

Березовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8»



Утверждено
Директор БМАОУ СОШ № 8
Дуканов М.Ю.
Приказ № 82/1
28.08.2025г.

*Программа школы здорового питания
«Правильное питание-путь к
здоровью и успешному
обучению»*



1. Паспорт программы

| | |
|--|---|
| 1. Наименование Программы | Программа «Правильное питание – путь к здоровью и успешному обучению» на период с 2025 по 2028 гг. |
| 2. Основание для разработки Программы | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Конвенция о правах ребенка. ▪ Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». ▪ Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. N 273 ▪ 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 30.06.2020 года №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» во исполнение Закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, ст.51, СанПин |
| 3. Разработчики Программы | Администрация БМАОУ СОШ № 8 |
| 4. Основные исполнители Программы | Администрация школы, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, родители. |
| 5. Цель Программы | Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний. |
| 6. Основные задачи Программы | <ul style="list-style-type: none"> • обеспечение детей 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; • 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 • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью; • осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. |
| 7. Основные направления Программы | <ul style="list-style-type: none"> • Организация рационального питания обучающихся; • Обеспечение высокого качества и безопасности питания; • Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания. • Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, |

| | |
|--|---|
| | расширению сферы услуг для учащихся и родителей |
| 9. Этапы реализации Программы | 2025-2027 гг. |
| 10. Объемы и источники финансирования | <ul style="list-style-type: none"> • Средства Федерального бюджета • Средства областного бюджета |
| 11. Ожидаемые результаты реализации Программы | <ul style="list-style-type: none"> • 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; • улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью; • осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. |
| 12. Организация контроля за исполнением Программы | <ul style="list-style-type: none"> • Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны родительского комитета школы; • Информирование общественности о состоянии школьного питания через сайт школы; • Информирование родителей на родительских собраниях. |
| Содержание Программы | <ol style="list-style-type: none"> 1. Паспорт Программы «Правильное питание – путь к здоровью и успешному обучению» 2. Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения. 3. Принципы здорового питания 4. Характеристика Программы: <ul style="list-style-type: none"> • Цель Программы; • Задачи; • Ожидаемые результаты реализации; • Направления Программы; • Характерные черты Программы 5. Характеристика ресурсов Программы: <ul style="list-style-type: none"> • Нормативно-правовые ресурсы; • Кадровое обеспечение 6. Механизм реализации Программы: <ul style="list-style-type: none"> • контроль за организацией питания; • выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников. 7. Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы. |



Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыряться,
Песни петь дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе развития 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. Среди разнообразных условий окружающей среды, постоянно воздействующих на молодой организм, одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на растущий организм многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников. 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.

Питание детей тесно связано со здоровьем. Начало заболевания желудочно – кишечного тракта в 70 из 100 случаев приходится на 5 – 6 летний возраст и достигает пика к 8 – 12 годам. По данным академика А. А. Баранова, распространенность хронических заболеваний органов пищеварения составляет 702,3 на 1000 детского населения и зависит от ряда факторов:

- нерегулярное питание с перерывами более 3 – 4 часов;
- частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, фаст-фудов;
- однообразное питание;
- еда в сухомятку;
- употребление некачественных продуктов;
- несоблюдение режима дня;
- малоподвижный образ жизни;
- вредные привычки

Их устранение снижает вероятность возникновения заболеваний пищеварительной системы в среднем на 15%.

Понимание школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно – кишечного тракта и других заболеваний.

Анализ существующей структуры питания в нашей стране показывает, традиционно высокое потребление зерновых продуктов (хлеба, каш и др. переработки зерна), а также картофеля (который обеспечивает одновременно существенный вклад в рацион россиян витамин С) никак не противоречит современным принципам здорового питания. Но в след за этими продуктами как по чистоте потребления, так и вкладу в калорийность рациона следует сахар и кондитерские изделия (а они должны обеспечить вершину «пирамиды» здорового питания, самую низкокалорийную ее часть).

Известно, что здоровье напрямую связано с традицией потребления овощей и фруктов. Призыв Всемирной организации здравоохранения о потреблении 400 гр. овощей и фруктов в день обошел весь мир, и в тех странах, где он реализован, показатели здоровья населения значительно лучше. У нас в стране, к сожалению, эти рекомендации не выполняются, и многие нарушения в питании напрямую связано с недостатком в нашем рационе овощей и фруктов.

Очень важно, чтобы школа стала началом распространения знаний и умений в построении здорового питания.

Связь между питанием и обучением убедительно доказана. Здоровое питание необходимо учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Доказано, что здоровое питание напрямую связано с продлением жизни и понижением риска развития многих хронических болезней у взрослых. Школа несет ответственность за содействие ученикам и персоналу в формировании и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни.

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

В своей книге "Путь к Виганскому причалу" Джордж Оруэлл писал: *"Полагаю, можно доказать, что перемены в питании более важны, чем религиозные или семейные изменения"*. В самом деле, похоже, что значение хорошего питания для развития здоровья, защиты от инфекций и заболеваний приобретает понимание на государственном и международном уровне.

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 здорового питания** «Правильное питание – путь к здоровью и успешному обучению», которая признана не только формировать у школьника рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни.

