

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №25»
г. Оренбурга

«Рассмотрено» на заседании педагогического совета школы Протокол №1 от «<u>18</u>» <u>августа</u> 2018 г.	«Утверждаю» Директор школы МОБУ «СОШ № 25» Е.И.Серикова Приказ № <u>01-30-260</u> от «<u>18</u>» <u>августа</u> 2018 г.
--	--

ПРОГРАММА
«Здоровое питание
школьников»

2018 год

Тезис: «Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым!»

А.А. Леонов

Обоснование.

В последние годы в нашей стране, согласно данным Российской Академии Медицинских Наук было установлено, что ухудшение состояния здоровья и снижение функциональных возможностей современных детей по сравнению с их сверстниками 70-х годов XX века связано с вполне конкретными и четко выявленными причинами. В комплексе с увеличением объема образовательных нагрузок, интенсификацией процесса обучения, причиной менее адекватного реагирования и более выраженного утомления школьников на образовательные нагрузки является нарушение питания детей и подростков. Показателем, отражающим состояние здоровья детей подросткового возраста, является «Показатель годности к военной службе при первоначальной постановке граждан на воинский учет», который на протяжении последних пяти лет снижается и составляет 66,4%. Основным заболеванием, по которому юноши освобождаются от военной службы, является недостаточность питания - 26,3 %.

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 ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления: рациональную организацию питания в образовательном учреждении; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма наряду,

сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе.

Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы – 7-11 лет, 11-14 лет, 14-18 лет. Недостаточное или несбалансированное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в физическом и психическом развитии, которые, по мнению специалистов, практически невозможно скорректировать в дальнейшем.

Одна из важнейших составляющих пищи – белок. Недостаток белка, а тем более белковое голодание приводит к отставанию роста, нарушениям не только физического, но и умственного развития, снижению сопротивляемости болезням, успеваемости и трудоспособности, а избыток ведет к нарушению обменных процессов и снижению аппетита. В период роста особенно велика потребность в жидкости, благодаря которой происходит лучшее усвоение питательных веществ, а также выведение продуктов распада из организма. Недостаток жидкости в ежедневном рационе (около 2 литров в сутки) может привести к нарушению терморегуляции и процесса пищеварения, вызвать плохое самочувствие, которое у детей часто проявляется в виде расторможенности, невозможности сосредоточиться. Постоянный дефицит жидкости может привести к заболеваниям почек и печени. Регулярный приём пищи (примерно через каждые 4-5 часов) также является важнейшей составляющей правильного питания, так как способствует её наилучшему усвоению. Для обучающегося начальной школы необходимо 4 или 5 приемов пищи. Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от образа жизни ребенка, организации его учебной, спортивной и других нагрузок. Но в любом случае важно стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в строго определенные часы.

Питание детей подросткового возраста имеет свои особенности. У старших обучающихся в основной школе начинается половое созревание, которому предшествует препубертатный скачок роста. С началом полового созревания потребность в некоторых веществах у мальчиков и юношей выше по сравнению с девушками. При организации рациона питания у старших обучающихся основной школы необходимо учитывать физические и физиологические изменения, которые происходят в подростковом возрасте. Достаточное поступление белков, необходимых для формирования новых структурных компонентов организма приобретает особое значение. Именно поэтому недостаток или даже полное исключение из рациона питания белковой пищи (что происходит в том случае, когда подростки, желая следовать модным стандартам, используют различные диеты), отражается не только на самочувствии, но может привести к нарушению естественного хода развития. Важное значение имеет и присутствие в рационе питания продуктов -источников кальция, необходимого для нормального роста и развития костной ткани. Недостаток кальция приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки. Естественным источником кальция являются молоко и кисломолочные продукты. В связи с увеличением объема крови и мышечной массы значительно увеличивается потребность организма подростков в железе (железосодержащие продукты - мясо, гречка, гранаты и т.д.). Нарушение питания в этот период может стать причиной хронических заболеваний и задержек в развитии. Алиментарно-зависимые болезни, которые зависят от питания человека, - анемия; болезни органов пищеварения; желчного пузыря и желчевыводящих путей; поджелудочной железы;

эндокринной системы тиреотоксикоз (гипотиреоз), расстройства питания, нарушения обмена веществ (ожирение). Анализ и обобщение данных о заболеваемости, в том числе алиментарно-зависимых, может осуществлять школьный врач совместно с участковыми врачами поликлиник, в которые обращаются обучающиеся школ.

Организация питания старшеклассников должна учитывать значительный рост энергетических потребностей организма, связанных с увеличением интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузок. Важно отметить, что расход энергии в сутки в юношей и девушек выше, чем у взрослых мужчин и женщин (разница составляет около 15 %). Большинство привычек к старшим классам уже сформировано. По данным исследований последних лет каждый шестой житель планеты имеет избыточный вес. В настоящее время достоверно доказано, что избыточный вес появляется в первую очередь благодаря образу жизни, т.е. зависит не столько от генов, сколько от возможности реализовать заложенную программу.

Противоположная опасность, свойственная старшеклассникам, – увлечение диетами, что характерно для девушек. А для юношей – увлечение анаболиками, способствующим неестественному увеличению мышечной массы. Снабжение организма необходимыми веществами возможно только при разнообразном питании, основу рациона должны составлять привычные продукты.

