

Комитет по образованию  
Муниципального образования «Всеволожский муниципальный район»  
Ленинградской области  
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
«Центр образования «Кудрово»

**П Р И Н Я Т О**

На Педагогическом совете МОБУ  
СОШ «ЦО «Кудрово»  
Протокол № 1 от «17» августа 2016г.

**У Т В Е Р Ж Д А Ю**

Директор МОБУ СОШ  
«ЦО «Кудрово»  
Сергеева Е.К.

---

Приказ № 52 от 17.08.2016

**Программа  
деятельности школы по сохранению и укреплению  
здоровья школьников  
«Здоровое питание -  
путь к отличным знаниям»**

Павлюченко Т.Н. - ответственный  
за организацию питания  
обучающихся в школе

## Содержание

№ п/п	Разделы	
1	Пояснительная записка	с.3
2	Нормативные документы, регламентирующие разработку Программы.	с.5
3	Сроки реализации Программы Цели Программы	с.5
4	Цели и задачи Программы	с.6
5	Что обеспечит реализация Программы	с.7
6	Ожидаемые конечные результаты Программы	с.7
7	План мероприятий по реализации Программы «Здоровое питание - залог успешного и крепкого здоровья обучающихся»	с.8
8	Рекомендуемые пособия	с.11

## 1. Пояснительная записка

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в МОБУ «СОШ «Центр образования «Кудрово», снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. На современном этапе развития общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. С одной стороны, потому, что они являются «структурообразующими факторами социализации», с другой - потому, что мы должны немедленно восстановить адекватное отношение к ним у подрастающего поколения. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. В Законе Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у обучающихся верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Недостатком в организации питания школьников является составление меню с учетом не столько физиологической потребности детей в биологически ценных веществах, сколько с учетом стоимости продуктов, хотя в последнее время данная практика преодолевается. Хотя по-прежнему существует противоречие между низкой ценой школьного питания и желанием соответствия установленным нормативам питания детей и подростков.

Многие обучающиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Обычно это связано с недостаточной информированностью и или попустительством со стороны родителей.

Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Среди разнообразных условий окружающей среды, постоянно воздействующих на молодой организм, одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на растущий организм многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить

полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. 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.

Очевидно, что процесс обучения в школе не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

Питание детей тесно связано со здоровьем. Начало заболевания желудочно – кишечного тракта в 70 из 100 случаев приходится на 5 – 6 летний возраст и достигает пика к 8 – 12 годам. 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, фаст-фудов; - однообразное питание;
- еда в сухомяточку;
- употребление некачественных продуктов;
- несоблюдение режима дня;
- малоподвижный образ жизни;
- вредные привычки.

Таким образом, основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д.

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

Понимание школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно – кишечного тракта и других заболеваний.

Анализ существующей структуры питания в нашей стране показывает, традиционно высокое потребление зерновых продуктов (хлеба, каш и др. переработки зерна), а также картофеля (который обеспечивает одновременно существенный вклад в рацион россиян витамин С) никак не противоречит современным принципам здорового питания. Но в след за этими продуктами как по чистоте потребления, так и вкладу в калорийность рациона следует сахар и кондитерские изделия (а они должны обеспечить вершину «пирамиды» здорового питания, самую низкокалорийную ее часть).

Известно, что здоровье напрямую связано с традицией потребления овощей и фруктов. Призыв Всемирной организации здравоохранения о потреблении 400 гр. овощей и фруктов в день обошел весь мир, и в тех странах, где он реализован, показатели здоровья населения значительно лучше. У нас в стране, к сожалению, эти рекомендации не выполняются, и многие нарушения в питании напрямую связано с недостатком в нашем рационе овощей и фруктов.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у обучающихся верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Очень важно, чтобы школа стала началом распространения знаний и умений в построении здорового питания.

## **2. Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

1. 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;
2. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «О введении в действие СанПиН 2.3.2. 1940-05 (вместе с Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами «Организация детского питания» СанПин 2.3.2. 1940-05);
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «О введении в действие санитарно – эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02»;
4. Письмом Роспотребнадзора от 19.03.2007 г. № 0100/2717-07-032 «О согласовании рационов питания»;
5. СанПин 2.3.2.560-96 «Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарные правила и нормы»;
6. СанПин 2.4.2.011-98 «Гигиенические требования к организации питания детей и подростков школьного возраста в общеобразовательных учреждениях».

## **3.Сроки реализации Программы: 2016 - 2018 г.г.**

1 этап - организационный (1 полугодие 2016-2017 учебного года)

1.1.Проведение анализа охвата горячим питанием участников образовательного процесса на начало учебного года (сентябрь 2016 г);

- 1.2. Разработка и утверждение программы (сентябрь 2016г.)
- 1.3. анализ нынешнего состояния;
  - планирование реализации основных направлений программы;
  - создание условий реализации программы;
- 2 этап - содержательно-деятельный (2016-2017 учебный год)
  - поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;
  - промежуточный мониторинг результатов;
  - корректировка планов в соответствии с целями и задачами и промежуточными результатами.
- 3 этап – рефлексивный (2017-2018 учебный год)
  - 3.1. Проведение мониторинговых исследований по результатам реализации программы.
  - 3.2. Разработка рекомендационных материалов
  - 3.3. Анализ результатов

#### **4. Цели и задачи Программы**

##### **Цели Программы:**

- обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, профилактика заболеваний;
- разработка и реализация комплексной системы мероприятий направленных на обучение сохранению и укреплению, формированию культуры и навыков здорового питания учащихся;
- воспитание личности, ответственной за свое здоровье и здоровье окружающих;
- изучение функций питания и формирование определенных знаний о питании – основе основ жизни человека;
- развитие культуры питания, особенно рационального и сбалансированного.

##### **Задачи:**

###### *Образовательные задачи:*

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- организация образовательно-разъяснительной работы с обучающимися и родителями по вопросам здорового питания.
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

*Воспитательные задачи:*

- развитие представления учащихся о связях питания с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

*Развивающие задачи:*

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие творческих способностей.

*Организационные задачи:*

- обеспечение соответствия школьного питания детей установленным нормам и стандартам СанПиН, региональным, экологическим, социальным и культурным особенностям.
- обеспечение доступности и разнообразия школьного питания.
- приведение материально-технической базы школьной столовой, обеспечивающей процесс школьного питания в соответствие с современными разработками и технологиями и нормами СанПиН.
- законодательное сопровождение программы.

## **5. Реализация программы обеспечит:**

- организацию школьного питания в соответствии с новыми санитарными правилами и нормами СанПиН 2.4.5.2409-08; 7
- увеличение ассортимента блюд, полезных для здоровья школьников;
- витаминизацию третьих блюд;
- поставку качественных продуктов;
- контроль за качеством школьного питания;
- участие представителей родительской общественности в организации школьного питания;
- улучшение здоровья обучающихся благодаря повышению качества школьного питания;
- информированность обучающихся и их родителей о здоровом питании; повышение влияния родителей на детей о важности здорового питания дома и в школе.

## **6.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 питания участников образовательных отношений;
- обеспечение всех обучающихся питанием;
- проведение обучающих семинаров по вопросам организации питания.
- организовать правильное, сбалансированное питание обучающихся с учетом их возрастных особенностей;
- оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;
- обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей;
- снижение доли школьников с заболеваниями ЖКТ;
- развитие мониторинга состояния здоровья обучающихся;
- развитие механизмов контроля и координации в системе школьного питания;
- рост учебного потенциала обучающихся;
- улучшение успеваемости обучающихся.

