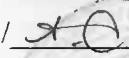
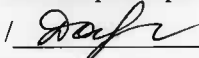
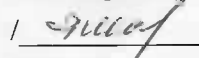


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Хадаханская средняя общеобразовательная школа
Нукутского района Иркутской области

Утверждено приказом № 200/1 от 31 августа 2022г. директор МБОУ Хадаханская СОШ: /  / /А.А. Петрова/	Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на педсовете школы Протокол <u>№ 1 от 31.08</u> 2022г. зам. директора по УР: /  / /Н. В. Даганеева/	Рассмотрено на заседании классных руководителей Протокол № <u>1</u> от <u>30.08.2022</u> г. Зам. директора по ВР: /  / /Г.Ф. Шанарова /
---	---	---

Программа «Здоровое питание»

МБОУ Хадаханская СОШ

на 2022-2025 учебный год

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, 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 гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

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 **«Здоровое питание школьников»**, 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 требованиями, установленными федеральными санитарными правилами СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального питания»

Программа школы **«Здоровое питание школьников»**

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: обучающихся, педагогов, родителей, работников МБОУ «Хадаханская средняя общеобразовательная школа».

Цель программы школы «Здоровое питание школьников»

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

Задачи программы школы «Здоровое питание школьников»

- ♣ 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;
- ♣ пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- ♣ организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.

Программа школы «Здоровое питание школьников»

	Основные мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
Организационно-аналитическая деятельность, информационное обеспечение	Организационное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки.	сентябрь, декабрь	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
	Совещание с классными руководителями по вопросам питания детей из малообеспеченных семей льготным питанием.	сентябрь	классные руководители
	Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи	сентябрь, ноябрь, январь, март	Директор школы. комиссия по контролю организации питания
	Совещание при директоре. Организация горячего питания обучающихся	ноябрь, апрель	Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
	Производственное совещание. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 23.07.08 № 45)	сентябрь	Мед.сестра
	Организация работы комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания	В течение года	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
	Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся	Часы здоровья «Питание во благо»	1 раз в четв.
Я здоровье берегу, сам себе я помогу (кл час)		сентябрь	классные руководители
Я выбираю здоровый образ жизни (кл час)		декабрь	Зам.директора по ВР. классные руководители
Декада «Здоровое питание»: - к-рс стенгазет «Питание-для здоровья!» - тематические классные часы: «Роль питания в формировании здорового образа жизни»		февраль	классные руководители. педагог-организатор
Витаминная ярмарка «Витамины любят счет» ВШК «Питание детей в школе»		Октябрь, май, ноябрь	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании		1 раз в четв.	Классные руководители. учитель ИЗО.
Работа по воспитанию культуры питания среди родителей	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	В течение года	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
	Круглый стол. Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни. Питание детей и подростков в школе и дома	октябрь	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
Работа по улучшению МТБ столовой, расширению сферы услуг для обучающихся и родителей	Работа по эстетическому оформлению обеденного зала столовой	Август, сентябрь	Администрация школы
	Обеспечение столовой новым технологическим оборудованием, посудой, разделочным инструментом	В течение года	Администрация школы. ответственные за формирование культуры здорового питания

План работы школьной комиссии по контролю и качеством питания школы

Мероприятия	Сроки
1. Утверждение списков обучающихся на льготное питание	Сентябрь
1. Проверка десятидневного меню.	Сентябрь
2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.	Ежемесячно
3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно
4. Организация просветительской работы.	Октябрь, апрель
5. Анкетирование обучающихся и их родителей по питанию.	Ноябрь
6. Контроль за качеством питания.	Ежедневно
7. Проверка табелей питания.	Ежемесячно
9. Разработка наглядной агитации по здоровому питанию	февраль, март

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.

1. Задачи администрации школы:

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания:

- Контроль качества питания;
- Контроль обеспечения порядка в столовой;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;
- Контроль расходования средств на питание в школьной столовой.

2. Обязанности работников столовой:

- Составление рационального питания на день и десятидневного меню
- Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи.

3. Обязанности классных руководителей:

- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
- Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье: Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

4. Обязанности родителей:

- Прививать навыки культуры питания в семье;
- Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

5. Обязанности обучающихся:

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Дежурить по столовой;
- Принимать участие в выпуске тематических газет;
- В школьной газете открыть рубрику «Питаемся правильно».

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 обучающихся;
- 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), **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 обучающихся, 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.

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.