Не умаляя важности рациональной организации питания обучающихся, воспитанников, нельзя забывать о значении формирования культуры здорового питания. В противном случае усилия администрации образовательных учреждений и работников пищеблоков могут оказаться бесполезными, если дети не будут есть приготовленные по всем правилам с соблюдением всех нормативов, но непривычные для них блюда. Только системная работа по формированию культуры здорового питания может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно изменить структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

Основными нарушениями в питании являются:

- несоблюдение режима питания;
- - несоблюдение питьевого режима;
- несоблюдение оптимальных соотношений между основными ингредиентами пищи;
- избыток рафинированных продуктов, простых углеводов, животных жиров;
- дефицит растительных масел, ненасыщенных жирных кислот и фосфолипидов, гетерополисахаридов и клетчатки, витаминов группы В, витаминов С, А, Е, серосодержащих аминокислот, молочнокислых бактерий,
- пищевых антиоксидантов;
- нарушения в количестве и соотношении поступающих с пищей минеральных элементов (железа, кальция, фосфора, йода, хрома, селена, меди, цинка и других).

Связь между питанием и обучением убедительно доказана. Здоровое питание необходимо обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Школа несёт ответственность за содействие обучающимся и родителям (законным представителям) в формировании и поддержании культуры здорового питания на протяжении всей жизни. Хорошо спланированная и успешно

реализованная школьная программа «Формирование культуры здорового питания» может позитивно повлиять на привычки обучающихся в еде.

Программа «Формирование культуры здорового питания обучающихся» рассчитана на 5 лет. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2013 по 2018 год.

Цель:

-Создание в МКОУ «ООШ с. Полевое» условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков культуры здорового питания, поиск новых форм обслуживания детей, обеспечение обучающихся горячим питанием.

- Формирование у обучающихся основ культуры здорового питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

1. *Обеспечение бесплатным питанием обучающихся из малообеспеченных семей;*
2. *Создание благоприятных условий для организации питания обучающихся с привлечение средств родителей (законных представителей)*
3. Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность к заботе и укреплению собственного здоровья;
4. Формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
5. Предупреждать поведенческие риски здоровья, связанные с нерациональным питанием обучающихся;
6. Закрепить обучающимися практические навыки рационального питания;
7. Информировать детей и подростков, родителей (законных представителей), педагогов о народных традициях, связанных с питанием, расширять знания об истории и традициях питания своего народа, формировать чувства уважения к культуре здорового питания своего народа и культуре и традициям других народов;
8. Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности по формированию культуры здорового питания;
9. Повышать гигиеническую грамотность детей, родителей (законных представителей), педагогов в вопросах культуры здорового питания;
10. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков;
11. Снизить заболеваемость обучающихся за счет внедрения полноценного рационального питания;
12. Организовать оздоровительную работу, направленную на формирование у школьников мотивации к здоровому питанию;
13. Пропагандировать среди родных и окружающих людей культуру здорового питания.

Механизм реализации программы

Для реализации программы разработан механизм, который представлен в виде модулей:

1. Организационный модуль.

Формы работы:

- планирование;
- подготовка программы;
- оформление уголка «Здоровья»;
- определение обязанностей.

2. Оздоровительный модуль.

Формы работы:

- встречи с медицинским работником;
- беседы о вредных привычках и их влияние на желудочно-кишечный тракт;
- обеспечение питьевого режима;
- организация горячего питания обучающихся.

3. Учебный модуль**Формы работы:**

- Использование учебного материала по предмету «Технология» (девочки)
- Использование учебного материала по предмету «ОБЖ».
- Использование учебного материала по предмету «Биология».
- Использование учебного материала по предмету «Химия».
- Использование учебного материала по предмету «Литература».
- Использование учебного материала по предмету «Окружающий мир».
- Использование учебного материала по предмету «Физическая культура».

4. Нравственно-экологический модуль**Формы работы:**

- диспуты с обучающимися о культуре здорового питания;
- беседы с обучающимися с демонстрацией презентаций о культуре здорового питания;
- тематические мероприятия по культуре здорового питания;
- родительские собрания по формированию культуры здорового питания;
- индивидуальные беседы с обучающимися о вреде голодания;
- индивидуальные беседы с родителями (законными представителями) о вреде голодания.

5. Социально-психологический модуль**Формы работы:**

- анкетирование;
- индивидуальные беседы;
- групповая работа.

6. Аналитический модуль

- антропометрия обучающихся;
- Диспансеризация обучающихся, педагогов, обслуживающего персонала;
- Мониторинг по организации питания.
- Статистика по пропускам уроков по заболеваемости обучающихся.
- Статистика заболеваемости обучающихся в течение учебного года.
- Эффект оздоровления воспитанников детского оздоровительного лагеря.
- антропометрические измерения обучающихся;
- Контроль по организации питания.

7. Творческий модуль**Формы работы:**

- проектная деятельность;
- исследовательская деятельность;
- использование фонда библиотеки по направлению;
- Интернет -ресурсы
- конкурсы;
- викторины.

