

Бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кирилловского муниципального округа  
«Талицкая средняя школа»

Принята Педагогическим советом Протокол №1 От 26.08.2024 г.	Утверждаю: Директор БОУ КМО «Талицкая СШ» Приказ № 58 от 26.08.24
--	---

## Программа формирования культуры здорового питания

Паспорт программы формирования здорового питания  
в БОУ КМР «Талицкая СШ»

Наименование	Программа формирования здорового питания в БОУ КМО «Талицкая СШ»
Кадровое обеспечение программы	Директор школы, заместитель директора по учебной работе, заведующая библиотекой, преподаватель-организатор ОБЗР, медицинские работники, классные руководители, учителя-предметники, работники школьной столовой
Цели, задачи	<p>Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, обеспечение обучающихся качественным сбалансированным питанием, совершенствование системы организации питания в образовательном учреждении, способствующей формированию у школьников здорового образа жизни и навыков рационального здорового питания, формирование общей культуры правильного питания.</p> <p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обеспечение всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием.</li> <li>- Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций, дискуссий).</li> <li>- Формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.</li> <li>- Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями.</li> <li>- Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.</li> <li>- Дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования столовой.</li> </ul>
Важнейшие целевые показатели и ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сохранить показатель количества детей, получающих горячее питание в школьной столовой - 100 %.</li> <li>- Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей.</li> <li>- Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся.</li> <li>- Обеспечить обучающихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании.</li> <li>- Сформировать навыки здорового питания у</li> </ul>

	<p>обучающихся и их родителей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Улучшить качество питания обучающихся и обеспечить его безопасность.</li> <li>- Укрепить материально-техническую базу школьной столовой. Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок.</li> <li>- Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания.</li> </ul>
Сроки и этапы реализации	<p><u>1 этап - Базовый - 2024 год:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование реализации основных направлений программы;</li> <li>- создание условий для реализации программы;</li> <li>- начало реализации программы.</li> </ul> <p><u>2 этап - Основной - 2025 год:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;</li> <li>- промежуточный мониторинг результатов;</li> <li>- корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами.</li> </ul> <p><u>3 этап - Заключительный - 2025 год:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- завершение реализации программы;</li> <li>- мониторинг результатов;</li> <li>- анализ результатов.</li> </ul>
Формы представления результатов программы	Ежегодный доклад – анализ заместителя директора по УР о результатах деятельности школы по реализации программы.
Управление программой	Управление осуществляется администрацией школы.

### **Пояснительная записка.**

Во всех цивилизованных странах главным богатством человека считается его здоровье. По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов».

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. Обучающийся 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 студента 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 лицее не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребёнка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Данная программа сориентирована на изучение наиболее важных проблем, связанных с организацией рационального питания.

**Цель:** Формирование у обучающихся и их родителей общей культуры правильного питания и ответственности за состояние своего здоровья, как благосостояние общества, и в первую очередь о важности правильного питания, как составляющей здорового образа жизни.

Для достижения этой цели были поставлены **следующие задачи:**

- Дать представление о негативных факторах риска здоровью обучающихся от недоброкачественной пищи, существовании и причинах возникновения заболеваний ЖКТ от неправильного питания;
- Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

- Сформировать представление о правильном питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- Сформировать потребность обучающегося безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- Научить, обучающихся делать осознанный выбор блюд в столовой и повседневной жизни, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

#### **Участники программы:**

##### **Семья:**

- организация контроля над питанием обучающихся;
- родительский комитет группы;
- доленое участие в организации горячего питания обучающихся.

##### **Администрация школы:**

- индивидуальные беседы;
- пропаганда санитарно-гигиенических знаний среди участников образовательного процесса, основ здорового образа жизни.

##### **Медицинский работник:**

- уроки здоровья;
- индивидуальные беседы;
- контроль за здоровьем обучающихся.

##### **Педагогический коллектив:**

- совещания, педагогические советы;
- родительские собрания, классные часы, беседы о ЗОЖ, рациональном питании;
- пропаганда здорового образа жизни.

##### **Социальный педагог:**

- прием заявлений и документов на льготное питание;
- выявление неблагополучных семей, посещение на дому;
- санитарно-гигиеническое просвещение.

##### **Работники столовой**

- производство блюд школьного питания в соответствии с требованиями;
- поддержание эстетического вида школьной столовой.

#### **Программа включает в себя следующие основные направления:**

- Отношение всех участников образования к здоровому питанию как ценности.
- Формирование представлений о себе как о здоровом человеке.
- Способность использовать в поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья, причем энергия опасения должна преобразоваться в энергию действия.
- Конкретные привычки здорового питания.
- Установка образовательного процесса на здоровое питание осуществляется через деятельность всех участников образовательного процесса.
- Организация приёма пищи обучающимися.

