

Утверждаю:



[Handwritten signature] /С.К.Сармулдинов/

Программа

по совершенствованию организации питания и формированию культуры
здоровья питания обучающихся в МОУ-ООШ с.Усатово Краснокутского
района Саратовской области
«Правильное питание здорового поколения» 2020- 2021 учебный год

«Правильное питание здорового поколения» 2020-2021 год

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 и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

В России структура питания детей, особенно школьного возраста, характеризуется продолжающимся снижением потребления наиболее ценных в биологическом отношении мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей. При этом существенно увеличивается потребление хлеба и мучных продуктов, а также картофеля. Вследствие этого на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса:

- дефицит животных белков, достигающий 15–20% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами;
- дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров;
- выраженный дефицит большинства витаминов: С — у 70–100% обследованных, витаминов группы В и фолиевой кислоты — у 60–80%, бета-каротина — у 40–60%.

Совершенствование системы питания в школе напрямую связано с сохранением здоровья нации и задачами улучшения демографической ситуации в стране. Здоровое, рациональное питание имеет первостепенное значение для предупреждения многих хронических заболеваний, определяющих в настоящее время в России преждевременную смертность и низкую ожидаемую продолжительность жизни.

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, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной

обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды.

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.

В школе с. Усатово работает столовая полного цикла, позволяющая организовывать горячие завтраки и обеды в урочное время, рассчитана на 40 посадочных мест. Малообеспеченные обучающиеся имеют возможность получать бесплатное питание.

Оснащение столовой позволяет обеспечивать полноценное разнообразное питание учащихся школы. Обеспечение горячим питанием учащихся в школе осуществляется на основе утвержденного 10-дневного меню, включающего комплексный завтрак и обед.

Помимо организации горячего питания учащихся с использованием новых технологий в приготовлении пищи, одной из основных составляющих реализации 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.

Цель программы: формирование у школьников основ культуры питания, обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья.

Задачи:

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков;
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-9 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, факультативы), так и воспитательной деятельности.

Организация школьного питания, качество пищи находится в центре внимания Управляющего совета школы, общешкольного родительского комитета. Проведено заседание, где обсуждались вопросы улучшения организации питания в школьной столовой, рейды с целью контроля качества и рациона питания.

Мероприятия	Срок	Ответственный
Организационно-методические мероприятия		
Провести организационное совещание с классными руководителями по вопросу организации завтраков и обедов в	СЕНТЯБРЬ	Директор школы

школьной столовой		
Провести организационное собрание с работниками школьной столовой по вопросам организации питания в текущем учебном году	Сентябрь	Директор школы
Административная работа		
Издать приказы по школе: «Об организации горячего питания на учебный год» «Об усилении мер безопасности на пищеблоке»	Август – начало сентября	Директор школы
Утвердить режим работы школьной столовой на учебный год	Август – начало сентября	Директор школы
Определить контингент учащихся, имеющих право на бесплатное питание. Сформировать список обучающихся, имеющих право на бесплатное питание	Сентябрь	Классные руководители
Оформить в каждом классном кабинете стенд «О здоровом питании»	Октябрь	Классные руководители
Анкетирование обучающихся и их родителей (законных представителей) об организации питания в школе	Сентябрь Декабрь Апрель	Зам. директора по ВР Классные руководители Род. комитеты
Работа с родителями (законными представителями) обучающихся		
Организация посещения столовой родительским активом для дегустации пищи	В течение учебного года	Зам. директора по ВР Скрипалева О.А.
Круглый стол с родителями (законными представителями) обучающихся в рамках Дня открытых дверей	1 раз в четверть	зам. директора по УВР, Фельдшер ФАПа
Родительские собрания «Разговор о правильном питании».	3 четверть	Классные руководители
Обновлять информационный стенд для родителей (законных представителей) обучающихся по теме «Здоровое питание»	1 раз в четверть	Зам. директора по ВР Скрипалева О.А.
Размещение информации на интернет-страницы «Здоровое питание – здоровые дети	Обновление 1 раз в четверть	Зам. директора по УВР Мельня В.А.
Организация работы с обучающимися		
Проведение 15-минутных бесед и классных часов во 2 классах в рамках реализации программы формирования экологической культуры и здорового образа жизни ФГОС	В течение года	Классные руководители
Продукты с особыми свойствами в рационе питания старшеклассников классный час 8-9 классы	Ноябрь	Классные руководители
Внеурочная деятельность Разговор о правильном питании 1 класс	В течение года	Скрипалева О.А.
«Гигиена и санитария» Беседы 7-9 классы	В течение года	Классные руководители
Неделя здоровья 1-4 классы	Ноябрь	Учителя начальных

		классов
День здоровья Конкурс осенних блюд, эстетическое оформление столов 2-19 классы	Сентябрь	Зам. директора по ВР Классные руководители
Праздник «Масленица» 1-9 классы	Март	Зам. директора по ВР
Образовательная область Уроки русского языка во 2 классе «Составляем кулинарные рецепты»	1 четверть	Учитель 2 класса Ажгалиева Е.В.
Образовательная область Уроки технологии 5-9 классы Физиология питания	В течение учебного года	Хадирова А.А.
Образовательная область Уроки окружающего мира 1 класс Здоровое питание	1 четверть	Учитель 1 класса Ажгалиева Е.В.
Организация работы по улучшению услуг столовой для обучающихся		
При составлении меню для школьников учитывать разнообразие блюд в течение дня и всей недели, их биологическую ценность, возможность сочетания, массу и объем пищи	В течение учебного года	Фельдшер ФАПа
Обеспечить контроль организации питания обучающимися в школьной столовой	Ежедневно	Фельдшер ФАПа
Контроль качества питания школьников		
Контроль над недопустимостью использования вредных пищевых добавок	В течение учебного года	Зам. директора по УВР. Фельдшер ФАПа
Организация дежурства в столовой	В течение учебного года	Дежурный администратор
Осуществление контроля над соблюдением сбалансированного питания	в течение учебного года	Зам. директора по УВР. Фельдшер ФАПа

Ожидаемые результаты:

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- потребность в здоровом питании;
- увеличение охвата учащихся горячим питанием.