Принципы реализации программы:**1. Личностный подход:**

- признание личности развивающегося человека высшей социальной ценностью;
- добровольность включения детей в деятельность по формированию культуры здорового питания;

2. Природосообразность воспитания:

- обязательный учет возрастных, поло-возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

3. Гуманизация межличностных отношений:

- защита каждого обучающегося от негативного влияния вредных привычек;
- защита каждого обучающегося от негативного влияния социального окружения;
- формирование чувства ответственности за собственное здоровье;
- забота о своём здоровье как сохранение здоровья нации.

4. Дифференциация воспитания:

- отбор содержания, форм и методов обучения и воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями обучающихся;
- свободный выбор деятельности и права на информацию;
- создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках реализации программы;
- взаимосвязь всех мероприятий в рамках реализации программы;
- активное участие обучающихся во всех видах деятельности.

5. Средовый подход к воспитанию:

- педагогическая целесообразная организация среды учебной и воспитательной деятельности, а также использование воспитательных возможностей внешней (социальной, природной) среды.

6. Принцип взаимодействия воспитательной и учебной деятельности:

- проведение мероприятий, направленных на формирование культуры здорового питания, с использованием изученного учебного материала.

Методы:

- поощрение;
- убеждение;
- взаимодействие;
- требование.

Средства:

- школьная столовая;
- подсобные помещения с оборудованием (холодильники; весы, лари и т.д.)
- витамины (аскорбиновая кислоты; фитовиномины)
- продукты питания (крупы, соки, мясо, рыба, фрукты, овощи и т.д.)
- медицинский кабинет;
- учебные таблицы по биологии;
- дополнительная специальная литература;
- художественная литература;
- учебники «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Окружающий мир»; «Химия», «Литература», «Физическая культура»;
- оборудование для проведения опытов;
- художественные (краски, карандаши, бумага, ватман, ручка, тетрадь)
- медицинское оборудование (ростомер, весы и другое);
- индивидуальные медицинские карты обучающихся;
- компьютерный кабинет;
- демонстрационный зал;
- СанПин;
- перспективное меню;
- Интернет-ресурсы;
- технологические карты приготовления блюд;

- журналы сырой и готовой продукции;
- библиотека.

Содержание программы.

1. Хорошее питание повышает образовательный потенциал и благополучие детей.

Хорошее здоровье и питание необходимы для достижения полноты образовательного потенциала, поскольку питание оказывает влияние на интеллектуальное развитие и способность к обучению. Многие исследования свидетельствуют о наличии значимых связей между качеством питания и результатами теста познавательных способностей или академической успеваемостью. **Следовательно, дети с более полноценным рационом питания получают более высокие результаты в тестах на фактические знания в сравнении с теми, чей рацион в чем-то недостаточен.** Например, исследования показывают, что академическая успеваемость и умственные способности у обучающихся, получающих качественное питание, значительно выше по сравнению с этими показателями у обучающихся с неполноценным питанием, **независимо от дохода семьи, качества школы и компетентности учителя.**

2.Полноценное питание, полученное в раннем возрасте, способствует здоровью в зрелом возрасте и в старости.

Среди людей, получающих полноценное питание, острые заболевания встречаются реже, протекают в менее тяжелой форме и имеют меньшую продолжительность. Полноценное питание способствует сохранению психического, социального и физического здоровья на протяжении всей жизни. Здоровое питание, более того, делает жизнь более комфортной, позволяя молодым людям развить здоровые зубы и десны. Таким образом, полноценное питание в период детства позволяет заложить основу здоровой взрослой жизни. **Здоровая пища также позволяет сохранить активность в старости.** Рационы богатые кальцием позволяют сформировать крепкие кости, в то время как рационы насыщенные протеином и солью повышают риск уменьшения плотности кости к старшему возрасту. Поэтому важно содействовать детям в приобретении знаний, навыков и взглядов, которые позволят им сохранить свое здоровье, а также здоровье тех, о ком они заботятся. Полезно обучать обучающихся культуре здорового питания с раннего возраста, поскольку привычки в еде приобретаются в младшем возрасте и впоследствии их сложно изменить.

3. Особенно в отношении девушек программы питания оказывают благоприятный эффект.

Число многих проблем, возникающих при родах, в том числе: кровотечений, инфекций и наличие механического препятствия прохождению плода, может быть сокращено посредством надлежащего питания в раннем возрасте. Например, малый рост, который может быть следствием неполноценного питания, является хорошо известным фактором риска для возникновения механических препятствий прохождению плода. Анемия, часто вызванная недостаточным потреблением железосодержащей пищи, добавок железа или инфицированностью паразитами, служит причиной одной пятой всех материнских смертей, случающихся во время беременности и родов. Как правило женщины занимаются приготовлением пищи для своих семей, повышение уровня знаний о питании позволит обеспечить более качественное приготовление, хранение, обработку и распределение пищи. Таким образом, эффективные программы питания **в школах являются важным и эффективным средством улучшения культуры питания и здоровья не только девочек и женщин, но также и семей в целом.**

4. Здоровое питание позволяет снизить риск основных проблем со здоровьем

Исследования показывают, что ранние признаки хронического заболевания

обнаруживаются в юности. Например, важно предупредить развитие ожирения в детстве и юности, поскольку, возникнув, ожирение сохраняется и в зрелом возрасте, вызывая хронические заболевания. Более того, атеросклероз и высокий уровень холестерина в крови, которые в значительной мере являются причинами коронарной болезни сердца, возникают как следствие неправильного питания и образа жизни. Надлежащее питание и физическая активность во многих отношениях приносят долговременную пользу для здоровья, сокращая растущее количество заболеваний, связанных с рационом питания.

