



Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ №28  
А.С. Степанова

## Программа

**«Организация здорового питания»  
на 2023-2027 гг.**

## Актуальность программы «Организация здорового питания»

В законе РФ «Об образовании в РФ» сохранение и укрепление здоровья детей выделена приоритетная задача: «современное образование должно стать здоровьесберегающим». На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма.

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода. Системная работа по формированию культуры здорового питания включает направления:

1. Организация рационального питания в образовательном учреждении.
2. Включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания;
3. Просветительская работа с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений.

Обоснование необходимости реализации Программы.

1. Программа «Организация 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 в Российской Федерации”;
- Законом РФ “Об образовании в РФ”;

Формирование и сбережение здоровья – социальная потребность сохранения здоровья и образа жизни человека сегодня одно из стратегических направлений деятельности. Для его реализации требуется взаимодействие всех образовательного процесса в выборе путей, способов, средств индивидуальной и творческой деятельности. Ответственное отношение к здоровому питанию включает: отношение всех участников образования 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. Если говорить об отношении к еде с точки зрения здоровья, то надо отметить, что такое рациональное питание, разнообразное питание и в чем состоит его режим. Соблюдая нехитрые правила, можно сохранить здоровье, на что следует обратить внимание детей.

Здоровое питание включает в себя еще один принцип – умение правильно приготовить пищу. Таким образом, все о чем говорили выше, укладывается в понятие:

1. разнообразное питание, богатое всеми основными питательными веществами;
2. прием пищи не менее 3 –4 раз в день;
3. умеренное употребление пищи;
4. ужин не позднее 19 – 20 часов;
5. правильная кулинарная обработка продуктов.

Если говорить о правильном питании то это предусматривает:

1. приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье.
2. развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни – воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда)

Целостность означает, что здоровую жизнь человека мы рассматриваем в единстве всех ее составляющих: психическое, физическое, социальное и духовное здоровье.

По данным академика А. А. Баранова, распространенность хронических заболеваний органов пищеварения составляет 702,3 на 1000 детского населения и зависит от ряда факторов:

- нерегулярное питание с перерывами более 3 –4 часов;
- частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений;
- однообразное питание;
- еда в сухом виде;
- употребление некачественных продуктов;
- несоблюдение режима дня;
- малоподвижный образ жизни;
- вредные привычки

их устранение снижает вероятность возникновения заболеваний пищеварительной системы в среднем на 15%.

Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения не инфекционных заболеваний желудочно – кишечного тракта, развития сердечно – сосудистых заболеваний и рака. Каждый человек может и должен быть хозяином собственного здоровья.

Программа предусматривает проведение широкой разъяснительной работы среди учащихся, их родителей, учителей лицея, введение в учебно-воспитательный процесс различных мероприятий, способствующих формированию культуры питания и осознанию роли здорового питания в жизни человека. Реализация программы откроет перспективы для решения вопросов, связанных с сохранением и укреплением здоровья детей, снижением риска возникновения заболеваний. В современных условиях организация здорового питания должна найти достойное место в реализации приоритетных национальных проектов в сфере образования.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (обучающихся с 1 по 11 классы, родителей, педагогов) и реализуется как в области образовательной (уроки, факультативы), так и воспитательной деятельности.

Темы раздела программы «Организация здорового питания» обеспечивают интегрированную последовательную работу по привитию навыков здорового образа жизни, как на уроках, так и во внеурочной деятельности.

Ребята получают знания:

- о здоровом питании;
- сведения о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ;
- о правильном и неправильном употреблении пищевых 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 должны подчеркивать привлекательные черты здорового питания, привлекать к участию всех обучающихся, соответствовать развитию.

В течение каждого учебного дня школьная программа питания должна обеспечивать завтрак для учащихся 1-11 классов в соответствии с организованной внеурочной деятельностью. Все оборудование и помещения пищеблока и столовой по предоставлению пищи должны соответствовать действующим стандартам в отношении здоровья, безопасного приготовления еды, ее обработки и хранения. Для реализации вышеназванных задач в школе разработана программа «Организация здорового питания»

2. Ресурсы, которыми располагает общеобразовательное учреждение для решения поставленных задач: кадровые, методические, материально-технические, информационные.

