#### *ПРОГРАММА*

#### *«Здоровое питание школьника»*

***ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №4»***



г. Дудинка

#### ПРОГРАММА

#### *«Здоровое питание школьника»*

**Цели программы:**

**-** формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению здоровья.

**Задачи программы:**

**-** формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;

- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в укреплении и сохранении здоровья;

- обеспечение детей и подростков оптимальным питанием высокого качества, безопасным, адекватным возрастным и физиологическим потребностям учащихся в пищевых веществах и энергии;

- обучение школьников и родителей основам знаний о здоровом питании;

- формирование культуры питания и самообслуживания;

**Ожидаемые конечные результаты программы:**

- повышение приоритета здорового питания;

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;

- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;

- обеспечение всех обучающихся питанием (горячим питанием – 90%);

Исполнители программы – администрация школы, ответственный за питание, педагоги, учащиеся, медработник, работники столовой.

**Актуальность программы**

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. С одной стороны, потому, что они являются «структурообразующими факторами социальности», с другой - потому, что мы должны немедленно восстановить адекватное отношение к ним у подрастающего поколения. 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 строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

Для повышения охвата горячим питанием учащихся ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №4» предлагается план мероприятий (Приложение 1)

Приложение 1

**ПЛАН**

#### мероприятий по реализации программы

#### «Здоровое питание школьника»

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| **1.** | Организационное совещание:  -режим работы столовой;  - оформление бесплатного питания;  - организация бесплатного горячего питания обучающихся 1-4х классов;  - график дежурств и обязанности дежурного учителя;  - вопросы организации и развития школьного питания. | Август | Организатор школьного питания, классные руководители 1-11 классов, шеф - повар |
| **2.** | Утверждение бракеражной комиссии | Август | Директор школы |
| **3.** | Организация работы бракеражной комиссии | По отдельному плану | Председатель бракеражной комиссии |
| **4.** | Составить график приема пищи учащимися в столовой в связи с необходимостью соблюдения норм безопасности, направленных на предупреждение распространения инфекции | Август | Холошненко Н.В. |
| **5.** | Контроль организации и осуществления горячего питания в школе:  - режим питания,  - использование в пище необходимых для здоровья и жизненно необходимых витаминов и различных добавок,  - включение в рацион школьного питания свежих овощей и фруктов.  - качество готовой продукции школьной столовой | Не реже 1 раза в месяц | Бракеражная комиссия |
| **6.** | Обеспечить соблюдение требований санитарных правил по массе порций блюд (гарниров на завтрак) при организации питания школьников в возрасте с 7 лет и старше. | Ежедневно | Шеф - повар |
| **7.** | Обеспечить обучающихся в возрасте с 7 лет и старше при организации одноразового питания набором пищевых продуктов (рыбой, овощами, зеленью, фруктами свежими, соками плодовоовощными, молоком, кисломолочными продуктами, творогом) в полном объеме. | Ежедневно | Шеф - повар |
| **8.** | Мониторинг организации питания в школе. | Ежемесячно | Ответственный по питанию |
| **9.** | Контроль за санитарным состоянием и сквозным проветриванием обеденного зала | Ежедневно | Медработник, диетическая сестра |
| **10.** | Постоянный контроль за техническим состоянием оборудования на пищеблоке. | В течение года | Заведующая хозяйством |
| **11.** | Ежедневно перед началом работы работников пищеблока осматривать на наличие гнойничковых заболеваний кожи рук и от­крытых поверхностей тела, а также ангин, катаральных явлений верхних ды­хательных путей. Запись о проведении медицинского осмотра. | Ежедневно | Медицинский работник |
| **12** | Обеспечить льготным питанием  учащихся из социально незащищённых семей на основании соответствующих документов 5-11 классов | В течение года | Ответственный по питанию,  классные  руководители  5-11 классов |