- К числу сердечно-сосудистых заболеваний относят коронарную болезнь сердца, которая является главной причиной смерти среди взрослого населения. Риск сердечно-сосудистого заболевания может быть уменьшен посредством здорового питания, особенно потреблением пищи с низким содержанием жиров.
- На долю рака приходится 25% всех смертей в развитых странах. По некоторым данным надлежащий рацион питания может сократить число смертей от рака на 35%. Если придерживаться рациона, в котором много фруктов и овощей, как правило, это значительно снижает риск заболевания раком.
- Расстройства пищевого поведения представляют серьезную угрозу здоровью подростков и могут привести к смерти. Психологическое консультирование, медицинское лечение и советы в отношении режима питания позволяют предотвратить и вылечить расстройства пищевого поведения.

По свидетельствам просвещение в области питания оказывает значительное влияние в формировании здоровых привычек в питании. Таким образом, школы могут внести свой вклад в сокращение этих проблем, связанных с питанием, включив программы питания в комплексный подход к школьному здравоохранению.

5. Образование и полноценное питание укрепляют экономику

Правильное питание необходимо для того, чтобы дети стали здоровыми и трудоспособными взрослыми, способными выполнять свои обязательства в жизни. **Люди, которые получают полноценное питание и образование, являются значительно более продуктивными, а значит, повышают свой собственный доход и свой вклад в национальную экономику.** Например, улучшение здоровья и благосостояния женщин и их семей посредством более полноценного питания позволяет сократить их финансовое бремя и временные ограничения.

6. Неполюценное питание ослабляет образовательный потенциал и благополучие детей

Образование миллионов детей по всему миру сдерживается неполноценным питанием. Неполюценное питание в раннем детстве оказывает влияние на образовательные способности, время поступления в школу, способность концентрироваться и внимание. Дети, которые в прошлом крайне неполноценно питались, менее успешно проходят тесты на определение IQ и на конкретные фактические данные по сравнению с детьми соответствующей сравнительной группы. Кроме того, неполноценное питание негативно отражается на способности к концентрации, к обучению и регулярному посещению школы. Ребенок, получающий неполноценное питание и тем самым страдающий от плохого здоровья, не может надлежащим образом усвоить инструкции и учебный материал. Следовательно, хорошее питание необходимо для укрепления образовательного потенциала детей, чтобы позволить им эффективно обучаться и оптимизировать инвестиции в образование. Неполюценное питание препятствует росту и замедляет психическое развитие детей, в результате чего дети вырастают в менее здоровых и продуктивных взрослых. Например

- Белково-калорийной недостаточностью (БКН) Дети с белководефицитным рационом лишены возможности вырасти в соответствии со своим генетическим потенциалом. Они, кроме того, подвержены повышенному риску тяжелых

последствий от основных детских инфекций. Питание с белково-калорийной недостаточностью в прошлом или настоящем может повлечь за собой плохую усвояемость фактических знаний, плохую посещаемость и академическую успеваемость.

- **Железодефицитная анемия у младенцев и детей может вызвать задержку в физическом росте и когнитивном развитии, а также повысить восприимчивость к инфекции.** Более того, она препятствует репродуктивной функции у женщин, что подвергает риску жизни женщин и их детей.
- В результате дефицита витамина А даже умеренный уровень недостаточности может привести к задержке роста, повышенной восприимчивости к инфекциям и их протеканию в тяжелой форме, а также к росту показателя смертности. **Дефицит витамина А является единственной предотвратимой детской слепоты.**
- По некоторым данным люди с *недостаточностью йода* в той или иной степени страдают повреждением мозга, вызванным недостаточностью йода. В позднем младенчестве и детстве недостаточность йода вызывает умственную отсталость, задержанное развитие моторики, остановку роста, замедление роста, дефекты речи и слуха. **Недостаточность йода является единственной наиболее распространенной предотвратимой причиной умственной отсталости и повреждения мозга среди детей.**

Все перечисленные последствия неправильного питания ставят под угрозу школьную посещаемость детей и их академическую успеваемость. Их можно сократить путем реализации школьных программ. Кроме того, просвещение родителей, будущих родителей и других членов семьи и сообщества, а также обеспечение ресурсами для борьбы с недостаточностями позволит сократить риск развития этих последствий.

7. Программы питания улучшают здоровье детей, образовательный потенциал и школьную посещаемость

Хорошее здоровье и питание необходимы для концентрации внимания, регулярной школьной посещаемости и оптимальной академической успеваемости. **Проведенное исследование убедительно доказывает, что программы питания и здравоохранения позволяют улучшить школьную успеваемость.** Например, изучения, проведенные во многих странах, показывают, что академическая успеваемость и умственные способности обучающихся, получающих полноценное питание, значительно выше в сравнении с этими же показателями у учащихся с неполноценным рационом питания.

8. Школы являются жизненно важными средами, которые позволяют пропагандировать полноценное питание и обеспечивать программы формирования культуры здорового питания.