2.1. Нормативно-правовые:

- локальные акты, регламентирующие деятельность школы по организации обеспечения здорового питания (положения, правила);

2.2. Научно-методические: методические рекомендации для исполнителей по направлениям программы - критерии и показатели оценки результативности реализации программы.

2.3. Кадровые:

- наличие профессиональных кадров;
- создание условий для повышения квалификации, подготовки и переподготовки специалистов, участвующих в реализации программы.

2.4. Информационные:

- работа сайта по освещению организации и развитию школьного питания;
- мониторинг мероприятия по организации и развитию школьного питания;
- мероприятия по широкому информированию общественности о результатах деятельности школы по организации и развитию школьного питания.

2.5. Материально-технические:

- в пищеблоке имеется горячий цех, цех для обработки мяса и рыбы, овощной цех;
- имеется обеденный зал на 190 посадочных мест.

Цель программы:

Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

**3. Основные задачи по организации питания:**

1. Обеспечение горячим питанием всех категорий обучающихся.
2. Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся с привлечением средств родителей (законных представителей);
3. Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы;
4. Повышение культуры питания;
5. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
6. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся необходимости горячего питания.

**Основные принципы политики школы в области здорового питания:**

- Рациональное питание детей, здоровье обучающегося - важнейшие приоритеты школы;

- Питание должно способствовать защите организма от неблагоприятных условий окружающей среды.
- Организация питания в школе, с нашей точки зрения, предполагает следующие аспекты:
  - Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение; методическое обеспечение;
  - Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся;
  - Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для обучающихся и их родителей.

### **Сроки реализации Программы: 2023-2027 гг.**

В систему программных мероприятий входят следующие направления:

#### **6.1. Развитие материально-технической базы школьных пищеблоков:**

- анализ состояния организации питания в образовательном учреждении,
- выявление потребности в оборудовании школьного пищеблока в соответствии с их назначением, площадью;
- последовательная работа по оснащению технологическим оборудованием школьной столовой;

- создание условий для организации школьного питания в соответствии с санитарными и санитарно-противоэпидемиологическими (профилактическими) правилами.

#### **6.2. Обеспечение качественного школьного питания:**

- выполнение требований к школьному рациону: он должен состоять из горячего завтрака 1-11 классов. В рационе школьного питания должны входить только продукты с высокой пищевой и биологической ценностью, завтрак должен быть дифференцирован по своей энергетической ценности и содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов солей и микроэлементов в зависимости от возраста (группа 7-11 и 12-17 лет);
- изыскание источников снижения затрат на производство и реализацию продуктов школьного питания, позволяющих расширить охват горячим питанием обучающихся.

#### **6.3. Формирование культуры школьного питания:**

- систематизация работы по просвещению школьников по вопросам здорового образа жизни, культуры питания и ответственности за свое здоровье;
- обобщение и распространение опыта организации качественного сбалансированного питания.

#### **7. Ожидаемые конечные результаты реализации Программы.**

Реализация мероприятий Программы позволит осуществить:

- создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья детей;
- улучшение качества школьного питания, обеспечение его безопасности, сбалансированности;
- взаимосвязь и взаимодополнение деятельности школы, специалистов здравоохранения по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни.

#### **8. Система организации контроля за исполнением Программы.**

- контроль за ходом реализации Программы осуществляется администрацией школы, бракеражной комиссией, общественной комиссией.

#### **9. Критерии оценки достижения результатов по каждому направлению:**

Оценка результативности реализации Программы осуществляется на основе использования системы объективных критериев, которые выступают в качестве:

##### **1 Количественных показателей:**

- количество обучающихся, получающих горячее питание в школе;

- степень включенности всех субъектов образовательного процесса в реализацию программы;
- показатели здоровья обучающихся.

## 2. Качественные показатели:

- увеличение процента охвата питанием школьников;
- условия для предоставления качественного питания каждому участнику образовательного процесса;
- уровень культуры питания обучающихся;
- степень удовлетворенности всех участников образовательного процесса организацией питания;
- наличие современной базы для организации здорового питания.