Анализ педагогической деятельности по организации питания в школе

Рацион питания учащихся соответствует примерному 10-дневному меню, которое составляется с учетом требований Роспотребнадзора и методических рекомендаций №0100/8604-07-34 «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов питания детей 7-11» и №0100/8606-07-34 «Рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов для реализации в школьных буфетах». Методические рекомендации разработаны федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителя и благополучия человека 24.08.2007г.

Заметны изменения по организации в лучшую сторону: расширился ассортимент продуктов, добавились овощные салаты, соки. Постоянно проводится витаминизация блюд.

Питьевой режим в школе организован в следующих формах: питьевой фонтанчик.

Большую работу по сохранению здоровья учащихся проводит педагогический коллектив БМАОУ СОШ № 8. В школе много делается по формированию экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, что включает в себя ряд мероприятий, направленных на формирование навыков здорового образа жизни детей и подростков, вопросам культуры питания и его организации.

В начале каждого нового учебного года планируется работа по данному направлению среди педагогов (классных руководителей, педагога-психолога), учащихся школы, организовывается работа по улучшению материально-технической базы школьной столовой, расширению форм услуг для учащихся, а также проводится организационно-аналитическая работа.

На первых, в учебном году, родительских собраниях вопрос организации питания один из самых важных. Для родителей проводится анкетирование, с целью выяснения качества организации питания в школе, удовлетворенности санитарным состоянием столовой, качеством приготовления пищи.

В течение учебного года проводятся родительские собрания по воспитанию культуры питания, пропаганде ЗОЖ среди родителей, на которых выступают работники школьной столовой, привлеченные специалисты, члены администрации школы. Вопросы работы школы по улучшению питания учащихся, рассматриваются на административных советах, совещаниях при директоре, совещаниях классных руководителей и родительских собраниях.

Систематически проводятся рейды родительской общественности в столовую с целью контроля над качеством приготовленной пищи, результаты, которых отражены в книге жалоб и предложений. Оценку качества готовых блюд проводит ежедневно дежурный администратор, результат бракеража регистрируется в «Журнале бракеража готовой кулинарной продукции» в соответствии с рекомендуемой формой.

В течение учебного года в классах организуются классные часы по темам: «Режим дня и его значение», «Культура приема пищи», «Витамины – наши друзья», викторины «Питание и твое здоровье», утренники «Путешествие в страну питания», беседы «Правила поведения за столом», конкурсы газет и рисунков «О вкусной и здоровой пище», «Азбука здорового питания». В рамках программы предмета ОБЗР проводятся уроки о правильном и здоровом питании. В межсезонье с целью профилактики заболевания гриппом, ОРЗ и ОРВИ учащиеся получают витаминизированные третьи блюда. В течение всего времени работники столовой изготавливают салаты из свежих и варёных овощей.

Анализ охвата горячим питанием показывает, что постоянная совместная работа педагогического коллектива, родителей, работников школьной столовой дает положительный результат.

В БМАОУ СОШ № 8 созданы следующие условия по организации питания учащихся.

Для общественного питания образовательного учреждения и для обслуживания учащихся в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.5.2409-08 в школе оборудована столовая. Помещения столовой размещаются на первом этаже здания образовательного учреждения.

Установлены раковины, моечные ванны с подводкой холодной и горячей воды. Холодная и горячая вода, используемая в технологических процессах обработки пищевых продуктах, мытье столовой и кухонной посуды, оборудования, инвентаря, санитарной обработке помещений, соблюдения правил личной гигиены отвечает требованиям, предъявляемым к питьевой воде.

Оборудование, инвентарь, посуда, тара, являющиеся предметами производственного окружения, соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям, предъявляемым к организациям общественного питания, и выполнены из материалов, допущенных для контакта с пищевыми продуктами. Все установленное в производственных помещениях технологическое и холодильное оборудование находится в исправном состоянии.

Производственные столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов, имеют покрытие, устойчивое к действию моющих и дезинфицирующих средств и отвечают требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами.

Столовая школы обеспечена достаточным количеством столовой посуды и приборами. В столовой используется фаянсовая и стеклянная посуда (тарелки, стаканы), отвечающая требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами. Столовые приборы (ложки), посуда для приготовления и хранения готовых блюд изготовлены из нержавеющей стали. При столовой имеется 1 обеденный зал. В столовой разработана нормативно-правовая документация, обеспечивающая деятельность столовой и ее работников: инструкции и рекомендации для сотрудников, журналы бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, учета температурного режима холодильного оборудования и другие. Помещения и оборудование столовой соответствуют нормам и требованиям СанПиНа, об этом свидетельствуют акты приемки школы к новому учебному году.

Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.

3.Общая характеристика программы

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся (далее - Программа) является подпрограммой основных программ, предусмотренных ФГОС:

программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни для обучающихся уровня начального общего образования;

программы воспитания и социализации обучающихся на уровне основного общего образования, включающую такие направления, как духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, их социализация и профессиональная ориентация, формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни;

программы воспитания и социализации обучающихся на уровне среднего общего образования, которая должна содержать описание форм и методов формирования у обучающихся экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

3.1.Участники программы:

Семья:

- организация общественного контроля питания через делегирование полномочий членам общешкольного родительского комитета.

Администрация школы:

- индивидуальные беседы;
- пропаганда санитарно-гигиенических знаний среди участников образовательного процесса.