По сравнению с любыми другими условиями школы представляют более эффективные и равные возможности для пропаганды здоровья и здорового питания. Они позволяют влиять на молодых людей, в течение которого формируется, исследуется и усваивается образ жизни, в том числе и культура питания, посредством взаимодействий в семьях, со сверстниками, учителями и другими взрослыми. Особенно младшие классы обеспечивают прекрасные возможности, поскольку привычки в питании формируются на раннем этапе жизни. Школы потенциально оказывают влияние не только на обучающихся, но и на персонал, учителей, родителей.

Школа представляет собой идеальные условия для пропаганды здоровья и культуры здорового питания по следующим причинам:

- Школы оказывают влияние на большую долю детей и подростков.
- Школы предоставляют возможности для практики культуры здорового питания и

пищевой безопасности.

- Школа может научить обучающихся, каким образом противостоять нездоровому социальному давлению, поскольку культура здорового питания является социально усвояемым поведением, на которое оказывает влияние социальное давление.
- После соответствующего обучения обучающихся, учителей и другого обслуживающего персонала квалифицированные работники обеспечивают последующее наблюдение и руководство.
- Исследования показывают, что школьное просвещение в отношении здорового питания позволяет улучшить культуру питания среди молодых людей.

9. Методы и приёмы улучшения здоровья посредством школьной программы здорового питания

Данные многих лет свидетельствуют о том, что хорошо организованные программы просвещения в отношении правильного питания могут при относительно небольших затратах вызвать изменения в поведении, которые способствуют улучшению культуры здорового питания обучающихся.

Кроме того, школьные программы питания повышают доступность пищи для школьников, которые нуждаются в надлежащем питании, способствуя долговременному развитию посредством поддержки и просвещения. Множество исследований программ школьного питания свидетельствуют либо о значительных улучшениях в росте или весе в отношении детей, участвующих в программах, или о повышении уровня посещаемости и успеваемости. Программа формирования культуры здорового питания снижают краткосрочный голод, позволяя детям сконцентрироваться на своих занятиях.

10. Просвещение и здоровое питание для девочек оказывает благоприятное воздействие на здоровье семей.

Улучшение и расширение образовательных возможностей для девочек является одним из лучших способов инвестирования в здоровье и социальное благополучие. В конечном счете улучшение здоровья девочек имеет следствием улучшение здоровья их детей и семей, поскольку женщины в большинстве случаев несут больше ответственности за заботу о других в условиях быта. Это, как правило, подразумевает ведение домашнего хозяйства, приготовление пищи, уборку, обращение к услугам здравоохранения, обучение и надзор за детьми, что оказывает значительное влияние на здоровье. Более того, образованные девушки отличаются лучшим здоровьем по сравнению с необразованными или малообразованными сверстницами. Образованные девушки и женщины обращаются за надлежащим врачебным наблюдением во время беременности, производят на свет более здоровых детей, которых в доме ожидает **более здоровая среда. Исследование показало, что единственным наиболее важным фактором, определяющим здоровье ребенка и состояние его рациона, является уровень образования его матери.** Матери, не получающие полноценное питание, как правило, производят на свет детей с низкой массой тела, тем самым передавая проблему неполноценного питания и плохого здоровья от одного поколения другому.

11. Польза от программы формирования культуры здорового питания, реализуемая в школе, распространяется на все сообщество.

Школьное медико-санитарное просвещение в отношении правильного питания, кроме того, служит средством информирования семей и других членов сообщества о том, каким образом можно способствовать их благополучию и предотвратить неполноценное питание. Например, просвещение детей в отношении культуры правильного питания потенциально позволит улучшить состояние питания и здоровья их младших братьев и сестер, за которыми они ухаживают, а также других членов семьи, которые обучаются вместе с ними. **Необходимо добавить, что привлечение родителей к программам питания на уровне начальной школы позволяет улучшить пищевое поведение, как учащихся, так и**

родителей.

Предполагаемый результат:

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
- повышение приоритета культуры здорового питания;
- повышение мотивации к культуре здорового питания и 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 обучающихся;
- обеспечение всех обучающихся горячим питанием;
- обеспечение всех обучающихся питьевым режимом;
- обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей;
- снижение доли школьников с заболеваниями ЖКТ.

Сроки реализации:

1.09.2013 — 31.08.2018

Объект программы: обучающиеся МОБУ «СОШ №25».

2. Нормативно-правовая база программы

Федеральные акты

- Закон Российской Федерации об образовании от 10.07.1992 №3266-1 (с изм., внесенными Постановлением Конституционного Суда РФ от 24.10.2000 №13-П, Федеральными законами от 27.12.2000 №150-ФЗ, от 30.12.2001 №194-ФЗ, от 24.12.2002 №176-ФЗ, от 23.12.2003 №186-ФЗ, от 17.12.2009 №313-ФЗ)/;
- Федеральный закон РФ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;
- Концепция долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года /Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 №1662-р/;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010г. /Распоряжение Правительства РФ от 29.12.2001 № 1756-р/;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 16.02.2005 №6 «О первоочередных мероприятиях по профилактике заболеваемости детского населения страны»;
- Главный государственный санитарный врач Российской Федерации Постановление от 31 августа 2006 года №30 «Об организации питания детей в образовательных учреждениях»;

-Методические рекомендации «Ассортимент и условия реализации пищевых продуктов, предназначенных для дополнительного питания учащихся образовательных учреждений» протокол №4 от 2 июля 2002;

- Главный государственный санитарный врач Российской Федерации Постановление №19993 от 03.03.2011 года об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- Главный государственный санитарный врач Российской Федерации Постановление №45 от 23.07.2008 года «Санитарно - эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» СанПиН 2.4.5.2409-08;

-Главный государственный санитарный врач Российской Федерации Постановление №22 от 18 марта 2011 года об утверждении СанПиН 2.4.2.2842-11 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы лагерей труда и отдыха для подростков»;

— «Государственное санитарно-эпидемиологическое нормирование Российской Федерации. Государственные санитарно-эпидемиологические правила и нормативы».

Локальные акты муниципального образовательного учреждения:

-Положение «Об организации питания обучающихся в МОБУ «СОШ №25» »;

- Приказ «О создании комиссии по контролю за качеством готовой продукции»;

- Приказ «О создании бракеражной комиссии» ;

- Устав школы;

Содержание работы на этапах программы

Название этапа	Содержание работы
I этап. Подготовительный 2013-2014 учебный год	– совершенствование нормативно – правовой базы; – предварительная диагностика (анализ организации питания в ОУ и семье); – выделение проблем («болевых точек») и приоритетных направлений; – составление плана работы школы по формированию культуры здорового питания обучающихся; – составление плана работы совместно с социальными партнёрами; – обобщение имеющегося опыта работы, ориентированного на формирование культуры здорового питания обучающихся; – проведение в школе социологического исследования детей, родителей, направленного на формирование культуры здорового питания обучающихся; – поиск форм и методов проведения мероприятий для обучающихся по формированию культуры здорового питания обучающихся; – организация полноценного питания обучающихся в летний период; – создание инициативной группы по реализации программы; – определение функций исполнительной программы на всех уровнях.
II этап. Реализация 2014-2018 учебный год	– оказание методической поддержки обучающимся и родителям (законным представителям); – использование в учебно-воспитательном процессе школы личностно-ориентированных приемов и методов для формирования личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у обучающихся культуры здорового питания; – вовлечение обучающихся в проектную и исследовательскую деятельность по формированию культуры здорового питания обучающихся; – диспансеризация обучающихся, педагогов, обслуживающего персонала; – антропометрические измерения обучающихся; – вовлечение обучающихся в конкурсы; – ежегодная диагностика выполнения программы; – корректировка дальнейших действий; – пропаганда культуры здорового питания; – проведение тематических мероприятий для обучающихся; – проведение родительских собраний по формированию культуры питания; – сравнительный анализ.

III этап. Отслеживание и анализ результатов 2013-2014 уч. год 2014-2015 уч. год 2015-2016 уч. год 2016-2017 уч. год 2017-2018 уч. год	– проведение анкетирования обучающихся и родителей; - обработка и интерпретация полученной в ходе реализации программы информации; – соотношение результатов реализации программы с поставленными целями и задачами – определение перспектив развития школы в этом направлении.
---	---

Исполнители программы

Участники программы	Функции
Администрация школы	Разработка целевой программы «Формирование культуры здорового питания», контроль за реализацией программы, создание материально-технической базы, создание условий для реализации программы, анализ результатов по реализации программы.
Классные руководители	Реализация программы: участие в семинарах, круглых столах по данной проблеме, применение новых форм работы, методик в учебно-воспитательном процессе по данной проблеме, использование классными руководителями индивидуальных, групповых и массовых форм работы с обучающимися (беседа, консультирование, тренинги), привлечение к участию в тематических мероприятиях, проектной и исследовательской деятельности, участие в работе педагогических советов, организует просветительскую и воспитательную работу с обучающимися и родителями (законными представителями), педагогические наблюдения за физическим состоянием воспитанников.
Учителя - предметники	Реализация программы: пропаганда культуры здорового питания на уроках, посещение педагогических совещаний, привлечение к участию в проектной и исследовательской деятельности обучающихся, педагогические наблюдения за физическим состоянием воспитанников.
Педагог-организатор	Реализация программы: привлечение обучающихся к участию в тематических мероприятиях (конкурсах, викторинах, акциях, Днях здоровья), пропаганда культуры здорового питания.
Социальный педагог	Реализация программы: выявление детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, осуществление мер по защите прав детей, нуждающихся в дополнительном питании, пропаганда культуры здорового питания, собеседование с детьми и опекунами по организации питания.
Воспитатель группы продлённого дня	Реализация программы: пропаганда культуры здорового питания, привлечение к внеклассным тематическим мероприятиям, педагогические наблюдения за физическим состоянием воспитанников.
Служба сопровождения (мед. работник)	Реализация программы: пропаганда культуры здорового питания, составление перспективного меню, контроль за качеством готовой продукции, распространение знаний о роли формирования культуры здорового питания обучающимся и родителям (законным