**2. Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| 1. | Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-8,9-11 классов:  -Культура поведения учащихся во время приема пищи | В течение года | Организатор школьного питания. |
| 2. | Семинар «Роль питания в формировании здорового образа жизни» | Май | Организатор школьного питания |
| 3. | Оформление стенда «Роль питания в формировании здорового образа жизни» | 1 раз в четверть | Организатор школьного питания. |

**3. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и их родителей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |  |
| 1. | Косметический ремонт в цехах приготовления пищи | Ежегодно | Заведующая производством. |  |
| 2. | Разработка новых блюд и внедрение их в систему школьного питания учащихся. | В течении года. | Шеф - повар |  |
| 3. | Анализ наличия малоценного инвентаря в столовой | Май 2023 год | Зам. директора  по АХЧ |  |
| 4. | Приобрести посуду на основании анализ дефицита малоценного инвентаря в столовой | Август-сентябрь 2023год | Зам. директора  по АХЧ |  |

**4. Формирование культуры здоровья на учебных предметах**

**для учащихся 1 ступени образования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Классы** | **Целевые установки** | **Тематические разделы** |
| 1-4 классы | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. | 1. Как устроен человек 2. Личная гигиена 3. Чтобы зубы не болели 4. Береги зрение смолоду 5. Как правильно питаться 6. Наше здоровье в наших руках |

**для учащихся II ступени образования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Классы** | **Целевые установки** | **Тематические разделы** |
| 5-9 классы | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни | 1. Здоровье человека и основы правильного питания 2. Алиментарно-зависимые заболевания 3. Физиология питания 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов 5. Санитария и гигиена питания |

**для учащихся III ступени образования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Классы** | **Целевые установки** | **Тематические разделы** |
| 10-11 классы | Принятие и реализация ценностей здорового образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятия спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курение, употребление спиртных напитков, наркотиков. | 1. Особенности питания целевых групп 2. Классификация блюд и кулинарных изделий 3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения 4. Безопасность пищевых продуктов |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| 1. | Продолжить работу по формированию культуры и навыков здорового питания учащихся через проведение классных часов. | В течение года | Классные  руководители |
| 2. | В целях обучения учащихся принципам здорового питания провести мероприятия:  - беседы на тему «Хлеб - драгоценность, им не сори»;  «Соблюдение санитарно-гигиенических требований»,  « Профилактика инфекционных заболеваний»,  «Рациональное питание как часть здорового образа жизни». | В течение года | классные  руководители  1-11 классов, |
| 3. | Провести месячник здоровья:  - конкурс стенгазет «Питание – для здоровья!»,  - конкурс рисунков, аппликаций «Страна Витаминия»,  - конкурс проектов «Рациональное питание как часть здорового образа жизни». | Вторая четверть | Педагог-организатор,  классные  руководители  1-11 классов, |
| 4. | Анкетирование учащихся  - Школьное питание: качество и разнообразие обедов.  - за что скажем поварам спасибо. | Ежегодно февраль -март | Организатор школьного питания. |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| 1. | Родительские классные собрания «Здоровое питание» | Ежегодно сентябрь | Организатор школьного питания, классные руководители 1-11 классов |
| 2. | Родительские собрания в 1 – 11 классах на темы:  - «Роль питания в укреплении здоровья детей в современных экологических условиях»  - «Соблюдение санитарно-гигиенических требований»,  - «Рациональное питание как часть здорового образа жизни». | В течение года | классные руководители 1-11 классов |
| 3. | Анкетирование родителей «Вашими предложениями на год по развитию школьного питания» | Ежегодно май | Организатор школьного питания. |

