

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тотемская средняя общеобразовательная школа №2»
(МБОУ «Тотемская СОШ №2»)

ПРИНЯТА

педагогическим советом
протокол от 25.08.2020 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБОУ «Тотемская СОШ №2»
от 25.08.2020 г. № 135

Программа «Здоровое питание школьников»



Пояснительная записка

Здоровье человека закладывается смолоду, когда процессы развития организма протекают наиболее интенсивно. С другой стороны, обучение в школе обуславливает большие нагрузки, напряжение умственных и физических сил. Одним из важных условий, благоприятствующих нормальному росту школьника, укреплению его здоровья, а значит и успешному обучению, является правильное питание.

Большинство родителей, очевидно, располагают определенными сведениями по вопросам детского питания. Питание, особенно питание детей, чрезвычайно важная проблема, поэтому нельзя ограничивать не только неверные взгляды свои познания в данной области разрозненными сведениями. «Полузнание» порой хуже незнания, именно оно часто бывает причиной формирования не только неверных взглядов на питание, но и вредных для здоровья привычек. До сих пор во многих семьях существуют укоренившиеся традиции, мнения, которые противоречат медицинским рекомендациям и нередко ведут к нарушениям здоровья. Заложенные в детстве привычки особенно прочны, поэтому культуру питания необходимо воспитывать у ребенка с малых лет.

Выражение «здоровое питание» по-разному понимается в разных странах людьми с разными культурными традициями. В целом, здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека. В целом под выражением «здоровое питание» подразумевается совместное воздействие потребляемой нами пищи, нашего состояния здоровья и предпринимаемых нами усилий для улучшения здоровья, как собственного, так и окружающих. Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности нашего организма в питательных веществах.

В школе следует принимать меры по улучшению питания, так как качественное питание укрепляет способность к учению и здоровье детей. Поскольку питание влияет на интеллектуальное развитие и способность к учению, здоровое питание является необходимым условием хорошей успеваемости в школе. Школа играют жизненно важную роль, содействуя качественному питанию детей и предоставляя возможность для оказания им помощи. Школа более эффективно, квалифицированно, беспристрастно содействуют охране здоровья и здоровому питанию, чем какое-либо другое учреждение. Она контактирует с детьми, когда те находятся в критическом возрасте, определяющем их будущей образ жизни, включая качество питания. Кроме того, школа может влиять на соответствующее поведение персонала, учителей, родителей и членов местного сообщества.

На основании выше сказанного, следует отметить, что создание и реализация программы здорового питания в рамках образовательного учреждения это верная тенденция и с учетом этого можно поставить следующую цель:

Цель: формирование основ культуры здорового питания учащихся посредством усвоения необходимых навыков и уверенности в собственной способности вести здоровый образ жизни, улучшение культуры и состояния питания.

Для реализации поставленных целей поставлены следующие задачи:

Задачи программы:

1. Формирование у родителей и учащихся основ правильного питания, повышение уровня знаний, взглядов и поведения в отношении значения рациона питания для собственного здоровья и благополучия.
2. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.
3. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
4. Проведение мониторинга качества организации питания.

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	Сентябрь	Директор школы, зам. директора по АХЧ
Организационное совещание — график питания; оформление бесплатного и льготного питания; сопровождение учащихся учителями-предметниками в столовую.	Сентябрь	заместитель директора, по вопросам здоровья социальный педагог, директор школы
Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок.	В течение года	Администрация школы, медицинская сестра

2. Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-8, 9-11 классов: - Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований»; - Организация горячего питания - залог сохранения	В течение года	Медсестра

здоровья».		
Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания	Май	Администрация
Выпуск печатной продукции для учащихся, родителей и педагогов (памятки, буклеты) 1. Основы рационального питания 2. Питание младших школьников 3. Памятка-таблица «Запрещенные пищевые добавки на территории Российской Федерации» 4. Питание во время экзаменов 5. Болезни, передаваемые с пищей 6. Как питаться весной 7. Натуральные и искусственные витамины. Что лучше?	В течение всего периода	Классные руководители
Разработка тематики классных часов и родительских собраний	В течение всего периода	Классные руководители, заместитель директора по ВР
Размещение информации о правильном питании, правилах гигиены в социальных сетях в группах классов.	Один раз в четверть	Классные руководители

3. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни обучающихся

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1-4 классы Внеурочная деятельность «Разговор о правильном питании» 5-8 классы: <ul style="list-style-type: none"> • Режим питания. • Основные компоненты пищи. Для чего они необходимы? • Питание-основа жизни. Пищевая гигиена 9-11 классы: <ul style="list-style-type: none"> • Как питаться во время экзаменов? • Правильное питание. • Правила поведения в местах общественного питания. • Пищевые приоритеты. Диеты. 	В течение года	Классные руководители

Беседы с учащимися 10-11 кл. «Береги своё здоровье»	Декабрь	Кл. руководители
Конкурс мультимедийных презентаций, рисунков «Мы за здоровый образ жизни!» среди учащихся 5-11 классов	Апрель	Классные руководители, педагоги-организаторы
Работа Совета школы по вопросам сохранения здоровья школьников	В течение года	Председатель Совета обучающихся школы
Демонстрация презентаций по основам правильного питания для родителей, учащихся: <ul style="list-style-type: none"> • Антистрессовое питание • Современный взгляд на питание человека • Достоинства и недостатки теорий питания 	Весь период	Классные руководители
Анкетирование учащихся: Школьное питание: качество и разнообразие обедов	Ноябрь Апрель	зам. директора по ВР
Анкетирование родителей «Ваши предложения на год по развитию школьного питания»	Апрель	зам. директора по ВР Классные руководители

4. 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	В течение года	Классные руководители, медицинская сестра
Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	Февраль	Классные руководители
Анкетирование родителей «Ваши предложения на год по развитию школьного питания»	Апрель	Классные руководители

5. Система оценки качества питания школьников

Основные направления для оценки качества питания школьников:

1. Показатели общей заболеваемости.
2. Уровень удовлетворенности питанием школьников и родителей.
3. Показатели охвата питания.

Система оценки качества питания школьников

Вопросник/контрольный лист по услугам в области питания.

Указания по использованию вопросника.

1. Члены группы по проведению данного анкетирования:
 - Заместитель директора по ВР
 - Представитель(и) персонала, осуществляющего услуги в области школьного питания
 - Представители школьного родительского комитета
 - Представители Совета обучающихся
2. Необходимо выдать каждому члену копию Вопросника. Для регистрации работы группы использовать копии Оценочного листа и Вопросов по планированию.
3. На собрании группы:
 - Обсудить каждый вопрос из Вопросника.
 - Определить, как получить информацию, необходимую вам для точного ответа на все вопросы.
 - После сбора всей информации ответить на каждый вопрос и выбрать соответствующую оценку на основе общего согласия. Использовать Вопросник для выявления сильных и слабых сторон школьной политики и для планирования необходимых мероприятий.
 - Вписать оценки (0-3) для каждого вопроса в Оценочный лист и подсчитать общую Оценку.

Разработанные направления служат материалом для комплексной работы в области здорового питания школьников. Материал в ходе реализации данной программы предполагается расширять с учетом проделанной работы.

