. Создать благоприятные условия для организации рационального питания обучающихся.</li> <li>2. Укрепить и модернизировать материальную базу помещений пищеблока школы;</li> <li>3. Повысить культуру питания;</li> <li>4. Обеспечить санитарно-гигиеническую безопасность питания;</li> <li>5. Проводить систематическую разъяснительную работу среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.</li> </ol>
<b>Сроки реализации Программы</b>	2023-2027 год
<b>Участники Программы</b>	<p><b>Администрация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные беседы;</li> <li>- пропаганда санитарно-гигиенических знаний среди участников образовательного процесса, основ здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Педагогический коллектив (учителя-предметники, классные руководители, воспитатели ГПД, старшие вожатые):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совещания;</li> <li>- родительские собрания, классные часы, беседы о ЗОЖ, рациональном питании;</li> <li>- пропаганда здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Заведующий библиотекой:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- библиотечные уроки;</li> <li>- выставки книг;</li> <li>- творческие выставки учащихся;</li> </ul> <p><b>Преподаватель-организатор ОБЖ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация дней здоровья;</li> </ul> <p><b>Родители учащихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация родительского контроля за организацией горячего питания.</li> </ul> <p><b>Работники школьной столовой:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные беседы</li> </ul>

<p><b>Содержание программы</b></p>	<p>1 Организация и регулирование школьного питания  2 Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей  3 Укрепление материально-технической базы школьной столовой  4 Повышение квалификации работников столовой  5 Мониторинг реализации программы  6 Контрольная деятельность  7 Примерное содержание тематических уроков по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов</p>
<p><b>Важнейшие целевые показатели и ожидаемые результаты</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой до 100 %.</li> <li>- Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей.</li> <li>- Обеспечить обучающихся качественным и количественным составом рационального питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании.</li> <li>- Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.</li> <li>- Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность.</li> <li>- Укрепить материально-техническую базу школьной столовой. Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок.</li> <li>- Развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся.</li> <li>- Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания.</li> </ul>
<p><b>Сроки и этапы реализации</b></p>	<p><b>1 этап - Базовый - 2023 год:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование реализации основных направлений программы;</li> <li>- создание условий для реализации программы;</li> <li>- начало реализации программы;</li> <li>- просвещение родителей в вопросах культуры здорового питания детей с мониторингом оздоровительной работы в школе.</li> </ul> <p><b>2 этап - Основной - 2024-2026годы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;</li> <li>- промежуточный мониторинг результатов;</li> <li>- корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами.</li> </ul> <p><b>3 этап - Заключительный - 2027 год:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- завершение реализации программы;</li> <li>- мониторинг результатов;</li> <li>- анализ результатов.</li> </ul>

<b>Формы представления результатов Программы</b>	Анализ результатов деятельности школы по реализации программы.
<b>Критерии оценки достижения результатов Программы</b>	<p>Оценка результативности реализации Программы осуществляется на основе использования системы объективных критериев, которые выступают в качестве обобщенных оценочных показателей (индикаторов):</p> <p><b>1. Количественные показатели:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• количество учеников, получающих горячее питание в школе;</li> <li>• степень включенности всех субъектов образовательного процесса в реализацию программы;</li> <li>• степень оснащения пищеблока технологическим оборудованием;</li> <li>• количество авторских методических разработок по вопросам питания;</li> <li>• показатели здоровья учащихся.</li> </ul> <p><b>2. Качественные показатели:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наличие в школе программы по воспитанию культуры питания;</li> <li>• отсутствие замечаний со стороны Роспотребнадзора к качеству организации питания в школе;</li> <li>• сохранение процента охвата питанием школьников;</li> <li>• условия для предоставления качественного питания каждому участнику образовательного процесса;</li> <li>• уровень культуры питания учащихся;</li> <li>• степень удовлетворенности всех участников образовательного процесса организацией питания;</li> <li>• педагогическое и управленческое творчество;</li> <li>• наличие современной базы для организации здорового питания.</li> </ul>
<b>Управление программой</b>	Управление осуществляется администрацией школы.