## 7. План мероприятий по реализации программы «Здоровое питание»

№ п/п	Название проводимого мероприятия	Цели и задачи	Сроки	Ответственный
1	Контроль за соблюдением 10-дневного меню	Контролировать режим питания, использование в пище необходимых для здоровья и жизненно необходимых витаминов, соответствие 10 дневному меню	В течение года	Администрация школы, бракеражная комиссия, классные руководители, ответственный за организацию питания
2	Реализация принципов рационального питания обучающихся	В целях сохранения здоровья учащихся включать в рацион школьного питания свежие овощи, фрукты и молоко (1-4 классы).	В течение года	Администрация школы, бракеражная комиссия, классные руководители, ответственный за организацию питания
3	Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических правил	Осуществлять контроль за санитарным состоянием, проветриванием и уборкой обеденного зала	В течение года	Администрация школы, бракеражная комиссия, классные руководители, ответственный за организацию питания



4	Просветительская работа с обучающимися, родителями (законными представителями), педагогическими работниками	Продолжить работу по привитию культурно-гигиенических навыков с участниками образовательных отношений (работа с учащимися, родителями, педагогами)  Родительские собрания в 1 – 11 классах на тему: «Роль питания в укреплении здоровья детей в современных экологических условиях»	В соответствии с планом воспитательной работы с классами  В течение года	Классные руководители
5	Эстетическое оформление столовой	Совершенствовать эстетическое оформление столовой	В течение года	Зав. столовой, заместитель директора по ХР
6	Техническое обеспечение функционирования пищеблока в штатном режиме	Следить за техническим состоянием оборудования пищеблока	В течение года	Зав. столовой, заместитель директора по ХР
7	Расширение ассортимента продуктов питания школьников	Работать над расширением ассортимента продуктов питания.	В течение года	Зав. столовой, ответственный по питанию
8	Тематические беседы, занятия с обучающимися о здоровом питании	- «Земля богата хлебом»(5-8 кл.). -«Сервировка стола»(5-7 кл.). - «Особенности планировки кухни» (5 кл.). -«Правила здорового питания»(5кл.). -«Как правильно вести себя за столом»(5кл.). -«Составление меню воскресного завтрака»(5кл.). -«Пищевая ценность рыбы»(6кл.). -«Особенности блюд русской кухни»(6кл.). -«Этикет за столом»(6кл.). -«Воскресный семейный обед»(6кл.).	В соответствии с планом воспитательной работы с классами	Классные руководители

		-«Молоко – важный продукт питания»(7кл.). -«Традиционные русские пироги»(7кл.). -«Традиционные русские напитки»(7кл.). -«Культура питания»(8кл.). -«Расходы на питание»(8кл.).		
9	Мониторинг организации питания в школе, обобщение результатов	Получение достоверных сведений об организации питания	Октябрь, май	Ответственный по питанию, медсестра
10	Анкетирование об удовлетворенности качеством организации питания, обобщение результатов		Декабрь, май	Ответственный по питанию
11	Обеспечение льготным питанием учащихся из социально незащищённых семей и находящихся в трудной жизненной ситуации на основании соответствующих документов		Сентябрь, далее по мере подачи документов	Ответственный по питанию
12	Мониторинг по организации питания, наличию контрольной порции и качеству продукции школьной столовой		Постоянно	Администрация школы, бракеражная комиссия, классные руководители, ответственный за организацию питания
13	Индивидуальные консультации медсестры школы «Как кормить нуждающегося в диетпитании»	Соответствие предоставляемого питания индивидуальным особенностям развития ребенка и его здоровью	По мере необходимости	медсестра
14	Заседание МО классных руководителей 1 – 11-х классов по вопросам: - охват обучающихся горячим питанием - соблюдение сан.гигиенических требований;		Октябрь, май	Администрация школы, бракеражная комиссия, классные руководители,

	- профилактика инфекционных заболеваний			ответственный за организацию питания
15	Осуществление ежедневного контроля за работой буфета, проведение целевых тематических проверок		ежедневно	Администрация школы, бракеражная комиссия, классные руководители, ответственный за организацию питания

### 8. Рекомендуемые пособия

1. Вайнер Э. Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования/Э. Н. Вайнер// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №5. – С.47-59
2. Калягин А. Н., Швецова Е. А. Школа по преодолению табачной зависимости: Курс из восьми занятий/А. Н. Калягин,Е. А. Швецова// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №3. – С.51-54., №4. – С.54-60; №5. – С.40-46
3. Онищенко Г. Г., Тутельян В. А. Здоровое питание недорого/ Г. Г.Онищенко, В. А. Тутельян// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №3. – С.22-25