## 3 Сроки и этапы реализации:

### 1 этап - базовый:

- анализ нынешнего состояния пищеблока и организации питания;
- планирование реализации основных направлений программы;
- создание условий для реализации программы;
- начало реализации программы.

### 2 этап - основной:

позэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;

- промежуточный мониторинг результатов;
- корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами.

### 3 этап - заключительный:

- завершение реализации программы;
- мониторинг результатов;
- анализ результатов.

## Мероприятия Программы

### «Организация здорового питания» в МАОУ СОШ № 28

№ п/п	Мероприятия	Срок исполнения	Исполнители
<b>1. Нормативно-правовое регулирование организации школьного питания</b>			
1	Изучение методической литературы, передового опыта по проблемам и вопросам организации здорового питания, культуры питания.	июль – сентябрь 2023г.	Замдиректора по ВР, Арабьян Е.А. Медработник Романцева С.С. Отв по питанию Александрова С.А.
2	Систематизация опыта работы по организации здорового питания	Август 2023г.	Замдиректора по ВР, Арабьян Е.А. Медработник Романцева С.С. Отв по питанию Александрова С.А.

## 2. Техническая модернизация организации системы школьного питания

1	Выполнение работ на пищеблоке по капитальному и текущему ремонту	июль –август 2023 г.	Подрядная организация, зам. директора по АХЧ Коротенко Е.И.
2	Приобретение и установка современного технологического оборудования.	август 2023-апрель 2024г	Организации поставщики оборудования

## 3. Организация здорового питания

1	Создание бракеражной , общественной комиссий, комиссии родительского контроля за организацией питания.	август 2023г.	Директор МАОУ СОШ №28 А.С. Степанова отв. по питанию Александрова С.А. завпроизводством О.А. Кондратова
2	Совещание классных руководителей - охват обучающихся горячим питанием январь - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	сентябрь 2023г.	Замдиректора по ВР, Арабьян Е.А. медработник Романцева С.С. отв по питанию Александрова С.А.
3	Осуществление ежедневного контроля. Работа бракеражной, общественной комиссии и комиссии родительского контроля за организацией питания. (Приложение 1)	согласно плану контроля.	Директор МАОУ СОШ №28 А. С. Степанова отв. по питанию Александрова С.А. завпроизводством О.А. Кондратова, члены бракеражной, общественной комиссий, члены комиссии родительского контроля за организацией питания.. медработник Романцева С.С.
4	Обеспечение льготным питанием учащихся из социально незащищенных семей 5-11 класса.	в течение учебного года . Согласно поступлению заявлений от родителей	Директор МАОУ СОШ №28 А. С. Степанова члены комиссии по распределению дотаций. отв. по питанию Александрова С.А.
5	Обеспечение оптимального режима щадящего питания (горячими завтраками и обедами).	ежедневно	Директор МАОУ СОШ №28 А. С. Степанова

			отв. по питанию Александрова С.А. завпроизводством О.В. Долмасова, бмедработник Романцева С.С.
6	Обеспечение сбалансированным питанием по основным пищевым элементам, микроэлементному и витаминному составу в соответствии с возрастными и физиологическими потребностями детей, согласно цикличному меню, утвержденному Роспотребнадзором.	в течение учебного периода.	Директор МАОУ СОШ №28 А. С. Степанова отв. по питанию Александрова С.А. завпроизводством О.А. Кондратова медработник Романцева С.С.
<b>4. Научно-методическое сопровождение</b>			
1	Разработка системы мероприятий для школьников о культуре и основам здорового питания в рамках реализации учебных программ по биологии, химии, технологии (на уроках и дополнительных занятиях )	Май – октябрь 2023г	Замдиректора по ВР Арабьян Е.А. учителя –предметники: Александрова С.А. Попкова Л.Ф. Бокова Л.Н. Абрамова О.Л.
2	Формирование системы мониторинга: -состояния здоровья учащихся; -организации питания учащихся; -обеспеченности учащихся необходимыми пищевыми продуктами	сентябрь – январь 23-24 гг.	медработник Романцева С.С.
3	Организация работы родительского лектория по основам и правилам здорового питания и культуре питания для родителей обучающихся	сентябрь – май 2023-25г.г.	Замдиректора по ВР Арабьян Е.А. Классные руководители 1-11 классов.
<b>5. Организация пропаганды здорового питания</b>			
1	Проведение конкурсов, викторин, квестов, блицтурниров и т.д. в рамках Программы «Организация здорового питания».	Согласно плану (приложение 2)	Замдиректора по ВР Арабьян Е.А. Классные руководители 1-11 классов Александрова С.А. учителя - предметники
2	Формирование у школьников основ здорового питания в рамках реализации учебных программ по биологии, химии,	в течение учебного года	Замдиректора по ВР Арабьян Е.А. учителя –предметники:

	технологии.		Александрова С.А. Попкова Л.Ф. Бокова Л.Н. Абрамова О.Л.
3	Проведение тематических классных часов по вопросам культуры питания (приложение 2)	2023-27г.г	Классные руководители, педагоги-организаторы Замдиректора по ВР
4	Организация постоянно действующего семинара «Здоровое питание – здоровая нация», консультационной работы.	в течение 2023-27 уч.г.	медработник Романцева С.С.
5	Обучение школьников основам здорового питания и привитие культуры правильного питания в рамках создания проектов по данным вопросам	сентябрь – декабрь 2023-27 уч.г.	Классные руководители 1- 11 классов, учителя предметники.
6	Конкурс презентаций учащихся по вопросам здорового питания	Февраль 2024г.	Педагог-организатор Елизарова Ю.Н.

### 6. Организация управления программой

1	Проведение оценки физического развития учащихся по результатам профилактических медицинских осмотров	апрель 2024г., апрель 2027 г.	медработник Романцева С.С.
2	Проведение анализа эффективности организации питания в школе	апрель –май 2026 г.	Директор МАОУ СОШ №28 А. С. Степанова отв. по питанию Александрова С.А. члены комиссии родительского контроля за организацией питания., медработник Романцева С.С.
3	Контроль надзора соблюдения утвержденных наборов продуктов и меню, качеством и безопасностью питания, соблюдением норм Сан-ПиНа, выполнении профилактических санитарно-противоэпидемических мероприятий при организации питания	В течение 2023-2027 учебного года	Директор МАОУ СОШ №28 А. С. Степанова отв. по питанию Александрова С.А. завпроизводством О.А.Кондратова, члены бракеражной, общественной комиссий, члены комиссии родительского контроля за организацией питания. медработник Романцева С.С.
4	Заслушивание вопросов организации питания учащихся на административных и производственных совещаниях.	согласно плану заседаний Совета по питанию	Директор МАОУ СОШ №28 А. С. Степанова отв. по питанию Александрова С.А. завпроизводством

			О.А. Кондратова, члены бракеражной, общественной комиссий, члены комиссии родительского контроля за организацией питания. медработник Романцева С.С.
5	Корректирование системы мероприятий Программы по организации здорового питания с целью повышение ее эффективности.	в соответствии и с решением Совета по питанию.	Директор МАОУ СОШ №28 А. С. Степанова отв. по питанию Александрова С.А. завпроизводством О.А. Кондратова, члены комиссии родительского контроля за организацией питания. медработник Романцева С.С.
<b>7. Мониторинг выполнения Программы.</b>			
1	Мониторинг охвата обучающихся горячим питанием.	в течение 2024-2027гг. каждую четверть	Александрова С.А. завпроизводством О.А.Кондратова, члены комиссии родительского контроля за организацией питания. медработник Романцева С.С.
2	Анализ сохранения и укрепления здоровья школьников.	Апрель-май 2024-2027 (ежегодно)	Директор МАОУ СОШ №28 А. С. Степанова отв. по питанию Александрова С.А. завпроизводством О.А. Кондратова, члены комиссии родительского контроля за организацией питания. медработник Романцева С.С. учителя физкультуры.
3	Анализ сохранения здоровья (анализ заболеваемости)	Апрель-май 2024-2027 (ежегодно)	медработник Романцева С.С.
4	Анкетирование обучающихся, родителей удовлетворенности качеством и организацией питания. (Приложение. 3)	Каждые полгода в течение 2023-27 гг.	Отв по питанию Александрова С.А., члены комиссии родительского контроля за организацией питания. Классные руководители 1-11 классов.