- Профилактическая работа по предупреждению вредных привычек.
- Укрепление материально-технической базы.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Постепенное снижение уровня заболеваемости детей желудочно-кишечного тракта.
2. Повышение уровня профилактической и оздоровительной работы.
3. Формирование культуры здорового питания в семье.
4. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья (курение, токсикомания, пивной алкоголизм)
5. Подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.
6. Иметь устойчивый навык читать информацию на этикетках продуктов и оценивать их пригодность для еды, уметь оценивать правильность и сроки хранения продуктов по упаковке, сознательно выбирая наиболее полезные, умение оценить соотношение цена/качество при покупке продуктов питания.
7. Уметь организовывать рациональное питание в семье с учетом индивидуальных особенностей и финансовых возможностей.
8. Уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям питание в повседневной жизни, во время экзаменов, в походах и т.д.
9. Привлечение обучающихся, родителей, педагогов к пропаганде культуры питания.
10. Объединение всех участников образовательного процесса в их активной деятельности по формированию культуры здорового питания, отношению к здоровью и здоровому образу жизни как ценности, формирование культуры здоровья и чувства ответственности за своё здоровье.
11. Повышение уровня материально-технического оснащения столовой.
12. Привлечения к профилактической работе по формированию культуры питания родительской общественности, работников здравоохранения, средств массовой информации.

### **Основные принципы:**

- Демократичность (свобода выбора обучающимися внеучебных занятий, планирование работы совместно с педагогами, обучающимися, родителями, социальными партнерами);
- Равенство (нет дискриминации, оскорблений друг друга, боязни неудач);
- Участие (вовлечение всех участников проекта во все стадии планирования, реализации и оценки своих действий);
- Целостность (проект направлен на укрепление физического, психологического, социального здоровья);
- Системность (физическое развитие происходит не хаотично, а по определенной системе);
- Наглядность;
- Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности;

- Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по здоровому питанию как ценности;
- Учёт половозрастных особенностей обучающихся при отборе учебного материала.
- научная обоснованность и практическая целесообразность
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы.

**Прогнозируемая модель личности обучающегося** – это физически, нравственно, духовно здоровый человек, образованный и адаптированный к условиям нестабильного социума.

**Сроки и этапы реализации программы: 2024-2026 годы**

### ***1. Базовый этап (2024 г.)***

- 1.Проведение качественной оценки меню школьной столовой.
- 2.Проведение анализа уровня заболеваемости обучающихся алиментарно-зависимыми заболеваниями и его связи с качеством питания обучающихся в лицее.
- 3.Разработка и утверждение в установленном порядке примерных меню для столовых с учетом возрастных физиологических потребностей обучающихся, а также климатических особенностей региона.
- 4.Детальный анализ оснащённости пищеблоков столовой торгово-технологическим и холодильным оборудованием.
- 5.Разработка методических рекомендаций об осуществлении конкурсного отбора поставщиков продуктов для организации питания.
- 6.Разработка и внедрение мер, направленных на улучшение информированности детей и их родителей в вопросах здорового питания, а также популяризацию здорового питания и здорового образа жизни.
- 7.Разработка системы мер, направленных на повышение заинтересованности педагогов и классных руководителей в увеличении охвата учащихся горячим организованным питанием, в том числе за счет средств родителей.
- 8.Разработка системы показателей эффективности деятельности общеобразовательного учреждения и органов управления образованием в организации питания учащихся.
- 9.Анализ полученных результатов и подведение итогов 1 этапа.

### ***2. Основной этап (2024 – апрель 2025 года)***

- 1.Оснастить пищеблок школы необходимым технологическим, холодильным оборудованием для внедрения современных технологий производства продуктов питания и современных форм обслуживания школьников.
- 2.Приступить к реализации разработанных на первом этапе Программы комплекса мер, направленных на повышение информированности детей, их родителей и педагогов в вопросах здорового питания, а также популяризацию здорового питания и здорового образа жизни.

3. Внедрение в лицее системы мер, направленных на повышение заинтересованности педагогов и классных руководителей в увеличении охвата обучающихся организованным горячим питанием, в том числе за счет средств родителей, а также осуществлять постоянный анализ эффективности принимаемых мер.

4. Выпуск общелицейской газеты «Правильное питание-залог здоровья».

5. Изучение и внедрение новых воспитательных технологий

### **3. Заключительный – май-июнь 2025 года.**

1. Анализ работы по программе.

2. Подведение итогов реализации программы.

3. Составление рекомендаций по работе в данном направлении исходя из полученных данных.

5. Обобщение опыта.

6. Подготавливается отчет по содержанию, технологиям и результатам работы; выделены проблемные вопросы и перспективы дальнейшего развития школы.