	представителям), проведение тематических бесед, проведение мониторинга питания и антропометрических измерений.
Библиотека	Реализация программы: подготовка литературы по формированию культуры здорового питания обучающимся, выставки методической литературы, разработок; проведение конкурсов, викторин, подборка методической литературы по запросу классных руководителей, учителей- предметников.
Родители (законные представители)	Реализация программы: участие в работе Управляющего Совета школы, родительских собраний, круглых столов, в заседаниях родительских комитетов, беседы в семье, рейды в неблагополучные семьи. Участие во внеклассных тематических мероприятиях.
Управляющий совет школы	Реализация программы: проведение контроля по организации питания в учебное время и во время проведения летней оздоровительной кампании.
Социальные партнеры	
Управление образования (районный методический кабинет)	Оказание содействия в реализации плана программы: проведение семинаров, конкурс программ, предоставление методических рекомендаций.
Администрация города	Оказание содействия в реализации плана программы: индивидуальные профилактические мероприятия с социально-опасными и неблагополучными семьями и рейдовые мероприятия, выделение средств на тематические мероприятия, оказание материальной помощи.
Дома культуры и детские центры города	Оказание содействия в реализации плана программы: проведение тематических мероприятий, распространение буклетов, организация выставки книг по теме и проведение бесед; пропаганда культуры здорового питания среди обучающихся и населения.
Участковый инспектор	Оказание содействия в реализации плана программы: выявление родителей, не выполняющих обязанности по обеспечению питанием несовершеннолетних детей; проведение бесед, привлечение к административной ответственности родителей.
КДН и РОВД	Оказание содействия в реализации плана программы: совместные рейды в социально-опасные и неблагополучные семьи, информирование структуры по защите прав ребёнка о тяжёлой жизненной обстановке. Ходатайство о предоставлении единовременного пособия для детей из социально-опасных семей.
Отдел опеки и попечительства.	Оказание содействия в реализации плана программы: проведение семинаров, осуществление мер по защите прав детей, беседы с опекунами и опекаемыми детьми об организации питания.
Администрация города и депутаты городского совета	Оказание содействия в реализации плана программы: привлечение всех структур к защите прав ребёнка на получение полноценного питания детей из социально-опасных и неблагополучных семей; проведение семинаров, круглых столов; участие в финансовой поддержке летних оздоровительных лагерей.
Частные предприниматели	Оказание содействия в реализации плана программы: спонсирование проведения акций, мероприятий, конкурсов.
СМИ	Оказание содействия в реализации плана программы: реклама и пропаганда культуры здорового питания через размещение статей о значении формирования культуры здорового питания в жизни человека и экономике страны в газете «Октябрьские зори», показ телевизионных

	передач по областному телевидению о влиянии вредных привычек на желудочно-кишечный тракт, пропаганда культуры здорового питания в художественных и документальных фильмах.
Бухгалтерия отдела образования	Оказание содействия в реализации плана программы: контроль за использованием финансовых средств на организацию питания; заключение договоров на поставку продуктов.
Поставщики продукции	Оказание содействия в реализации плана программы: обеспечение качественной сырой и готовой продукции.
Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Филиал федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Ленининском и Центральном районах»	Оказание содействия в реализации плана программы: надзор за качеством питьевой воды, готовой продукции, хранением проб готовой продукции, санитарным состоянием пищеблока, состоянием посуды и кухонного инвентаря, подсобных и складских помещений. Контроль по срокам реализации сырой продукции и т.д.
Медицинские учреждения	Оказание содействия в реализации плана программы: оказания медицинских услуг обучающимся.
ЦРБ муниципального образования «Октябрьский район»	Оказание содействия в реализации плана программы: оказания медицинских услуг обучающимся, родителям, педагогам, обслуживающему персоналу; проведение лабораторных и диагностических исследований. Проведение диспансеризации обучающихся, работников МОБУ «СОШ №25».

План мероприятий.

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Совещание при директоре по формированию культуры питания у обучающихся и утверждение программы	май	Директор школы , классные руководители
2. Составление плана воспитательной работы на учебный год с учётом программы «Формирование культуры здорового питания обучающихся»	июль-август	классные руководител
3.Оформление бесплатного питания для обучающихся из малообеспеченных семей.	Август- сентябрь	Классные руководител и социальный педагог
3. Организационное совещание — порядок организации питания.	Сентябрь	Классные руководители, директор школы
4. Совещание классных руководителей: - О получении обучающимися завтраков	Октябрь	Заместитель директора по ВР
5. Заседание школьной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 1-9-х классов по вопросам: - Охват обучающихся горячим питанием - Соблюдение сан. гигиенических требований - Профилактика заболеваний ЖКТ.	Февраль	Школьная комиссия по питанию и мед.работник
6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок.	В течение года	Администрация, Бракеражная комиссия
7 Проведение мониторинга по организации питания	2 раза в год	Медработник и социальный педагог

2. Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1 . Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-7, 8-9 классов: - Культура поведения обучающихся во время	В течение года	Медицинский работник

приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований; - Организация горячего питания - залог сохранения здоровья.		
2. Пропаганда формирования культуры здорового питания.	В течение года	Классные руководители, Медицинский работник
3. Выставка в библиотеке «Простые истины о здоровье и питании» (литература, связанная с вопросами правильного питания, рецепты блюд и напитков).	Декабрь – март	библиотекарь

3. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для обучающихся и их родителей

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Эстетическое оформление зала столовой.	август	Администрация
2. Разработка новых блюд и в течение года, их внедрение в систему школьного питания.	В течение года	Школьная комиссия по питанию, Повар
3. Разработка нового меню.	август	Медицинский работник
4. Приобретение оборудования и посуды для школьного пищеблока .	Согласно сметы	Завхоз.