Педагогический коллектив:

- совещания;
- семинары;
- пропаганда здорового образа жизни;
- разработка и внедрение PR-мероприятий и материалов по поддержке программы и пропаганде здорового питания как среди школьников.

3.2.Принципы формирования культуры здорового питания

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы.

3.3. Характеристика Программы:

Цель программы:

Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний. Формирование культуры здорового питания.

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;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;
- осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

Сроки и этапы реализации программы

1 этап Базовый -2025-2026гг.

- анализ состояния сформированности культуры питания;
- планирование реализации основных направлений программы;
- создание условий реализации программы;
- начало реализации программы.

2 этап Основной -2026-2027 гг.:

- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;
- промежуточный мониторинг результатов;
- корректировка планов в соответствии с целями и задачами и промежуточными результатами.

3 этап Заключительный - 2027-2028 гг.:

- завершение реализации программы;
- мониторинг результатов;
- анализ результатов.

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;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;
- осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

4.ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

| Основные мероприятия | Срок | Исполнители |
|--|---------------------|---|
| 1. Организационное совещание –оформление горячего питания; | Сентябрь, январь | Ответственный за питание |
| 2. Организация работы школьной комиссии по контролю за качеством питания | В течение года | Комиссия по контролю за качеством питания |
| 3. Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания | август | Директор школы |
| 4. Заседание комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 1 – 11-х классов по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение сан.гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний | Сентябрь, январь | Комиссия по контролю за качеством питания |
| 5. Осуществление контроля за работой столовой, буфета | В течение | Администрация |

| | | |
|--|------|--|
| администрацией школы, проведение целевых тематических проверок | года | |
|--|------|--|

Методическое обеспечение

| Основные мероприятия | Срок | Исполнители |
|--|----------------|---|
| 1. Организационное консультаций для классных руководителей 1-4, 5-11 классов; - культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания – залог сохранения здоровья | В течение года | МО классных руководителей |
| Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся | В течение года | Комиссия по контролю за качеством питания |

Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся

| Основные мероприятия | Срок | Исполнители |
|---|--------------------------|---|
| 1. Проведение классных часов по темам: - режим дня и его значение; - культура приема пищи; - «Хлеб – всему голова» - Острые кишечные заболевания и их профилактика | Сентябрь | Классные руководители, мед. работник |
| 2. Конкурс газет среди учащихся 5-9 классов «О вкусной и здоровой пище» | Ноябрь | ст. вожатая |
| 3. Беседы с учащимися 11 кл. «Берегите свою жизнь» | Декабрь | классный руководитель, |
| 4. Конкурс на лучший сценарий «День именинника» | январь | классный руководитель, ст. вожатая |
| 5. Конкурс среди учащихся 5 – 9 классов «Хозяюшка» | март | Учитель технологии |
| 6. Анкетирование учащихся: - Школьное питание - По вопросам питания | октябрь, февраль, апрель | Кл. руководители |
| 7. Анкетирование родителей «Ваши предложения по развитию школьного питания» | май | Комиссия по контролю за качеством питания |
| 9. Цикл бесед «Азбука здорового питания» | май | Кл. руководители |

Работа по воспитанию культуры питания среди родителей учащихся

| Основные мероприятия | Срок | Исполнители |
|---|--------------------------|-----------------------------------|
| 1. Проведение родительских собраний по темам: • совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома, • правильное питание учащихся, профилактика желудочно-кишечных заболеваний и инфекционных, простудных заболеваний,. • итоги медицинских осмотров учащихся | Октябрь, ноябрь, декабрь | медработник |
| 2. Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи» | февраль | медработник |
| 3. Встреча с родителями - «Личная гигиена ребенка», - «Основы здорового питания» | апрель-май | медработник классные руководители |
| 4. Анкетирование родителей «Ваши предложения на 2020-2021 учебный год по развитию школьного питания» | сентябрь | Классные руководители |
| 5. Продолжение эстетического оформления зала столовой | август | Члены комиссии |

| | | |
|---|----------------|---|
| 6. Разработка новых блюд, изделий, их внедрение в систему школьного питания | в течение года | Комиссия по контролю за качеством питания, зав. производством |
|---|----------------|---|

Основные мероприятия, обеспечивающие достижение программных целей

1. Совершенствование нормативно-правовой базы организации питания школьников

- Участие всех заинтересованных лиц в разработке проектов нормативно-правовых актов в части организации питания школьников.
- Формирования требований к качеству питания.
- Издание локальных актов об организации питания обучающихся, которым определяется порядок получения питания учащимися школы, в течение учебного года издаются приказы на получение бесплатного питания учащимися льготных категорий.

2. Формирование унифицированных подходов к применяемым схемам организации питания и требований к качеству и безопасности продукции.

- Создание комиссии по контролю за организацией и качеством питания учащихся (в состав комиссии входят представители администрации школы, члены Родительского совета, медицинская сестра, повар, учащиеся)
- Разработка и утверждение единых требований к режиму питания.
- Разработка и утверждение примерного 10 дневного **меню** с учетом возрастных особенностей детей.

При разработке меню важно учитывать:

- соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергозатратам;
- соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма;
- сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров и углеводов, а также белков и жиров растительного и животного происхождения);
- использование широкого ассортимента продуктов, в том числе овощей, фруктов, ягод и разнообразной зелени;
- правильная кулинарно-технологическая обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности, высоких органолептических свойств и усвояемости пищевых веществ;
- строгое соблюдение режима питания.

