

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 30»
(МБОУ «СШ № 30»)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБОУ «СШ № 30»
протокол № 1
от 31.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
МБОУ «СШ № 30»
протокол № 1
от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директором
МБОУ «СШ № 30»
Приказ 01-05-282
от 31.08.2023г.

ПРОГРАММА

*«Правильное питание –
путь к здоровью и успешному
обучению»*

2023 – 2026 годы

Норильск , 2023г.

1. Паспорт программы

1. Наименование Программы	Программа «Правильное питание – путь к здоровью и успешному обучению» на период с 2023 по 2026 гг.
2. Основание для разработки Программы	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» СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования» Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ»
3. Разработчики Программы	Ответственный за горячее питание в МБОУ «СШ № 30» Сапожникова Елена Михайловна
4. Основные исполнители Программы	Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, Управляющий совет школы, родители.
5. Цель Программы	Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.
6. Основные задачи	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
7. Основные направления Программы	Организация рационального питания обучающихся; Обеспечение высокого качества и безопасности питания; Увеличение охвата горячим питанием, доведение до 95%; Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания. Обучение кадрового состава работников пищеблока современных технологиям.
9. Этапы реализации Программы	сентябрь 2023 май 2026 гг.
10. Объемы и источники финансирования	Средства Федерального бюджета Средства Регионального бюджета Средства бюджета муниципального образования Родительские средства

11. Ожидаемые результаты реализации Программы	Наличие пакета документов по организации школьного питания; 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; сохранение и укрепление здоровья школьников; увеличение охвата горячим питанием школьников и работающих сотрудников школы, доведение его до 95%; улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой;
12. Организация контроля за исполнением Программы	Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны родительского комитета школы; Информирование общественности о состоянии школьного питания через школьную газету и сайт школы; Информирование родителей на родительских собраниях.
Содержание Программы	Паспорт Программы «Правильное питание – путь к здоровью и успешному обучению» 2. Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения. 4. Принципы здорового питания 5. Характеристика Программы: - Цель Программы; - Задачи; - Ожидаемые результаты реализации; - Направления Программы; - Характерные черты Программы 6. Характеристика ресурсов Программы: Нормативно-правовые ресурсы; 7. Механизм реализации Программы: - Производственный контроль за организацией питания; - Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников. - Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы.

2. Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения.

В условиях недостаточной гигиенической грамотности родителей, которые не уделяют необходимого внимания организации питания своих детей, возрастает роль организации питания, которое помимо возможности обеспечить каждого ребенка основными пищевыми веществами, в том числе, незаменимыми (такими, как витамины и минеральные вещества), приобретает огромное воспитательное значение, так как позволяет сформировать у ребенка оптимальное пищевое поведение в соответствии с принципами здорового питания.

Сегодняшняя ситуация с состоянием питания российских школьников вызывает

тревогу по целому ряду причин. Во-первых, часть детей страдает от неполноценности рациона питания, причем в наиболее острых случаях это приводит к замедлению физического и функционального развития. Хотя доля таких детей сравнительно невелика, каждый подобный случай требует пристального внимания со стороны органов образования, здравоохранения и социальной защиты. Во-вторых, дети и, видимо, их родители, не демонстрируют грамотного, сознательного отношения к режиму питания. Между тем, нарушение принципов рационального питания – верный путь к развитию многочисленных форм желудочно-кишечных заболеваний. В-третьих, многие дети (видимо, согласуя свои действия с мнением родителей) избегают пользоваться услугами школьных столовых. Это также нарушает рациональный режим питания, учитывая, что учащиеся старших классов проводят в школе по 7-9 часов ежедневно. Многие обучающиеся 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 и/или попустительством со стороны родителей.

Все перечисленные факторы формируют группу риска развития желудочно-кишечных и иных заболеваний, негативно сказываются на состоянии здоровья подрастающего поколения.

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 ученика.

Данная программа направлена на формирование у обучающихся представления о человеке как о главной ценности общества, позволяет сформировать элементарные представления о себе самом, функциях своего собственного организма, а также на формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей школьного возраста.

Концепция оптимального питания.

Рациональное, здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровья. Полноценное питание — существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.

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.

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%.
- Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

14-15 лет – 2600-3000 ккал

если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Понятие качественного питания предполагает прежде всего его рациональность, возможность восполнения энергетических затрат подрастающего организма при увеличении умственных и физических нагрузок.

