**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Ташлинская средняя общеобразовательная школа»**

на 2021-2022

учебный год



Ташла

# Пояснительная записка

**Актуальность программы**

* В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим.
* В законе РФ «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.

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. 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 строится за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

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

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

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает

три направления:

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

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

# Обоснование необходимости реализации Программы.

Программа «Правильно питайся - здоровья набирайся» разработана в соответствии со следующими документами: Конституцией РФ; Конвенцией ООН о правах ребенка; Законом РСФСР «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; Федеральным законом

«Об основных гарантиях прав ребенка Российской Федерации»; Законом РФ «Об образовании»; Основами законодательства Российской федерации об охране здоровья граждан и другими актами.

**Программа «Правильно питайся - здоровья набирайся»** представляет собой объединённый замыслом и целью комплекс нормативно-правовых, организационных и методических мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в области сохранения физического здоровья учащихся.

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

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

Для реализации программы требуется объединение усилий социальных институтов: семья, школа, учреждения здравоохранения, консультативно-профилактические центры.

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

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

* отношение всех участников 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.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, факультативы), так и воспитательной деятельности.

Темы раздела программы «Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся» 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 принципах управления весом для здоровья,

* о правильном и неправильном употреблении диетических добавок,
* о безопасном приготовлении, обработке и хранении еды;
* критическую оценку информации о питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов;
* а также умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их.

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

Школьный преподавательский состав должен сотрудничать с учреждениями и группами, осуществляющими обучение здоровому питанию среди населения, чтобы давать единообразные сведения ученикам и их семьям. Специалистов, приглашённых для бесед с учащимися, необходимо ориентировать на соответствующую программу лицея.

В течение каждого учебного дня школьная программа питания должна обеспечивать завтрак и обед для учащихся. Информация об ингредиентах, используемых при приготовлении школьного питания, должна предоставляться родителям по их просьбе. Родители должны быть осведомлены о такой возможности.

Всё оборудование и помещения по предоставлению пищи должны соответствовать действующим стандартам в отношении здоровья, безопасного приготовления еды, ее обработки и хранения; стандартам питьевой воды, санитарных условий и технике безопасности на рабочем месте. Для реализации вышеназванных задач в лицее и разработана программа «Правильно питайся - здоровья набирайся»

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

* 1. **Нормативно-правовые:**
* локальные акты, регламентирующие деятельность ОУ по организации обеспечения здорового питания (положения, правила);

# Научно-методические:

* методические рекомендации для отдельных подразделений ОУ, исполнителей по направлениям программы - критерии и показатели оценки результативности реализации программы.

# Кадровые:

**-** наличие профессиональных кадров;

**-** создание условий для повышения квалификации, подготовки и переподготовки специалистов, участвующих в реализации новой модели.

# Информационные:

* работа сайта по освещению организации и развитию школьного питания;
* мониторинговый мероприятия по организации и развитию школьного питания;
* мероприятия по широкому информированию общественности о результатах деятельности лицея по организации и развитию школьного питания.

# Материально-технические:

* в пищеблоке имеется зона для приготовления пищи;

- приобретено новое оборудование (электромясорубка);

* имеется обеденный зал на 48 посадочных мест;

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью или попустительством со стороны родителей.

# Цель программы:

***Создание условий, способствующих укреплению здоровья*** детей, повышение качества жизни, посредствам приобщения к здоровому питанию и культуре питания.

# Основные задачи по организации питания:

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

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

* рациональное питание детей, здоровье ученика - важнейшие приоритеты школы;
* питание должно способствовать защите организма от неблагоприятных условий окружающей среды.

Организация питания в ОУ, с нашей точки зрения, предполагает следующие ***аспекты:***

* организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение;
* методическое обеспечение;
* работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся;
* организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и их родителей.
1. **Сроки реализации Программы: *2020-2021 год***

# Перечень и описание программных мероприятий (виды мероприятий) по совершенствованию организации питания.

Выполнение поставленных в рамках Программы задач предусматривает проведение комплекса программных мероприятий.

В систему программных мероприятий входят следующие **направления**:

* 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, проектной мощностью;
* последовательная работа по оснащению технологическим оборудованием школьной столовой;
* создание условий для организации школьного питания в соответствии с санитарными и санитарно-противоэпидемиологическими (профилактическими) правилами.
	1. ***Обеспечение качественного школьного питания***

выполнение требований к школьному рациону: он должен состоять из горячего завтрака для учащихся начальных, средних, старших классов и обеда для учащихся, занятых во внеурочной деятельности и посещающих дополнительные занятия и консультации по предметам.. В рацион школьного питания должны входить только продукты с высокой пищевой и биологической ценностью, он 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 7-10 и 11-17 лет);

* 1. ***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 и сбалансированного питания.

# 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.
* Приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными требованиями технологии пищевого производства и организации обслуживания учащихся школы.
* Повышение доступности сбалансированного питания для более широкого контингента учащихся.
* Объединение всех участников образовательного процесса в их активной деятельности по формированию здорового питания, отношению к здоровью и здоровому образу жизни как ценности, формирование культуры здоровья и чувства ответственности за своё здоровье.
* Взаимосвязь и взаимодополнение деятельности ОУ, специалистов здравоохранения по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни.