3. Развитие и укрепление материально-технической базы школьной столовой

- Проведение инвентаризации материально-технической базы школьной столовой;
- Разработка унифицированных требований к оснащению столовой технологическим оборудованием с учетом количества учащихся в школе, поточности и применяемой модели организации питания;
- Замена посуды;
- Частичная замена технологического оборудования;
- Приобретение нового технологического оборудование;
- Создание безопасных условий работы работников школьной столовой;
- Ремонт обеденного зала школьной столовой;
- Оформление обеденного зала школьной столовой.

4. Кадровое обеспечение организации школьного питания

Повышение профессионального уровня кадрового состава работников школьной столовой, медицинских работников в части соответствия организации школьного питания предъявляемым требованиям (в том числе на базе краевых учреждений профессионального образования соответствующего профиля)

5. Осуществление мониторинга качества школьного питания

- Создание и развитие на объектах школьного питания системы эффективного производственного контроля

- Необходимо совершенствовать не только формы обслуживания учащихся, но и методы управления питанием школьников. Условно эти методы можно поделить на три группы.

I группа.

Методы непосредственного воздействия на формирование рационов питания школьников

- проведение мероприятий по контролю организации питания в школе;
- согласование рационов питания детей в школе.

II группа.

Методы опосредованного воздействия на организацию школьного питания:

- конкурсный отбор предприятий – поставщиков продуктов;
- методическое обеспечение производственного контроля;

III группа.

Разъяснительная работа:

С должностными лицами, педагогами и родителями учащихся (обсуждение проблем на совещаниях, родительских собраниях и т. п.);

Важна просветительская работа в области здорового питания, как среди педагогического персонала школы и работников школьной столовой, так и среди учащихся, начиная с самых первых классов, а также их родителей. Необходимо сформировать у детей оптимальное пищевое поведение в соответствии с принципами здорового питания.

Поэтому разъяснительная работа с родителями и педагогами должна быть направлена на ликвидацию информационного дефицита в вопросах культуры питания, обеспечение педагогов и родителей исчерпывающей информацией об организации школьного питания.

На собрания в школу можно приглашать медиков и работников пищевой промышленности, для того чтобы донести до родителей информацию о правильном питании детей и взрослых.

5. План деятельности по реализации Программы

| № | Мероприятия | Сроки | Ответственные | Планируемый результат и выполнение |
|---|--|----------------------------|---|------------------------------------|
| 1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение | | | | |
| 1. | Назначение ответственного за организацию питания в школе | сентябрь | директор школы | приказ |
| 2 | ШМО классных руководителей об организации горячего питания. | октябрь 2025г. | зам. дир. по ВР, руководитель ШМО кл.рук. | протокол |
| 3 | Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания | сентябрь, май, ежегодно | директор | протокол, план работы |
| 4 | Заседание Управляющего Совета по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение сан. гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний | октябрь, февраль, ежегодно | директор | протокол, план работы |
| 5 | Организация работы бракеражной комиссии по питанию | в течение года | | |
| 6 | Осуществление ежедневного контроля за работой столовой | в течение года | | |
| 2. Работа с обучающимися. | | | | |
| 1 | Проведение уроков-здоровья | ежегодно | Кл. рук. | планы уроков |
| | Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы) | январь | зам. директора по ВР | |

| | | | | |
|-----|--|-------------------|-----------------------|---|
| 2 | Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов. | октябрь, ежегодно | зам. директора по ВР | информация для школьного сайта |
| 3 | «Масленица» | февраль, ежегодно | зам. директора по ВР | информация для школьного сайта |
| 4. | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | ежемесячно | Классные руководители | аналитическая информация |
| 5 | Анкетирование учащихся по вопросам питания | ежегодно | Классные руководители | результаты анкетирования |
| 6. | Выставка книг по теме: «Гигиена питания». | ежегодно | библиотекарь | список предложенной литературы |
| 7 | Проведение классных часов | | классные руковод. | планы клас. час. |
| 8 | Викторина «О том, что вкусно и полезно» для младшего и среднего звена» | октябрь 2025 | Классные руководители | материалы викторины |
| 9 | Конкурс на самый интересный проект оформления школьной столовой | октябрь, 2025 | зам. директора по ВР | материалы конкурса |
| 10 | Конкурс «Хозяюшка» | март, 2025 | учитель технологии | |
| 11 | Работа над проектами по формированию здорового образа жизни | ежегодно, апрель | учителя - предметники | |
| 12. | Проведение Дней здоровья | 1 раз в четверть | учителя физкультуры | отчёт о проведении Дня здоровья, информация для сайта |