## **Содержание программы**

### **1. Организация и регулирование школьного питания**

Мероприятия	Срок	Ответственный
Проверка готовности школьной столовой к новому учебному году	август	Директор, завхоз
Консультация «Ознакомление классных руководителей, работников школьной столовой с нормативными документами, регулирующими школьное питание»	сентябрь	Зам. директора по УР
Составление графика дежурства по столовой, утверждение списка обучающихся на льготное питание	сентябрь	Директор, ответственный за организацию питания
Создание бракеражной комиссии	сентябрь	Директор школы
Заседание и общешкольного родительского комитета «Организация питания в школе»	сентябрь, апрель	Зам. директора по УР, классные руководители
Руководство организацией питания на основе СанПиН 2.4.2. 2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»	В течение года	Шеф-повар
Формирование нормативно-правовой базы по организации питания в школе	сентябрь	Директор, социальный педагог, ответственный за организацию питания
Проверка должностных обязанностей работников пищеблока	сентябрь	завхоз

Согласование примерного меню в соответствии с санитарными нормами	еженедельно	Шеф-повар, директор
Контроль за наличием инструкции по эксплуатации технологического оборудования на пищеблоке, по технике безопасности	В течение года	завхоз
Организация контроля за ведением документации (журнал бракеража готовой продукции; журнал бракеража продуктов и производственного сырья, поступающего на пищеблок; журнал витаминизации третьих блюд; журнал контроля за исправностью холодильного оборудования)	В течение года	директор, бракеражная комиссия
Контроль за организацией питания в школе, выполнение мероприятий по его улучшению	В течение года	директор, ответственный за организацию питания
Контроль за выполнением требований СанПиН 2.4.2. 2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»	В течение года	Шеф - повар
Контроль за выполнением программы производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемиологических мероприятий	В течение года	Шеф - повар

## 2. Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей

Название мероприятия	Сроки	Ответственный
Планирование работы по охвату горячим питанием обучающихся школы, по формированию навыков здорового питания	сентябрь	Директор, зам. директора УР
Заседание общешкольного родительского комитета «Организация питания в школе»	ноябрь, апрель	Директор, социальный педагог
Проведение акции «Здоровое питание»	декабрь-	Соц. педагог

	январь	
Размещение информации об организации питания на школьном сайте	в течение года	Зам. директора по УР, ответственный за ведение сайта
Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований, - организация горячего питания – залог сохранения здоровья.	в течение года	Мед. работники Талицкой УБ
Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся		
Проведение классных часов, уроков здоровья, внеклассных мероприятий по формированию культуры питания среди обучающихся	в течение года	классные руководители
Конкурс рисунков среди учащихся начальной школы «Умные продукты», «Правила правильного питания»	ноябрь	классные руководители
Фестиваль презентаций учащихся 5-11 классов «Правильное питание - здоровое питание»	апрель	Зам. директора по УР, учитель информатики
Предложение тем итоговых индивидуальных проектов обучающихся 9 и 10 классов, связанных с вопросами здорового питания и здорового образа жизни.	сентябрь	Учитель, отвечающий за итоговые проекты.
Работа по воспитанию культуры питания среди родителей обучающихся		
Проведение классных и общешкольных родительских собраний	ежегодно	Зам. директора по УР, классные руководители
Праздничные огоньки, конкурсы с привлечением родителей и общественности	ежегодно	Организатор воспитательной работы, классные руководители
Проведение заседаний общешкольного родительского комитета по вопросу организации питания в школе	декабрь, апрель	Зам. директора по УР

### 3. Укрепление материально-технической базы школьной столовой

Своевременное приобретение посуды и столовых приборов	В течение года	Завхоз
Поддержание эстетического состояния зала столовой	В течение года	Работники столовой

Приобретение и эксплуатация нового технологического оборудования	В течение года	Директор
--	----------------	----------

#### 4. Повышение квалификации работников столовой

Участие в кулинарных конкурсах	В течение года	Работники столовой
Проведение бесед, конкурсов, дегустаций, презентаций готовой продукции для обучающихся и родителей	В течение года	Шеф-повар

#### 5. Мониторинг реализации программы

Направление мониторинга	Диагностика	Сроки	Ответственный
Охват учащихся горячим питанием	Анализ результатов посещаемости	ежедневно, ежемесячно	Социальный педагог, ответственный за организацию питания, классные руководители
Сохранение и укрепление здоровья учащихся	Анализ состояния здоровья школьников по результатам медицинских осмотров. Анализ заболеваемости детей	ежегодно	Мед. работники, учителя физкультуры, кл. руководители
Уровень удовлетворенности учащихся, родителей, организацией питания в школе	Анкетирование	ежегодно	Зам. директора по УР
Материально-техническая база столовой	Анализ результатов приёмки столовой к началу нового учебного года	ежегодно	Директор школы, завхоз
Формирование у школьников навыков здорового питания	Собеседование. Наблюдение.	ежегодно	Организатор воспитательной работы
Качество организации питания	Анкетирование, опросы, посещение столовой, анализ приготовления пищи и норм раскладки,	ежедневно	Администрация школы, шеф-повар

	санитарно-гигиенического состояния обеденного зала		
--	--	--	--

**Заключение:**

Данная программа рассчитана на год и предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию.

В этом учебном году следует уделить особое внимание решению следующих задач:

- Отработка системы выявления уровня здоровья обучающихся лица и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения;
- Контроль проведения воспитательной работы с обучающимися по привитию навыков культуры приема пищи;
- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма; организация конкурсов и викторин на тему правильного питания;
- Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
- Расширение участников в реализации программы;
- Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни.