

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Широкинская средняя общеобразовательная школа

Принята на
заседании педагогического
совета
Протокол № 1 от 02.08.2020г.

Утверждено!



Широкинская
Средняя
Общеобразовательная
Школа

Программа
«Формирование культуры здорового питания младших
школьников»
на 2020-2021 годы

п.Новоширокинский, 2020

Паспорт программы

Наименование	Программа «Формирование культуры здорового питания младших школьников» на 2020-2021 гг.МОУ Широкинская СОШ Газимуро Заводский район Забайкальский край
Дата принятия	Протокол педсовета № 1 от 30.08.2020 г.
Кадровое обеспечение	Директор школы; Заместитель директора по ВР; Педагог-библиотекарь; Учителя-предметники; Классные руководители; Работники школьной столовой; Заведующий хозяйством
Цели, задачи	Сохранение и укрепление здоровья обучающихся начальной школы; обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием, совершенствование системы организации питания в МОУ Широкинская СОШ, способствующей формированию у школьников здорового образа жизни и навыков рационального здорового питания, формирование общей культуры правильного питания. Задачи: - Обеспечение обучающихся начальной школы сбалансированным горячим питанием. - Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций). - Формирование у детей и родителей потребности в правильном питании как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья. - Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями. - Внедрение современных методов мониторинга состояния питания. - Дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования столовой.
Важнейшие целевые ожидаемые результаты	- Количество детей начальной школы, питающихся в школьной столовой - 100 %; - Организация правильного сбалансированного питания детей с учетом их возрастных особенностей; - Оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся; - Обеспечение обучающихся начальной школы качественным и количественным составом рациона

	<p>питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование навыков культуры здорового питания у обучающихся и их родителей; -Улучшение качества питания школьников и обеспечение его безопасности; -Отработка механизмов координации и контроля в системе школьного питания; -Повышение качества обслуживания в столовой; -Сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения; -Повышение мотивации к здоровому образу жизни.
<p>Сроки реализации</p> <p>Управление программой</p>	<p><u>1 этап подготовительный -2020 год</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ нынешнего состояния; -планирование реализации основных направлений программы; -создание условий для реализации программы; -начало реализации программы. <p><u>2 этап Основной-2020-2021годы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами; -промежуточный мониторинг результатов; -корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами. -завершение реализации программы; -мониторинг результатов; - анализ результатов. <p>Заместитель директора по ВР</p>

ВВЕДЕНИЕ

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 начинается с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжается на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания в школе включает три направления: рациональную организацию питания; включение в учебный процесс образовательной программы формирование культуры здорового питания; просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательного учреждения. Такое сочетание направлений работы помогает создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Цель: сохранение и укрепление здоровья обучающихся начальной школы; обеспечение школьников 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.

Задачи:

1. Создание нормативной и методической базы для организации питания обучающихся;
2. Расширение знаний обучающихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

3.Формирование представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

4. Обеспечение всех обучающихся начальной школы сбалансированным горячим питанием;

5.Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций и т.д.);

6.Формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья;

7.Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями;

8.Внедрение современных методов мониторинга состояния питания;

9.Формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

10.Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

11. Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей начальной школы;

12.Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

13.Информирование детей о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа;

14.Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;

Актуальность программы обусловлена наличием следующих проблем:

- недостаточная просветительская работа среди обучающихся и их родителей о здоровом питании школьников;
- увеличение детей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта;
- дети, страдающие различными заболеваниями, склонны часто пропускать учебные занятия, что способствует снижению качества образования;
- недостаточная работа по организации питания обучающихся, воспитанию их культуры поведения в столовой;
- малоэффективный контроль за качеством и безопасностью питания.

Программа предусматривает проведение мониторинга и контроля за качеством питания обучающихся.

В ходе мониторинга планируется анкетирование родителей и обучающихся.

Пропаганда здорового питания.

При разработке данной программы по совершенствованию организации питания учитывались требования, предъявляемые ФГОС и СанПиН, а также реальная ситуация в школе.

Работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям:

1. Рациональная организация питания в школьной столовой, где все должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в школе соответствуют не только всем гигиеническим требованиям, но и служат примером здорового питания;

2. Реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания среди младших школьников. При формировании культуры здорового питания ведется комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы

гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п. Основой является программа «Разговор о правильном питании», которая предусматривает различные формы организации занятий, наиболее эффективные в младшем школьном возрасте и предполагает тесное взаимодействие с родителями.

При реализации образовательной программы должны соблюдаться принципы формирования культуры здорового питания, важнейшими из которых являются:

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

3. Просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерациональное и несбалансированное, нарушен режим питания. Во многих семьях в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям и т.п.

Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в нашем образовательном учреждении носит системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования, ведется с учетом

возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, регионального и этнокультурного компонентов.

Сбалансированное питание (организация питания)

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников в нашей школе имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе. Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы - 7-11 лет, 11-14 лет, 14-18 лет.

Организация питания младших школьников осуществляется на основе принципов «щадящего питания». При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате. При приготовлении блюд не применяется жарка. Исключены из меню копченые, маринованные, жареные блюда, острые блюда, пряности и специи, жирные продукты, то есть питание организовано с учетом особенностей детского организма.

В меню учтены продукты, насыщенные микро- и макроэлементами: хлеб пшеничный, соль йодированная, витаминизированные напитки, кисломолочные продукты, обогащенные витаминами и минералами.

Условия по организации питания младших школьников.

Для общественного питания образовательного учреждения и для обслуживания обучающихся в соответствии с санитарно-

эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.5.2409-08, в школе оборудована столовая.

Помещение столовой размещается на первом этаже здания, включает в себя пищеблок, обеденный зал, бытовые помещения и складское помещение для продуктов.

При входе в обеденный зал, в коридоре школы, установлены умывальники и электрополотенцесушитель.

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 используются тарелки и стаканы, отвечающая требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами. Столовые приборы (ложки, вилки), посуда для приготовления и хранения готовых блюд изготовлены из пищевого металла.

В столовой имеется обеденный зал на 90 посадочных мест, который оснащен удобной мебелью: стульями и 6 местными столами, позволяющими проводить их обработку с применением моющих и дезинфицирующих средств.

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.

Младшие школьники посещают столовую организованно, согласно графика, что позволяет обеспечить максимально комфортное питание в соответствии со всеми профилактическими мерами по Covid-19.

День недели	Время	Классы	Количество человек
Понедельник- Пятница	9.15-9.25	1	25
	9.30-9.40	2	22
	10.00-10.10	4	25
	10.15-10.25	3	29

Производственный и общественный контроль за организацией питания

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, завхоз Группа родительского контроля
2.	Входной производственный контроль	Директор школы
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Завхоз школы
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Бракерая комиссия
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Бракерая комиссия
6.	Контроль за приемом пищи	Классные руководители, завхоз

Механизм реализации программы

(перечень мероприятий)

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители	Результат
1. Оформление бесплатного питания	август	Директор	Приказ, список обучающих ся
2. Организационное совещание	сентябрь	Классные руководители , директор школы	Протокол
3. Совещание классных руководителей 1-4 классов	сентябрь	Школьная комиссия по питанию	Протокол
4. Заседание школьной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 1-4-х классов по вопросам: - охват учащихся горячим питанием; -соблюдение санитарно- гигиенических требований; -профилактика инфекционных заболеваний.	сентябрь	Школьная комиссия	Протокол
5. Организация работы школьной комиссии по питанию (педагоги, родители).	сентябрь	Школьная комиссия по питанию	Справка,
6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы,	ежедневно	Администрац ия	Справка
7. Проведение целевых тематических проверок	сентябрь		Справка

Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди младших школьников

КЛАССНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1 класс		
№	Название мероприятия	Сроки
1.	Вводное занятие. Разговор о правильном питании	Сентябрь
2.	«Если хочешь быть здоров»	Октябрь
3.	«Самые полезные продукты»	Ноябрь
4.	«Удивительные превращения пирожка»	Декабрь
5.	«Кто жить умеет по часам»	Январь
6.	«Вместе весело гулять»	Февраль
7.	«Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной»	Март
8.	«Плох обед, если хлеба нет»	Апрель
9.	«Праздник здоровья»	Май
2 класс		
1.	Вводное занятие. Что мы знаем о правильном питании	Сентябрь
2.	«Время есть булочки»	Октябрь
3.	«Пора ужинать»	Ноябрь
4.	«Веселые старты»	Декабрь
5.	«На вкус и свет, товарищей нет»	Январь
6.	«Как утолить жажду»	Февраль
7.	«Что помогает быть сильным и ловким»	Март
8.	«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»	Апрель
9.	«Праздник здоровья»	Май
3 класс		
1.	Вводное занятие. Что мы знаем о правильном питании	Сентябрь
2.	Давайте познакомимся	Октябрь
3.	Из чего состоит наша пища	Ноябрь
4.	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»	Декабрь
5.	«Закаляйся, если хочешь быть здоров»	Январь
6.	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»	Февраль
7.	«Где и как готовят пищу»	Март
8.	«Блюда из зерна»	Апрель
9.	«Молоко и молочные продукты»	Май

4 класс		
1.	Вводное занятие. Как много мы узнали	Сентябрь
2.	«Что можно есть в походе»	Октябрь
3.	«Вода и другие полезные продукты»	Ноябрь
4.	«Что и как можно приготовить из рыбы»	Декабрь
5.	«Дары моря»	Январь
6.	«Кулинарное путешествие по России»	Февраль
7.	«Спортивное путешествие по России»	Март
8.	«Олимпиада здоровья»	Апрель
9.	«Праздник здоровья»	Май

Общешкольные мероприятия

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Классы	Ответственные
1	Акция «Чистые руки» (гигиена питания)	Сентябрь	1-4	Зам по ВР Классные руководители
2	Выставка рисунков «Где живут витамины»	Октябрь	1-4	Классные руководители
3	Онлайн викторина для детей «Правила здорового питания» https://edu-time.ru/vics-online/vc-2-pitanie.html	Ноябрь	3-4	Классные руководители
4	КТД «Тарелка здоровья» Здоровые продукты	Январь	1-2	Кучулова Е.К.
5	Квест -игра «Знатоки здорового питания» https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/12/09/kvest-igra-znatoki-pravilnogo-pitaniya	Март	1-4	Коваль Ю.М. Классные руководители
6	Вкусная история: 7 вопросов про крупы https://www.edimdoma.ru/jivem_doma/posts/20996-test-vkusnaya-istoriya-7-voprosov-pro-krupy	Апрель	1-4	Классные руководители

Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей обучающихся

Основные мероприятия

1. Проведение родительских собраний по темам:

Лекция 1. Основные принципы организации рационального питания в младшем школьном возрасте.

Лекция 2. Рацион питания младшего школьника.

Лекция 3. Режим и гигиена питания младших школьников.

Лекция 4. Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания

младшего школьника.

Лекция 5. Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников

2. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний (итоги медицинских осмотров - диспансеризации обучающихся).

3. Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по развитию школьного питания» (в конце учебного года).

4. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой для обучающихся и их родителей

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Эстетическое оформление зала столовой.	Июль (ежегодно)	Завхоз
Разработка научно обоснованных блюд и их внедрение в систему школьного питания	В течение года	Повара, завхоз
Приобретение оборудования, согласно заявке		Завхоз

Ожидаемые результаты

- Количество детей начальной школы, питающихся в школьной столовой - 100%.
- Организация правильного, сбалансированного питания детей начальной школы с учетом их возрастных особенностей;
- Оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;
- Обеспечение обучающихся необходимым качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
- Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей;
- Улучшение качества питания школьников и обеспечение его безопасности;
- Дальнейшее укрепление материально-технической базы школьной столовой;
- Изменение качества обслуживания в столовой.