3.Работа с педагогическим коллективом

| | | | | |
|----|--|----------|--|-----------------------------|
| 1. | Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей | ежегодно | директор школы | протоколы |
| 2 | Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания – залог сохранения здоровья | ежегодно | зам. директора по ВР, руководитель ШМО | |
| 3. | Организация бесплатного питания учащихся из малообеспеченных семей. | ежегодно | директор, заведующая столовой | приказ |
| 4 | Ведение пропаганды здорового питания | ежегодно | классные руководители | планы воспитательной работы |
| 5 | Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания. | ежегодно | директор, ответственный за питание, классные руководители | |
| 6 | Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся | ежегодно | зам. директора по ВР, классные руководители, заведующая столовой, завхоз | отчёт за год |

| 4. Работа с родителями | | | | |
|--|--|------------------------------------|--|---------------------------------|
| 1 | Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях | ежегодно | классные рук., зам. дир. по ВР, медицинский работник | протоколы родительских собраний |
| 2 | Изучения отношения родителей к организации горячего питания в школе | ежегодно | классные руководители, | протоколы родительских собраний |
| 3 | Привлечение членов Управляющего Совета для содействия повышения качества работы школьной столовой. | ежегодно | директор школы | протоколы заседаний УС |
| 4. | Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ. | ежегодно | классные руководители | протоколы родительских собраний |
| | Индивидуальные консультации о правильном питании | ежегодно | Классные руководители, медработник | план воспитательной работы |
| | Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания» | май, ежегодно | Классные руководители | протоколы родительских собраний |
| 5. Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой | | | | |
| 1 | Оформление стенда «Питание-залог здоровья» | сентябрь, ежегодно | Ответственный по питанию | материалы стенда |
| 2 | Составление отчёта по проверке организации горячего питания в школе | ежемесячно | | отчёт |
| 3 | Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню | ежемесячно | | акты проверок |
| 4. | Расширение ассортимента продуктов питания. | постоянно | | меню |
| 5 | Соблюдение графика питания учащихся | ежедневно | | |
| 6 | Личная гигиена учащихся | ежедневно | Классные руководители | |
| 6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей | | | | |
| 1. | Продолжение эстетического оформления зала столовой | ежегодно | Завхоз | |
| 2. | Апробирование новых форм организации школьного питания | ежегодно | администрация | |
| 3. | Организация закупки технологического оборудования для столовой. | по мере поступления финансирования | директор, завхоз | материалы о закупках, сметы |
| 4. | Организация закупки мебели для зала питания. | | | |
| 5 | Организация текущего и капитального ремонта школьной столовой | июль-август | директор, завхоз | сметы |

6. Мониторинг эффективности реализации программы

Основная цель деятельности, связанной с формированием полезных привычек и навыков в области правильного питания, заключается в укреплении здоровья ребенка, эффективность работы в данном случае не может определяться по изменениям в состоянии здоровья школьников, изменениям уровня распространенности заболеваний.

Здоровье - сложное, многоаспектное явление, зависящее от множества причин и факторов, имеющих различную природу - биологических, экономических, культурных, политических и т.д.

В качестве основного параметра эффективности работы образовательного учреждения по воспитанию основ культуры питания предлагаем рассматривать создание комплекса условий, в которых происходит формирование социальных компетенций, связанных с рациональным питанием (система представлений, оценок, навыков). В свою очередь, в структуре комплекса выделяется две составляющих: организация целенаправленного воспитательного воздействия, обеспечивающего формирование социальных компетенций, и определенная организация среды социального развития школьника, в которой формируемые знания, оценки и навыки были бы востребованы.

Определение эффективности осуществляется в ходе специальной оценочной процедуры, которая должна являться обязательным этапом деятельности, связанной с формированием основ культуры питания. Оценка эффективности выполняет целый ряд важных задач:

- диагностики - определение сферы и характера изменений, вызванных воспитательными воздействиями;
- коррекции - изменения в содержании и структуре реализуемой программы, связанной с формированием основ культуры питания с целью ее оптимизации;
- прогноза - планирования новых этапов реализации с учетом достигнутого.

Общая оценка эффективности деятельности по формированию основ культуры здоровья, культуры здорового питания формируется из оценки организации процесса воспитания и оценки результатов профилактики.

При оценке характера организации деятельности по формированию основ культуры питания выявляется степень его соответствия основным принципам:

- системность педагогического воздействия,
- комплексность педагогического воздействия,
- возрастная и социокультурная адекватность (содержание, формы и методы педагогического воздействия учитывают особенности конкретной возрастной группы, формируемые знания и умения имеют актуальную значимость для ребенка или подростка, востребованы в его повседневной жизни),
- участие семьи.

При оценке результатов педагогического воздействия определяются изменения в социальных компетенциях, нормативных представлениях и установках школьников, способных влиять на их поведение, связанное с питанием, а также изменения характеристик ситуации социального развития школьников, связанных с питанием (изменение режима и рациона питания в семье, изменение отношения семьи к вопросам питания).

При оценке эффективности воспитательной работы по формированию основ культуры питания соблюдаются следующие условия:

- регулярность (процедура оценки проводится по завершении этапа работы, связанного с достижением определенных целей);
- целесообразность (организацию процедуры оценки следует планировать с учетом сроков, необходимых для достижения тех или иных конкретных результатов.);
- объективность (оцениваются характеристики и факторы, непосредственно формируемые или изменяемые в ходе воспитательной работы, - знания, оценки, навыки).

Оценка эффективности может быть внутренней и внешней. Внутренняя оценка осуществляется непосредственными участниками, реализующими программы формирования основ культуры питания в образовательном учреждении.

В качестве оценки эффективности деятельности по формированию основ культуры питания может быть приведено анкетирование.

Организация деятельности комиссии по контролю за организацией и качеством питания обучающихся.