# Система организации контроля за исполнением Программы.

Контроль за ходом реализации Программы осуществляется администрацией ОУ, Советом родителей.

# Критерии оценки достижения результатов по каждому направлению: качественные, количественные.

Оценка результативности реализации Программы осуществляется на основе использования системы объективных критериев, которые выступают в качестве обобщенных оценочных показателей (индикаторов):

# Количественные показатели:

* количество учеников, получающих горячее питание в ОУ;
* степень включенности всех субъектов образовательного процесса в реализацию программы;
* степень оснащения пищеблока технологическим оборудованием;
* показатели здоровья учащихся.

# Качественные показатели:

* наличие в ОУ программы по воспитанию культуры питания;
* отсутствие замечаний со стороны Роспотребнадзора к качеству организации питания в лицее;
* увеличение процента охвата питанием школьников;
* условия для предоставления качественного питания каждому участнику образовательного процесса;
* уровень культуры питания учащихся;
* степень удовлетворенности всех участников образовательного процесса организацией питания;
* педагогическое и управленческое творчество;
* наличие современной базы для организации здорового питания.

# План мероприятий программы.

1. ***Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| 1. Совещание при директоре по вопросам организации иразвития школьного питания. | август | директор |
| 2. Совещание при директоре:* порядок приёма учащимися завтраков; график дежурств и обязанности дежурного учителя и учащихся в столовой;
* о получении учащимися завтраков, обедов.
 | сентябрьоктябрь | директор |
| Заседание Совета родителей по вопросам:* охват учащихся горячим питанием;
* соблюдение санитарно - гигиенических требований;
* профилактика инфекционных заболеваний.
 | октябрьфевраль | Заместитель директора по ВР |
| Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией ОУ, проведение целевых тематических проверок. | в течение года | Администрация, Совет родителей |

1. ***Методическое обеспечение.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| Организация консультаций для классных руководителей 1– 4-х, 5 – 8-х, 9 – 11-х классов:* «Горячее питание – залог сохранения здоровья»
* «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ». к организации питания обучающихся в ОУ». требования к организации питания обучающихся в ОУ». к организации питания обучающихся в ОУ». требования к организации питания обучающихся в ОУ».
 | в течение года | Заместитель директора по ВР, фельдшер. |
| Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся. | в течение года | Администрация,Советродителей |

1. ***Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| Проведение классных часов по темам:(**1-2 класс) «Разговор о правильном питании».** **1 класс.**1. Если хочешь быть здоров.
2. Самые полезные продукты.
3. Удивительные превращения пирожка.
4. Кто жить умеет по часам.
5. Вместе весело гулять.
6. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.

**2 класс.**1. Плох обед, если хлеба нет.
2. Время есть булочки.
3. Пора ужинать.
4. Веселые старты.
5. На вкус и цвет товарищей нет.
6. Как утолить жажду.
7. Что помогает быть сильным и ловким.
8. Овощи, ягоды, и фрукты – витаминные продукты.

**3 класс.**1. Из чего состоит наша пища.
2. Что нужно есть в разное время года.
3. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.
4. «Кулинарное путешествие» по России.
5. Традиции русской кухни.
6. Где и как готовят пищу.
7. Чем можно перекусить.
8. Где найти витамины весной.

**4 класс.**1. Едим красиво.
2. Как правильно вести себя за столом.
3. Молоко и молочные продукты.
4. Блюда из зерна.
5. Какую пищу можно найти в лесу.
6. Что и как можно приготовить из рыбы.
7. Дары моря.
8. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

**5 класс.**1. Здоровье и питание.
2. Кухни разных народов.
3. Кулинарное путешествие.
4. Как питались на Руси и в России.
5. Необычное кулинарное путешествие.
6. Культура питания.
7. Где и как мы едим.
8. Продукты разные нужны, блюда разные важны.

**6 класс.**1. Формула правильного питания.
2. Польза горячего питания.
3. Режим питания.
4. Энергия пищи.
5. Здоровый рацион питания.
6. Готовим с родителями дома.
7. Ты готовишь себе и друзьям.
8. Ты – покупатель.

**7 класс.**1. Для чего мы едим.
2. Как происходит процесс пищеварения.
3. Основные группы пищевых продуктов.
4. Энергетическая ценность питания.
5. Физиологические нормы, потребности в основных пищевых веществах и энергии.
6. Вредные и полезные привычки в питании.
7. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.
8. Вкусные традиции моей семьи.

**8 класс.**1. Основные блюда и их значение.
2. Составление индивидуального меню.
3. Пищевые риски, опасные для здоровья.
4. Продукты питания в разных культурах.
5. Ядовитые грибы и растения.
6. Непереносимость отдельных продуктов и блюд.
7. Значение жидкости для организма человека.
8. Полезные напитки.

