

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №14 г. Майского»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
ШМО *МКОУ СОШ №14*  
МКОУ СОШ № 14  
г. Майского  
протокол № 1  
от 22.08.2017 г.

*Алф.*  
Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО  
Методист по ВР

*Алф.*  
Коваленко А.М.  
29.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор  
МКОУ СОШ №14  
г. Майского

*Бровченко Г.В.*  
Бровченко Г.В.

29.08.2017 г.  
приказ № 153-ОД  
от \_\_\_\_\_

Программа школы  
по здоровому питанию  
«Приятного аппетита»  
2017 – 2021 гг.



## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Наименование Программы	Программа «Приятного аппетита» на период с 2017 по 2021 гт.
2. Основание для разработки Программы	<p>Конвенция о правах ребенка.                      Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».                      Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. №3266-1.                      СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»                      Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ»</p>
3. Разработчики Программы	Администрация МКОУ СОШ № 14 г. Майского
4. Цель Программы	Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.
5. Основные задачи Программы	<p>обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</p> <p>обеспечение доступности школьного питания;</p> <p>гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</p> <p>предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</p> <p>приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;</p> <p>пропаганда принципов здорового и полноценного питания;</p> <p>организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.</p>
6. Этапы и сроки реализации Программы	<p>Программа реализуется в период 2017 - 2021 гт. в три этапа:</p> <p>I этап – 2017 организационный: организационные мероприятия; разработка и написание программы.</p> <p>II этап – 2018 – 2020 г: реализация программы</p> <p>III этап – 2021 г.: обобщающий- систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы.</p>
7. Объемы и источники финансирования	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Средства Федерального бюджета</li> <li>• Средства Регионального бюджета</li> <li>• Средства бюджета муниципального образования</li> <li>• Родительские средства</li> <li>• Другие источники</li> </ul>
8. Ожидаемые результаты реализации	наличие пакета документов по организации школьного питания;

Программы

обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;

обеспечение доступности школьного питания;

обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;

отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;

приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;

сохранение и укрепление здоровья школьников;

увеличение охвата горячим питанием школьников и работающих сотрудников школы, доведение его до 100%;

улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой;

Песни петь дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

*Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.*

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным – ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Бесспорно, здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются:

- оптимальный, соответствующий возрасту режим двигательной активности
- соблюдение рационального режима дня, учебного труда и отдыха

- правильно организованное питание: соблюдение научно обоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания
- соблюдение требований психогигиены: адекватная реакция на стрессовые ситуации, отсутствие чувства напряжения, страха, тоски
- соблюдение правил личной гигиены: гигиена тела, одежды, питания, сна, умственного и физического труда
- отсутствие вредных привычек и пристрастий.

Состояние здоровья определяется различными факторами:

- наследственностью,
- внешней средой, а также одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на организм, в особенности на растущий, многогранно: оно не только обеспечивает гармоничное развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

В своей книге "Путь к Виганскому причалу" Джордж Оруэлл писал: *"Полагаю, можно доказать, что перемены в питании более важны, чем религиозные или семейные изменения"*. В самом деле, похоже, что значение хорошего питания для развития здоровья, защиты от инфекций и заболеваний приобретает понимание на государственном и международном уровне.

В 1998 году Правительство России приняло Концепцию государственной политики в области здорового питания населения России.

Государственная политика в области здорового питания населения основывается на следующих принципах:

- здоровье человека - важнейший приоритет государства
- пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человека
- питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи
- рациональное питание детей, как и состояние их здоровья, должны быть предметом особого внимания государства
- питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.

*«Живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить»*, – часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку топлива, а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение.

А между тем питание является важнейшим фактором здоровья человека. Это и послужило отправной точкой для создания программы Школы здорового питания «Приятного аппетита!».

которая признана не только формировать у школьника рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни.

Программа разработана в соответствии с 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:

- Постановление 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)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введении в действие санитарно – эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02»

- Письмо Роспотребнадзора «О согласовании рационов питания» (№ 0100/2717-07-032 от 19.03.2007 г.)

- СанПин 2.3.2.560-96 «Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарные правила и нормы»

- СанПин 2.4.2.011-98 «Гигиенические требования к организации питания детей и подростков школьного возраста в общеобразовательных учреждениях».

Программа Школы здорового питания «Приятного аппетита!»

обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется школа в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания. В ней учитываются действия всех значимых членов школьного сообщества: учащихся, педагогов, родителей, работников МКОУ СОШ № 14 г. Майского

**Цель программы Школы здорового питания «Приятного аппетита!»**

Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

**Задачи программы Школы здорового питания «Приятного аппетита!»:**

- § обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;

- § обеспечение доступности школьного питания;

- § гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;

- предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.

### ПРОГРАММА ШКОЛЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ «ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!»

№	Основные мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
<i>I. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение</i>			
1.	Организационное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды.	До 04.09.	Зам.директора по ВР. Коваленко А.М., Классные руководители 1-11 кл.
2.	Совещание с классными руководителями. - Обеспечение учащихся из малообеспеченных семей льготным питанием. - Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи.	сентябрь, январь  В течение года	Ответственный за питание Коваленко А.М.
3.	Совещание при директоре. Организация горячего питания учащихся	октябрь	Ответственный за питание Коваленко А.М.
4.	Производственное совещание. Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 23.07.08 № 45)	сентябрь	Джафарова Э.С. мед.сестра
5.	Организация работы комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания	в течение года	Ответственный за питание Коваленко А.М.
6.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических	в течение года	Ответственный за питание Коваленко А.М.

	проверок		
<i>II. Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся</i>			
1.	Часы здоровья «Питание во благо»	1 раз в четверть	Ответственный за питание, Заместитель по УВР, Классные руководители, Учителя-предметники
	Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	сентябрь	
	- Я выбираю здоровый образ жизни»	Ноябрь	
2.	- Праздничный стол: любимое блюдо моей семьи	декабрь	
	«Десять шагов здорового питания»	февраль	
	«Здоровое питание»	апрель	
	- Кушать подано: бутерброд	май	
3.	«Удивительное превращение пирожка»	март	
4.	Фотоконкурс витаминная ярмарка «Витамины любят счет»	октябрь	
5.	Кондитерский вернисаж «Мои любимые блюда»	май	
6.	Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании «Скатерть – самобранка»	1 раз в четверть	
7.	Классные часы в школе «Наше здоровье»	по отдельному плану	ответственный по питанию Коваленко А.М.
8.	Конкурс рисунков «Моё любимое блюдо»	по отдельному плану	Учитель ИЗО-Анисимова Т.И. ответственный по питанию
9.	Творческий конкурс- АКЦИЯ «Мой подарок школьной столовой»	по отдельному плану	Зам.директора по ВР. классные руководители 1-11 классов
10.	Агитбригада «Витамины запасай - здоровье укрепляй»	Апрель	Зам.директора по ВР. классные руководители 1-11 классов
<i>III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей</i>			
1.	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	в течение года	Заместитель директора по УВР
	Анкетирование родителей	Декабрь, май	Психолог
2.	Круглый стол. Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни. Питание	октябрь	Ответственный за питание Коваленко А.М.



	детей и подростков в школе и дома		
3.	Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас»	апрель	Классные руководители
5.	Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества	январь	Классные руководители
<i>IV. Работа по улучшению материально – технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей</i>			
1.	Работа по эстетическому оформлению обеденного зала столовой	В течение года	администрация школы
2.	Обеспечение столовой новым технологическим оборудованием, посудой, разделочным инструментом	в течение года	администрация школы

#### **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 и безопасности питания учащихся;
- обеспечение всех обучающихся питанием;
- обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

## Заключение

Содержание программы позволяет осуществить связь со всеми предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); 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) и других. 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 учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного 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 учащихся, 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 питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

**Приложение № 1**  
**к программе «Приятного аппетита»**

**1. Анкета для школьников «Завтракал ли ты?»**

вопрос	ответ
Что ты ел сегодня на завтрак?	
Считаешь ли ты завтрак необходимым?	
Твои любимые овощи?	
Какие овощи ты не ешь?	
Сколько раз в день ты ешь овощи?	
Любишь ли ты фрукты?	
Твои любимые фрукты?	
Сколько раз в день ты ешь фрукты?	
Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?	
Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?	
Считаешь ли ты, что твой вес - нормальный - избыточный - недостаточный	

**Анкета для школьников «Чем я питался сегодня?»**

	фрукты и овощи	хлеб и крупяные изделия	мясо	молоко	прочее
завтрак					
обед					
ужин					
легкие закуски					
прочие продукты					

**Анкета для родителей**

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?
3. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи в школьной столовой? Ваши предложения.