В БМАОУ СОШ № 8 комиссия по контролю за организацией и качеством питания обучающихся начнёт свою работу с 1 сентября 2025 года. В своей деятельности комиссия руководствуется законодательными и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, городскими и областными приказами, распоряжениями и постановлениями органов управления образованием, уставом и локальными актами школы, договорами, заключенными между

образовательным учреждением и предприятием по обеспечению горячими обедами «Школьную столовую».

- Состав комиссии утверждается приказом директора школы на каждый учебный год.
- Члены комиссии из своего состава выбирают председателя.
- Работа комиссии осуществляется в соответствии с планом, согласованным с администрацией школы.
- Результаты проверок и меры, принятые по устранению недостатков оформляются актами и рассматриваются на заседаниях комиссии с приглашением заинтересованных лиц.
- Заседание комиссии оформляется протоколом и доводится до сведения администрации учреждения.

Основные направления деятельности комиссии:

- Комиссия осуществляет контроль за выполнением условий договоров, заключенных с предприятиями по обеспечению продуктами питания «Школьной столовой».
- Оказывает содействие администрации школы в организации питания обучающихся.

Осуществляет контроль:

- за целевым использованием продуктов питания и готовой продукции в соответствии с предварительным заказом;
- за соответствием рационов питания согласно утвержденному меню;
- за качеством готовой продукции;
- за санитарным состоянием столовой;
- за выполнением графика поставок продуктов и готовой продукции, сроками их хранения и использования;
- за организацией приема пищи обучающихся;
- за соблюдением графика работы столовой.
- за соблюдением норм раздачи готовой продукции и выполнения других требований, предъявляемых надзорными органами и службами.
- организует и проводит опрос обучающихся по ассортименту и качеству отпускаемой продукции и представляет полученную информацию руководству школы.
- вносит администрации школы предложения по улучшению обслуживания обучающихся.
- оказывает содействие администрации школы в проведении просветительской работы среди обучающихся и их родителей (законных представителей) по вопросам рационального питания

**План работы комиссии по контролю за организацией и качеством питания
БМАОУ СОШ № 8**

| № п/п | Мероприятие | Сроки | Ответственный |
|------------------|---|--------------------------------|----------------------|
| 1 | Коррекция списка учащихся | Сентябрь | Кл. руководители |
| 2 | Проведение анкетирования среди учащихся «Нравятся ли учащимся школьные обеды?» | Ежемесячно | Члены комиссии |
| 3 | Общешкольное родительское собрание «Полноценное питание и здоровье школьника» | Октябрь | Медработник |
| 4 | Проведение классных часов в 1-11 классах: <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Умение вести себя в гостях» ▪ «Правила этикета за столом» ▪ «Здоровое питание – залог здоровья и хорошей успеваемости ученика» | В течение учебного года | Кл. руководители |
| 5 | Выставка рисунков среди учащихся 5-х – 9-х классов: «Красна изба углами, а стол – пирогами» | Декабрь | Ст. вожатая |
| 6 | Проведение уроков практической гигиены для учащихся основной школы: <ul style="list-style-type: none"> «Гигиена питания» «Красивая улыбка» | В течение учебного года | Медработник |
| 7 | Выпуск общешкольных газет | Март | Кл. руководители |

| | | | |
|----|---|------------------------|--------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Кладовая витаминов – для здоровья необходима!» ▪ «Чем грозит нехватка йода детскому организму» ▪ «Могут ли школьники не болеть?» | | |
| 8 | Контроль за работой школьной столовой | По плану ВШК | Ответственный за питание |
| 9 | Мониторинг охвата учащихся бесплатным питанием | <i>Май</i> | Председатель комиссии |
| 10 | Контроль за качеством питания. | <i>Ежедневно</i> | Ответственный за питание |
| 11 | Заседание комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 1 – 11-х классов по вопросам организации питания | <i>Сентябрь-январь</i> | Председатель комиссии |
| 12 | Анализ работы комиссии по организации питания в школе | <i>Май-июнь</i> | Председатель комиссии |

Календарный план реализации программы.

| № | мероприятие | ответственные |
|-----------------|--|--------------------------------------|
| сентябрь | | |
| 1 | Назначение ответственного за организацию питания в школе | директор школы |
| 2 | Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания | директор школы |
| 3 | Организация работы бракеражной комиссии по питанию | Ответственный по питанию |
| 4 | Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений | Ответственный по питанию |
| 5 | Проведение уроков–здоровья: 1-2 класс: «Если хочешь быть здоров» 3-4 класс: «Из чего состоит наша пища» 5-6 класс: «Здоровье - это здорово» | классные руководители |
| 6 | Проведение классных часов: 2 класс: «Осенний калейдоскоп» (о здоровой и полезной пище) 3 класс: «Цена ломтика» | классные руководители |
| 7 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | |
| 8 | Анкетирование родителей «Питание наших детей» | классные руководители |
| 9 | Оформление стенда «Питание-залог здоровья» | |
| 10 | Родительские собрания: «Режим и гигиена питания младших школьников» «Организация рационального питания подростков» «Организация рационального питания старшеклассников» | классные руководители |
| октябрь | | |
| 1 | ШМО классных руководителей: - об организации горячего питания. Презентация горячего питания. | Руководитель ШМО заведующая столовой |
| 2 | Заседание Управляющего Совета по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием, - соблюдение санитарно – гигиенических требований | директор школы, работник столовой |
| 3 | Работа бракеражной комиссии по питанию | работник столовой |
| 4 | Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений | работник столовой |
| 5 | Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Самые полезные продукты» 3-4 класс: «Что нужно есть в разное время года» 5-6 класс: «Продукты разные нужны, блюда разные важны» | классные руководители |