В последнее время проблема сохранения здоровья детей занимает значительное место в жизни общества, становится приоритетной национальной проблемой.

Результаты социологических исследований показывают, что в системе ценностей российских школьников здоровье не поднимается выше девятого места. Таким образом, одной из приоритетных задач в своей школе мы видим в воспитании у детей навыков здорового образа жизни. Задача педагогов обучить ребенка сохранению своего здоровья, используя в своей педагогической деятельности правдивую, научно-обоснованную и полезную информацию.

Здоровый образ жизни - это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Данная программа предусматривает решение двух задач:

- а) сохранение и укрепление физического здоровья школьников и
- б) воспитание нравственно здоровой личности с активной жизненной позицией.

Программа включает в себя три составные части:

- Здоровое питание;
- Сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- Организация досуга обучающихся.

Принципы организации рационального питания детей в школе.

Поступление пищевых веществ и энергии должно соответствовать возрастным физиологическим потребностям детского организма, обеспечивать его рост и развитие. Обед в школе должен составлять 35% от физиологической суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

Обеспечение оптимального соотношения пищевых веществ (соотношение белков, углеводов, липидов как 1:1:4), энергетическая квота белка общей калорийности должна составлять 14%, углеводов 55%, липидов 31%; доля белка животного происхождения от общего количества белка - не менее 60%.

Пищевые волокна должны включаться в рацион из расчета не менее 15-20г/сутки.

Растительные жиры должны составлять не менее 30% от общего количества жира.

Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.

Учет региональных эколого-гигиенических факторов питания, особенно учет геохимических эндемий (дефицит йода, фтора, селена и т.д.).

Широкая информированность родителей с целью преемственности питания детей в выходные дни и формирование мировоззрения здорового образа жизни.

Основные принципы здорового питания:

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых — растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше — свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400 г в день).
4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.
5. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности), и заменяйте животный жир на жир растительных масел.
6. Жирному мясу и мясным продуктам предпочитайте бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
7. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.
8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.
9. Ешьте меньше соли. Общее ее количество в пище не должно превышать 1 чайной ложки (6 г в день). Следует употреблять йодированную соль.
10. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение помогут уменьшить количество используемых в процессе готовки жира, масла, соли и сахара.

5. Характеристика Программы:

Цель программы:

Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний. Развитие культуры питания. Изучение функций питания и формирование определяющих знаний о питании – основе основ жизни человека.

Задачи 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;
 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 и культуры питания;

Ожидаемые результаты реализации Программы

Наличие сформированного пакета документов по организации школьного питания;
 обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
 обеспечение доступности школьного питания;
 отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
 улучшение здоровья и повышение учебных успехов школьников благодаря совершенствованию качества школьного питания;
 увеличение охвата горячим питанием, доведение его до 95%

Направления Программы :

Организация рационального питания обучающихся;
 Обеспечение высокого качества и безопасности питания;
 Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания;
 пропаганда принципов здорового и полноценного питания; развитие культуры питания.

Увеличение охвата горячим питанием, доведение до 95%;

Обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям.

Характерные черты Программы

Программа «Правильное питание - путь к здоровью и успешному обучению» – стратегический документ школы, она способствует преодолению неопределенности, упорядочению совместной деятельности всех заинтересованных сторон в организации здорового питания обучающихся.

Её отличает:

- Стратегический характер;
- Ярко выраженная инновационная направленность;
- Прогностичность, направленность на будущее;
- Научность;
- Технологичность.

Задачи	Содержание работы
1. Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания	Разработка нормативно-правовой и технологической документации по организации школьного питания; Создание системы производственного контроля; Организация работы по С-витаминизации;
2. Обеспечение доступности школьного питания	Контроль за ценообразованием на школьное питание; Дотации на питание различным группам обучающихся

	Учет социального положения различных категорий обучающихся.
3. Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;	Жесткий контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей; Использование современных технологий приготовления.
4. Модернизация материально-технической базы пищеблоков	Замена устаревшего технологического оборудования Создание современного дизайна в школьной столовой.
5. Предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;	Просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены; Воспитание правильного отношения к питанию (отличие «хочу» и «можно» при выборе продуктов)
6. Повысить кадровый потенциал работников пищеблоков и других специалистов, ответственных за организацию питания	Обучение персонала санитарному минимуму и работе на современном оборудовании; Просветительская работа среди классных руководителей по вопросам питания.
7. Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания	Использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания; Проведение школьных мероприятий по формированию навыков здорового питания. Проведение мероприятий по развитию культуры питания.
8. Совершенствование системы финансирования школьного питания; оптимизация затрат, включая бюджетные дотации	Увеличение бюджетных дотаций на питание учащихся; Организация контроля за соблюдением ценообразования, выделением и освоением финансовых средств.

6. Характеристика ресурсов Программы

Нормативно-правовые ресурсы:

Федеральный закон от 01.08.1996 № 107-ФЗ "О компенсационных выплатах на питание обучающихся в государственных, муниципальных общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования";

ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Санитарные правила СанПин 2.4.5.2409-08.:

Постановление «О порядке организации бесплатного питания детей из малообеспеченных семей».

Устав школы;

Положения о питании в МБОУ «СШ № 30», о бракеражной комиссии.

Механизм реализации программы

Производственный и общественный контроль за организацией питания:

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, ответственный за горячее питание комиссия школы по контролю за организацией и качеством питания

2.	Входной производственный контроль	Директор школы, фельдшер школы ежедневно использование лабораторно-инструментальных методов
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Директор школы
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	ФС Роспотребнадзор;
6.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	ФС Роспотребнадзор;
7.	Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены персонала, гигиеническими знаниями и навыками	Медицинские осмотры ежегодно
8.	Приемочный производственный контроль	Бракеражная комиссия ежедневно
9	Контроль за приемом пищи	Дежурный администратор; Классные руководители ежедневно;

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;

2. Обязанности работников столовой:

Составление рационального питания на день и перспективного меню;
Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;
Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

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 « Четвертая власть» открыть рубрику «Питаемся правильно».

Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Работа с обучающимися.			
1	Проведение уроков–здоровья «Коктейль здоровья», «Винегрет–шоу», «Витаминка» и др.	По плану	ЗВР Вольных А.А. Классные руководители
2	Конкурс стенгазет «Правильное питание»	март	Классные руководители
3	Дни национальной кухни.	Ноябрь, декабрь	Классные руководители
4	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	Ежемесячно	Отв.за организацию питания Сапожникова Е.М.
5	Проведение мониторинга отношения учащихся к организации горячего питания в школе.	1 раз в четверть	Отв.за организацию питания Сапожникова Е.М.
6	Конкурс «Самый питающийся класс»	1 раз в четверть	Классные руководители
7	Выставка учебно-просветительской литературы «Гигиена питания».	1 раз в четверть	Отв.за организацию питания Сапожникова Е.М.
Работа с педагогическим коллективом.			
1	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей.	1 раз в четверть	Директор школы
2	Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	В течение года	Мед. работник Классные руководители
3	Своевременное выявление обучающихся, с заболеваниями ЖКТ .	В течение года	Мед. работник
4	Организация бесплатного питания учащихся из малообеспеченных семей и детей инвалидов.	В течение года	Соц.педагог Губайдулина Л.В.
5	Ведение пропаганды здорового питания.	В течение года	Классные руководители
6	Пропаганда горячего питания среди родителей.	В течение года	Классные руководители
7	Разработка и внедрение курса «Кулинария» в рамках образовательного предмета «Технология».	по КТП	Учитель технологии Вольных Л.А.
8	Разработка и внедрение курса «Основы правильного питания» в рамках образовательного предмета «Биология».	по КТП	Учитель биологии Самухина И.П.
Работа с родителями.			
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании обучающихся на родительских собраниях «Основы формирование у ребёнка навыков здорового образа	1 раз в четверть	Директор школы, Классные руководители

	жизни. Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка. Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей».		
2	Изучения отношения родителей к организации горячего питания в школе	2 раза в год	Классные руководители Отв.за организацию питания Сапожникова Е.М.
3	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	В течение года	ЗВР Вольных А.А. Классные руководители
Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой			
1	Создание комиссии по проверке горячего питания из членов род комитета.	Сентябрь	ЗВР Вольных А.А.
2	Составление графика приёма пищи.	Сентябрь	Отв.за организацию питания Сапожникова Е.М.
3	Составление графика дежурства по школе и в столовой.	Каждую четверть	ЗВР Вольных А.А.
4	Рейд по проверке организации школьного питания контрольной комиссией	Ежемесячно	Члены комиссии
5	Составление отчёта по проверке организации горячего питания в школе.	Ежемесячно	Отв.за организацию питания Сапожникова Е.М.
6	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно	Отв.за организацию питания Сапожникова Е.М. ЗВР Вольных А.А. Мед. работник