1. **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы модуля 1**  **(1-4 класс)** | **Распределение часов по видам занятий** | | | |
| **урок** | **Практическое занятие** | **Досуговые мероприятия** | **Самостоятельная работа** |
| Как устроен человек | **6** | **-** | **-** | **4** |
| Личная гигиена | **2** | **2** | **-** | **2** |
| Чтобы зубы не болели | **2** | **1** | **-** | **2** |
| Береги зрение смолоду | **4** | **2** | **1** | **4** |
| Как правильно питаться | **4** | **-** | **2** | **4** |
| Наше здоровье в наших руках | **5** | **5** | **3** | **5** |
| **Итого 60 часов** | **23** | **10** | **6** | **21** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы модуля 2**  **(5-9 класс)** | **Распределение часов по видам занятий** | | | |
| **урок** | **Практическое занятие** | **Досуговые мероприятия** | **Самостоятельная работа** |
| Здоровье человека и основы правильного питания | **1** | **1** | **2** | **3** |
| Алиментарно-зависимые заболевания | **2** | **-** | **-** | **-** |
| Физиология питания | **1** | **1** | **-** | **4** |
| Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов | **1** | **1** | **2** | **3** |
| Санитария и гигиена питания | **1** |  | **2** | **5** |
| **Итого 30 часов** | **6** | **3** | **6** | **15** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы модуля 3**  **(10-11 класс)** | **Распределение часов по видам занятий** | | | |
| **урок** | **Практическое занятие** | **Досуговые мероприятия** | **Самостоятельная работа** |
| Особенности питания целевых групп | **1** | **-** | **-** | **-** |
| Классификация блюд и кулинарных изделий | **1** | **1** | **1** | **2** |
| Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения | **1** | **1** | **-** | **3** |
| Безопасность пищевых продуктов | **1** | **1** | **1** | **3** |
| **Итого 17 часов** | **4** | **3** | **2** | **8** |

**Мониторинг охвата учащихся «ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №4» горячим питанием по параллелям**

План мероприятий на 2022-2023 учебный год

по увеличению охвата горячим питанием учащихся

ТМК ОУ «Дудинская средняя школа № 4»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятие** | **Ответственные** | **Срок исполнения** |
| 1 | Продолжить работу школьной комиссии по организации питания учащихся | Члены комиссии | регулярно |
| 2 | Проводить мониторинг охвата горячим питанием учащихся по классам и параллелям | ответственная за питание | ежемесячно |
| 3 | Продолжить работу бракеражной комиссии с целью отслеживания состояния меню в соответствии с нормами и калорийностью блюд и качеством готовой пищи | Члены бракеражной комиссии | ежемесячно |
| 4 | Проводить бракераж готовой продукции совместно с родительским комитетом | Члены бракеражной комиссии | 2 раза в год |
| 5 | Ознакомить кл. руководителей 5-11 классов с приказом Управления образования по увеличению охвата горячим питанием учащихся до 90% | ответственная за питание | сентябрь |
| 6 | Кл. руководителям 5-11 классов проводить классные часы и беседы о необходимости получения горячего питания. | Кл. руководители,  ответственная за питание | В течение года |
| 7 | Активизировать организационно-просветительскую работу среди родителей учащихся, направленную на формирование здорового образа жизни, правильного питания | Кл. руководители. ответственная за питание | В течение года |
| 8 | Проводить индивидуальную беседу с кл. руководителями и учащимися о необходимости получения горячего питания в классах, охват горячим питанием которых составляет менее 75% | ответственная за питание | В течение года |
| 9 | Кл. руководителям 5-11 классов организовать взаимодействие с медицинским работником по проведению просветительской работы и разъяснением преимуществ получения горячего питания учащихся | Кл. руководители. ответственная за питание | В течение года |
| 10 | Создание системы обратной связи через опрос учащихся (отзывы, предложения по организации и качестве питания) | Учащиеся, кл. руководители, ответственная за питание | регулярно |
| 11 | Анкетирование родителей «Школьное питание: качество и разнообразие обедов» | кл. руководители, ответственная за питание | 2 раза в год |
| 12 | Оформление стенда «Правильное питание – залог здоровья» | ответственная за питание | Обновление ежемесячно |