| | | |
|----------------|--|-----------------------|
| 6 | Проведение классных часов 3 класс: «Правила поведения в столовой» (занятие – практикум) 5 класс: «Правильное питание – залог здоровья» 6 класс: «Здоровое питание» | классные руководители |
| 7 | Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов. | классные руководители |
| 8 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | работник столовой |
| 9 | Выставка книг по теме: «Гигиена питания». | библиотекарь |
| ноябрь | | |
| 1 | Работа бракеражной комиссии по питанию | работник столовой |
| 2 | Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Как правильно есть» 3-4 класс: «Где и как готовят пищу» 5-6 класс: «Режим питания» | классные руководители |
| 3 | Проведение классных часов 3 класс: «Это удивительное молоко» (занятие – исследование) 4 класс: «Кулинарные обычаи» (игра – путешествие) | классные руководители |
| 4 | Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений | работник столовой |
| 5 | Конкурс: оформление обеденного зала столовой (7-8 классы) | классные руководители |
| 6 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | работник столовой |
| 7 | Родительские собрания: «Питание подростков вне дома» | классные руководители |
| декабрь | | |
| 1 | Работа бракеражной комиссии по питанию | работник столовой |
| 2 | Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Как сделать кашу вкусной» 3-4 класс: «Молоко и молочные продукты» 5-6 класс: «Энергия пищи» | классные руководители |
| 3 | Проведение классных часов 3 класс: «Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков» (игра) 4 класс: «Питание и красота (практикум)» 6-7 класс: «Правильное питание – залог здоровья» 9 класс: «Правильное питание – залог здоровья» | классные руководители |
| 4 | Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений | работник столовой |
| 5 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | работник столовой, |
| 7 | Анкетирование учащихся по вопросам питания | классные руководители |
| 8 | Выставка книг по теме: «Гигиена питания». | библиотекарь |
| январь | | |
| 1 | Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений | работник столовой |
| 2 | Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы) | классные руководители |
| 3 | Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Плох обед, если хлеба нет» 3-4 класс: «Блюда из зерна» 5-6 класс: «Где и как мы едим» | классные руководители |
| 4 | Проведение классных часов 3 класс: «Самые полезные продукты» 5 класс: «Составим кроссворд о здоровье «Весёлая минутка» | классные руководители |
| 5 | Работа бракеражной комиссии по питанию | работник столовой |

| | | |
|----------------|---|--------------------------------------|
| 6 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | работник столовой |
| 7 | Родительские собрания: «Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника. Профилактика витаминной недостаточности» «Продукты с особыми свойствами в рационе питания старшекласников» | классные руководители |
| февраль | | |
| 1 | Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений | работник столовой |
| 2 | Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «На вкус и цвет товарищей нет» 3-4 класс: «Дары моря» 5-6 класс: «Ты – покупатель» | классные руководители |
| 3 | Проведение классных часов 2 класс: «Кулинарное путешествие по Простоквашино» (инсценировка сказки) 3 класс: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее» 4 класс: «Удивительные превращения колоска» 8 класс: «Правильное питание – залог здоровья» | классные руководители |
| 4 | «Масленица» | Зам. дир. по ВР, кл. рук. |
| 5 | Заседание Управляющего Совета по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием, - профилактика инфекционных заболеваний | директор школы, работник столовой |
| 6 | Работа бракеражной комиссии по питанию | работник столовой |
| 7 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | работник столовой |
| март | | |
| 1 | Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Где найти витамины весной» 3 -4 класс: «Кулинарное путешествие» по России. 5-6 класс: «Как питались на Руси и в России» | классные руководители |
| 2 | Проведение классных часов 2 класс: «Поешь рыбки – будут ноги прытки» (игра – конкурс) 3 класс: «Где найти витамины весной» (игра – путешествие) 5 класс: «Что я – знаю о воде?» | классные руководители |
| 3 | Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений | работник столовой |
| 4 | Работа бракеражной комиссии по питанию | работник столовой |
| 5 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | работник столовой |
| 6 | Выставка книг по теме: «Гигиена питания». | библиотекарь |
| апрель | | |
| 1 | Проведение уроков–здоровья 1 -2 класс: «Как утолить жажду» 3-4 класс: «Как правильно вести себя за столом» 5-6 класс: «Кухни разных народов» | классные руководители |
| 2 | Проведение классных часов 1 класс: «Умеем ли мы правильно питаться?» | классные руководители |
| 3 | Работа над проектами по формированию здорового образа жизни | классные руководители |
| 4 | Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений | работник столовой |
| 5 | Работы бракеражной комиссии по питанию | работник столовой |
| 6 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | работник столовой |
| 7 | Родительские собрания: | классные руководители |

| | | |
|-------------|---|--|
| | «Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников» «Воспитание культуры питания у подростков» «Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках» | |
| май | | |
| 1 | Анкетирование учащихся по вопросам питания | работник столовой классные руководители |
| 2 | Проведение уроков-здоровья: 1-2 класс: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее» 3-4 класс: «Какую пищу можно найти в лесу» 5-6 класс: «Кулинарное путешествие» | классные руководители |
| 3 | Проведение классных часов 2 класс: «Кулинарные традиции моей семьи» (проект) 3 класс: «Секреты поварёнка» (круглый стол - о последствиях неправильного питания) 4 класс: Кафе «Здоровейка» (проекты) | классные руководители |
| 4 | Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений | работник столовой |
| 5 | Работа бракеражной комиссии по питанию | работник столовой |
| 6 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | работник столовой |
| 7 | Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания» | работник столовой |
| июнь | | |
| 1 | Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений | работник столовой |

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, роспись посуды), 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 учащихся, 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.