**9 класс.**1. Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.
2. Все ли полезно, что в рот полезло.
3. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд. 4. Как определить качество продуктов (овощи, фрукты, ягоды, хлебобулочные изделия).
4. Как определить качество продуктов (мясо, рыба).
5. Как определить качество продуктов (молочные продукты, сыры, колбасы).
6. Избыточная масса тела результат «качественного» питания?
7. Особенности питания школьников во время экзаменов.

**10 класс.**1. Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.
2. Правила поведения в общественных местах: кафе, рестораны и т.
3. Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.
4. Роль витаминов в жизнедеятельности организма.
5. Признаки гиповитаминозов.
6. Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма.
7. Как бороться с «весенней усталостью».
8. Урок-презентация соевых продуктов.

**11 класс.**1. Физиологические нормы, потребности подростков в основных пищевых веществах и энергии.
2. Обеспечение санитарно- гигиенической безопасности питания.
3. Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, Пестициды, плесень и др.
4. Болезни, передаваемые через пищу.
5. Правила хранения продуктов и блюд.
6. Учимся читать информацию на этикетке продуктов.
7. Болезни питания. Ожирение.
8. Диеты. Лечебное питание и голодание. Пост.
 | В течение учебного года | Классные руководители |
| Обновление стенда «Питание-залог здоровья» | сентябрь | заместительдиректора по ВР |
| Акция «Чистые ладошки» | октябрь | заместительдиректора по ВР |
| Конкурс рисунков «Умные продукты», «Правила правильного питания» среди учащихся 1-4 классов | ноябрь | заместитель директора поВР |
| Мероприятия*«Правильно питайся – здоровья набирайся» 1 классы**«Чайные посиделки». 2 классы**«Конкурс поварят» для 3-4 классов.**Квест-игра «Путешествие по кухням разных народов» 5 класс* | ноябрь | классные руководители |
| Конкурс рисунков-рецептов «Полезные новогодние салаты» 1-5 классы | декабрь | заместительдиректора по ВР |
| Встреча с фельдшером Ташлинской амбулатории 5 класс «Поговорим о каше» | январь | фельдшер |
| Акция «Витамины – это сила!» 1-11 класс | февраль | заместительдиректора по ВР |
| Акция «Мы за здоровое питание». | март | заместитель директора по ВР |
| Конкурс творческих работ «Пейте дети молоко - будете здоровы» (о пользе молочных продуктов» для 1- 4 классов) | апрель | заместительдиректора по ВР |
| Выставка в библиотеке «Правильное питание - мифы и реальность» | в течениегода | библиотекарь |
| Анкетирование учащихся:Школьное питание: качество и разнообразие обедов. За что скажем поварам спасибо? | май | заместительдиректора по ВР |
| Анкетирование родителей «Ваши предложения на год по развитию школьного питания» | май | Советродителей |

1. ***Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| Проведение родительских собраний по темам:* совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома. Питание учащихся.
* профилактика желудочно-кишечных заболеваний,

инфекционных, простудных заболеваний;- итоги медицинских осмотров учащихся. | сентябрь октябрь май | Заместительдиректора по ВР, кл. руководители |
| Индивидуальные консультации фельдшера «Как кормить нуждающегося в диетпитании» | В течение года | Фельдшер Ташлинской амбулатории |
| Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания» | май | Классные руководители |

1. **Работа с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| Общешкольное родительское собрание | сентябрь | администрация |
| Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях. | в течениегода | классные руководители |
| Изучение отношения родителей к организации горячего питания в лицее. | втечение года | классные руководители |
| Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к здоровому образу жизни, школьных конкурсов о правильном питании. | в течение год | классные руководители |

 **6. Мониторинг реализации программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Направление****мониторинга** | **Диагностика** | **Сроки** | **Ответственный** |
| Охват учащихся горячим питанием | Анализ результатов посещаемости | ежедневно ежемесячноежегодно | классные руководители |
| Сохранение и укрепление здоровья учащихся | Анализ состояния здоровья школьников по результатам медицинских осмотровАнализ заболеваемости детей | ежегодно | директор ОУ,учитель физкультуры, фельдшер,кл. руководители |
| Уровень удовлетворенности учащихся, родителей, педагоговорганизацией питания в школе | Анкетирование | ежегодно | заместитель директора по ВР |
| Материально-техническая база столовой | Смотр помещения(оборудование, оснащение)Анализ результатов приёмки столовой к началу нового учебного годаОснащение пищеблокаНеобходимым оборудованием | ежегодно | директор ОУ,заместительдиректора по ВР |
| Формирование у школьников навыковздорового питания | Собеседование Наблюдение | ежегодно | заместитель директора по ВР |
| Качество организации питания | Наблюдение, анкетирование, опросы, посещение столовой, Анализ приготовления пищи и норм раскладки, санитарно-гигиенического состояния обеденного зала | ежедневно | директор ОУ, заместитель директора по ВР |
| Формирование нового имиджа школьной столовой | Опрос, анкетирование и другие практики по выявлению общественного мнения | ежегодно | директор ОУ заместитель директора по ВР |