### Содержание программы

#### 1. Организация и регулирование школьного питания

Мероприятия	Срок	Ответственный
Проверка готовности школьной столовой к новому учебному году	август	директор, заместитель директора по хозяйственной работе
Консультация «Ознакомление классных руководителей, работников школьной столовой с нормативными документами, регулирующими школьное питание»	сентябрь	Администрация школы

утверждение списка обучающихся на льготное питание	сентябрь	Директор, ответственный за организацию питания
Создание бракеражной комиссии	сентябрь	директор школы
Заседание общешкольного родительского комитета «Организация питания в школе»	ноябрь, апрель	администрация школы
Руководство организацией питания на основе СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»	в течение года	Кладовщик (заведующий столовой)
Проверка должностных обязанностей работников пищеблока	сентябрь	директор, заместитель директора по хозяйственной работе
Согласование примерного меню в соответствии с санитарными нормами	ежедневно	директор
Контроль за наличием инструкции по эксплуатации технологического оборудования на пищеблоке, по технике безопасности	в течение года	заместитель директора по хозяйственной работе
Организация контроля за ведением документации (журнал бракеража готовой продукции; журнал бракеража продуктов и производственного сырья, поступающего на пищеблок; журнал витаминизации третьих блюд; журнал контроля за исправностью холодильного оборудования)	в течение года	директор, заместитель директора по хозяйственной работе
Контроль за организацией питания в школе, выполнение мероприятий по его улучшению	в течение года	Директор, ответственный за организацию питания
Контроль за выполнением требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»	в течение года	директор, ответственный за организацию питания
Контроль за выполнением программы производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемиологических мероприятий	в течение года	заместитель директора по ВР, ответственный за организацию питания

## 2. Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей

Название мероприятия	Сроки	Ответственный
Планирование работы по охвату горячим питанием обучающихся школы, по	сентябрь	администрация школы



формированию навыков здорового питания		
Заседание общешкольного родительского комитета «Организация питания в школе»	ноябрь, апрель	администрация школы
Проведение акции «Здоровое питание»	декабрь-январь	заместитель директора по ВР, старшие вожатые, преподаватель-организатор ОБЖ
Размещение информации об организации питания на школьном сайте	в течение года	ответственный за организацию питания
Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований, - организация горячего питания – залог сохранения здоровья.	в течение года	заместитель директора по ВР,
<b>Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся</b>		
Неделя правильного питания (организация бесед, встреч, выставок, информационных стендов, подготовка информационных памяток)	сентябрь	заместитель директора по ВР, старшие вожатые, руководитель ШМО классных руководителей, классные
Проведение классных часов, уроков здоровья, внеклассных мероприятий по воспитанию культуры питания среди учащихся Проведение классных часов по темам: - Режим дня и его значение; - Культура приема пищи; - Пирамида здорового питания - Здоровое школьное питание - Здоровая еда для здоровых людей - Правильное питание - залог долголетия	в течение года	заместитель директора по ВР, классные руководители
Конкурс рисунков среди учащихся начальной школы «Умные продукты», «Правила правильного питания» и т.п.	ноябрь	старшие вожатые, руководитель ШМО классных руководителей,

		классные руководители
Фестиваль электронных презентаций учащихся 5-11 классов «Правильное питание - здоровое питание»	апрель	старшие вожатые, руководитель ШМО классных руководителей. классные руководители
Акция «Мойдодыр»	октябрь	старшие вожатые, руководитель ШМО классных руководителей, классные руководители
Акция «Общество чистых тарелок»	ноябрь	старшие вожатые, руководитель ШМО классных руководителей, классные руководители
Рекламная акция «Мы - за здоровое питание!»	в течение года	старшие вожатые, совет учащихся, волонтерский отряд
Конкурс домашних рецептов « Любимое блюдо моей семьи»	март	старшие вожатые, учитель технологии, классные руководители
Цикл бесед «Разговор о правильном питании»	в течение года в рамках работы ГПД	Воспитатели ГПД
<b>Работа по воспитанию культуры питания среди родителей обучающихся</b>		
Проведение родительских собраний по темам: - совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома - питание учащихся - проведение классных и общешкольных родительских собраний	по отдельному графику родительских собраний	администрация школы, классные руководители
Индивидуальные консультации для родителей по организации питания ребенка	регулярно	администрация школы, классные руководители, социальный педагог
Встреча а с родителями медицинских работников «Личная гигиена ребёнка»	в рамках родительских собраний	

Изучение отношения родителей к организации горячего питания в лицее.	в течение года	классные руководители
Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, школьных конкурсов о правильном питании	в течение года	заместитель директора по ВР, старшие вожатые, руководитель ШМО классных руководителей классные руководители
Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	май	администрация школы, классные руководители
Проведение заседаний общешкольного родительского комитета по вопросу организации питания в школе	ноябрь, апрель	администрация школы