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.

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. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Анкета для родителей 1.

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого - оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания)
- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания)
- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания)
- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка)
- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания)

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор - номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье
- Сформированность традиций правильного питания в семье
- Кулинарные умения и желание готовить у родителей
- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка
- Сформированность привычек в области питания у ребенка
- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

- Нехватка времени для приготовления пищи дома
- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.)
- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами
- Ребенок не умеет вести себя за столом
- Ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.
- Моет руки перед едой без напоминаний
- Ест небольшими кусочками, не торопясь
- Использует салфетку во время еды
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть
- Читает книгу во время еды
- Смотрит телевизор во время еды
- Ест быстро, глотает большие куски

5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:

| | Каждый или почти каждый день | Несколько раз в неделю | Реже 1 раза в неделю | Не ест совсем |
|---|------------------------------|------------------------|----------------------|---------------|
| продукты | | | | |
| 1. Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.) | | | | |
| 2. Супы (любые) | | | | |
| 3. Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.) | | | | |
| 4. Творог/творожки, блюда из творога | | | | |
| 5. Свежие фрукты | | | | |
| 6. Свежие овощи и салаты из свежих овощей | | | | |
| 7. Хлеб, булка | | | | |
| 8. Мясные блюда | | | | |
| 9. Рыбные блюда | | | | |
| 10. Яйца и блюда из яиц | | | | |
| 11. Колбаса/сосиски | | | | |
| 12. Чипсы | | | | |
| 13. Сухарики в пакетиках | | | | |
| 14. Бутерброды | | | | |
| 15. Леденцы | | | | |
| 16 Шоколад, конфеты | | | | |
| 17. Пирожные/торты | | | | |
| НАПИТКИ | | | | |
| 18. Молоко | | | | |
| 19. Какао | | | | |
| 20. Сок/морс | | | | |
| 21. Компот/кисель | | | | |
| 22. Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.п.) | | | | |
| 23. Минеральная вода | | | | |

6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в школе?

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда
- Да, почти всегда питается в одно и то же время
- Нет, ребенок питается в разное время

8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в школе?

- Это нужно
- Это скорее нужно
- Это скорее не нужно, чем нужно
- Это не нужно

9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?

- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка
- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка

- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка

- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

Анкета для родителей 2.

1. Сталкивались ли вы с проблемами в организации питания ребенка?
2. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?
3. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?
4. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей?
5. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания в ходе знакомства с программой?

Анкета для родителей 3.

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Считаете ли Вы рациональной организацию горячего питания в школе?
3. Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?
4. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?
5. Удовлетворены ли Вы работой буфета?

Анкета для учащихся 1.

1. Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе?
2. Устраивает ли тебя ежедневное меню?
3. Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?
4. Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?
5. Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.
6. Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?

Анкета для учащихся 3: «Завтракал ли ты?»

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?
10. Какой напиток ты пьешь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

Анкета для учащихся 4.

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким?
2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего?
3. Назови 5 - 7 своих любимых продуктов.
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?
6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

Фрукты

Орехи

Бутерброды

Чипсы

Шоколад/конфеты

Булочки/пирожки

Печенье/сушки/пряники/вафли

Другие сладости

Другое

7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?

Побегать, попрыгать

Поиграть в подвижные игры

Поиграть в спокойные игры

Почитать

Порисовать

Позаниматься спортом

Потанцевать

8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

Обычная негазированная вода

Молоко

Кефир

Какао

Сок

Кисель

Сладкая газированная вода

Морс

Минеральная в

Правила поведения в столовой

Приложение 4



1. Учащиеся находятся в столовой только на переменах и в отведенное графиком питания время.

Появление учащихся в столовой во время уроков запрещено.

2. При входе в столовую следует снять портфель и держать его в руке.

3. Учащимся нельзя класть на столы учебные сумки, учебники, тетради, школьные принадлежности и другие предметы.

4. Перед едой и после необходимо помыть руки с мылом.

5. Пища, в том числе и принесенная с собой из дома, принимается за столами.

6. Во время приема пищи нельзя отвлекаться. Следует соблюдать хорошие манеры, не мешать соседям по столу.

7. Следует благодарить сотрудников столовой при получении еды и по окончании ее приема.

8. После приема пищи учащиеся приводят в порядок стол, за которым ели. Грязную посуду уносят на специально отведенный для этого стол.

9. Запрещается появление в столовой учащихся в верхней одежде.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807191

Владелец Цуканов Максим Юрьевич

Действителен с 22.09.2025 по 22.09.2026