4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО, биология, физическая культура).	в течение года	учителя - предметники
Практические работы по приготовлению коктейлей, салатов, бутербродов.	согласно плану	учителя технологии
Проведение классных часов Акция «Мы за здоровое питание!» - Беседы по темам: «Режим дня и его значение» «Культура приема пищи» «Хлеб — всему голова» «Острые кишечные заболевания и их профилактика».	ежемесячно	Классные руководители, медработники педагог-организатор Классные руководители

Оформление в уголке «Здоровья» рубрики «Культура здорового питания».		медработник
Конкурс газет среди обучающихся 5-9 классов «О вкусной и здоровой пище». Конкурс рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни.	Ноябрь	Педагог-организатор учителя ИЗО
Составление сказок на тему культуры здорового питания	Декабрь	Кл. руководители, родители
Конкурс четверостиший «Здоровое питание – залог здоровья!», Ученические проекты: «Полноценное питание, полученное в раннем возрасте, способствует здоровью в зрелом возрасте и в старости», «Неполноценное питание ослабляет образовательный потенциал и благополучие детей» «Программы питания улучшают здоровье детей, образовательный потенциал и школьную посещаемость», «Что помогает нам расти».	Февраль апрель	зам. дир. по ВР учителя-предметники
Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, сказок, стихов). Игры, соревнования.	Март апрель	библиотекарь учителя физкультуры Кл. руководители
Выпуск школьной газеты «Культура здорового питания обучающихся»	Март	педагог-организатор
Анкетирование обучающихся: - «Школьное питание: качество и разнообразие обедов» - «За что скажем поварам спасибо?»	Февраль	Кл. руководители.
Создание альбома «Интересное о полезном».	Май	Педагог-организатор.

5. Работа по воспитанию культуры здорового питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей (законных представителей) обучающихся

Основные мероприятия	участники	Исполнители
1 . Проведение родительских собраний по темам: «Итоги медицинских осмотров обучающихся». Реализация программы по формированию культуры здорового	Общее род. Собрание.	классные руководители

питания. Совместная работа семьи и школы. • «Что такое «Формированию культуры здорового питания» обучающихся?». • «Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье школьника». • «Основные представления о «пользе» и «вреде» наиболее распространённых блюд». • «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым». • «Питание и болезни». • «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний». • «Особенности питания школьников, занимающихся спортом». • «Принципы рационального питания» • «Формирование культуры здорового питания и экономика страны»	1 класс 2 класс 3 класс 4 класс 5 класс 6 класс 7 класс 8 класс 9-11 класс	зам. дир. по УВР медработник Кл. руководители
2. Индивидуальные консультации медсестры «Как кормить нуждающегося в диетпитании»	по необходимости	медработник
3 Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по развитию школьного питания»	Май	Классные руководители
4 Проведение показа исследовательской и проектной деятельности обучающихся.	В течение года	Учителя - предметники
5 Участие обучающихся в конкурсах исследовательской и проектной деятельности обучающихся по формированию культуры здорового питания.		

6. Организация деятельности комиссии по контролю за организацией и качеством питания обучающихся

Школьная комиссия по контролю за организацией и качеством питания обучающихся существует с 2012 года. В своей деятельности комиссия руководствуется законодательными и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, приказами и распоряжениями органов управления образованием, Уставом и локальными актами образовательного учреждения.

Состав школьной комиссии утверждается приказом директора школы на каждый учебный год. Работа комиссии осуществляется в соответствии с планом, согласованным с администрацией школы.

Результаты проверок и меры, принятые по устранению недостатков оформляются

актами и рассматриваются на заседаниях комиссии с приглашением заинтересованных лиц.

Основные направления деятельности комиссии:

- Оказывает содействие администрации школы в организации питания обучающихся.
- Осуществляет контроль:
 1. За целевым использованием продуктов питания и готовой продукции;
 2. За соответствием рационов питания согласно утвержденному меню;
 3. За качеством готовой продукции;
 4. За санитарным состоянием пищеблока;
 5. За выполнением графика поставок продуктов и готовой продукции, сроками их хранения и использования;
 6. За организацией приема пищи обучающихся;
 7. За соблюдением графика работы столовой.

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

Мероприятия	Сроки
1. Проверка двухнедельного меню.	Сентябрь
2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.	Ежемесячно
3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно
4 Проверка качества готовой продукции	Ежедневно
5 Проверка организации питьевого режима	Ежедневно
6 Проверка соблюдения гигиенических правил и норм обучающимися	Ежедневно
7 Организация просветительской работы.	В течение года
8 Контроль за качеством питания.	Ежедневно

Заключение.

Содержание программы позволяет осуществить связь с другими предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания, использование тетради-помощницы «Учу слова из словаря»); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей). 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 обучающихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме культуры здорового 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 обучающихся, 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 здорового питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, проектная деятельность, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогут в интересной и увлекательной форме окунуться в сути и актуальности вопроса о культуре здорового питания.

Помимо организации горячего питания обучающихся одной из основных составляющих программы по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и подростков и проведение информационно – просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.

Рациональное здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровьем. Нарушение питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространённость которых значительно увеличилась за последние годы.

Литература:

1. «Организация питания в школе», авторы И.А. Белоусова, Т.А. Максимцева, издательство «Учитель», 2008 г.
2. Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников», Москва, 2012 г
3. СанПиН.
4. Нормативно-правовые акты.
5. Интернет- ресурсы.