### **3. Укрепление материально-технической базы школьной столовой**

Своевременное приобретение посуды и столовых приборов	в течение года	директор, заместитель директора по хозяйственной работе
Поддержание эстетического состояния зала столовой	в течение года	директор, заместитель директора по хозяйственной работе
Приобретение и эксплуатация нового технологического оборудования	в течение года	директор, заместитель директора по хозяйственной работе

### **4. Повышение квалификации работников столовой**

Обучение работников школьной столовой на курсах повышения квалификации	по мере необходимости	директор, заместитель директора по хозяйственной работе
Проведение бесед, конкурсов, дегустаций, презентаций готовой продукции среди обучающихся и родителей	в течение года	директор, заместитель директора по хозяйственной работе

## 5. Мониторинг реализации программы

Направление мониторинга	Диагностика	Сроки	Ответственный
Охват учащихся горячим питанием	анализ результатов посещаемости	ежедневно, ежемесячно	ответственный за организацию питания, классные руководители
Сохранение и укрепление здоровья учащихся	анализ состояния здоровья школьников по результатам медицинских осмотров	ежегодно	медицинские работники, классные руководители
Материально-техническая база столовой	анализ результатов приёмки столовой к началу нового учебного года	ежегодно	директор, заместитель директора по хозяйственной работе
Формирование у школьников навыков здорового питания	собеседование, наблюдение.	ежегодно	администрация школы
Качество организации питания (уровень удовлетворенности учащихся, родителей, организацией питания в школе)	анкетирование, опросы, посещение столовой, анализ приготовления пищи и норм раскладки, санитарно-гигиенического состояния обеденного зала	ежедневно	администрация школы, классные руководители, социальный педагог

## 6. Контрольная деятельность

Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока.	ежедневно	заместитель директора по хозяйственной работе
Контроль за качеством поступаемых продуктов, сроками реализации, качеством приготовления блюд	ежедневно	бракеражная комиссия
Контроль за технологией приготовления блюд	ежедневно	бракеражная комиссия, администрация школы
Контроль за деятельностью классных руководителей по вопросам формирования навыков здорового питания у учащихся	в течение года	заместитель директора по ВР
Контроль за охватом учащихся горячим питанием	в течение года	ответственный за организацию питания

## 7. Примерное содержание тематических уроков по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов

Предмет	Содержание занятия
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 «Мое меню», «Витамины в жизни человека»
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», А.Толстой «Война и мир», Н.Гоголь «Вечера на хуторе близ Диканьки» и т.д.).
ОБЖ	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.
Обществознание	Обсуждения проблемы питания в обществе.
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 различных заболеваний.
Химия	Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма.
Информатика	Чертеж пирамиды рационального питания

## **Ожидаемые результаты**

Реализация мероприятий Программы позволит осуществить:

- Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья детей.
- Улучшение качества школьного питания, обеспечение его безопасности, сбалансированности.
- Приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными требованиями технологии пищевого производства и организации обслуживания учащихся школы.
- Повышение доступности сбалансированного питания для более широкого контингента учащихся.
- Внедрение новых технологий производства продукции школьного питания и методов обслуживания учащихся.
- Объединение всех участников образовательного процесса в их активной деятельности по формированию здорового питания, отношению к здоровью и здоровому образу жизни как ценности, формированию культуры здоровья и чувства ответственности за своё здоровье.
- Взаимосвязь и взаимодополнение деятельности школы, специалистов здравоохранения по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни.

Обеспечить данные результаты возможно будет через:

- повышение эффективности системы организации школьного питания;
- безопасность и сбалансированность питания учащихся в соответствии с требованиями СанПиН, возрастными и физиологическими потребностями школьников в пищевых веществах и энергии;
- формирование у участников образовательного процесса культуры здорового питания;
- укрепление материально-технической базы школьной столовой;
- положительную динамику оценки качества организации питания в школе со стороны учащихся и родителей (законных представителей).

**Анкета «Питание глазами родителей»**

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Считаете ли Вы рациональной организацию горячего питания в школе?
3. Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?
4. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?

**Анкета «Питание глазами обучающихся»**

1. Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе?
2. Устраивает ли тебя ежедневное меню?
  1. Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?
  2. Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?
  3. Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.
  4. Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?

**Анкета для ученика «Завтракал ли ты?»**

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?
10. Какой напиток ты пьешь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?