

Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ №175  
Н.В. Маллаева



## Комплексная программа «Здоровое питание»

Значительное число современных проблем в системе общего образования, связано с негативной динамикой здоровья детей и подростков. Особую тревогу вызывает сам характер нарушений, которые часто являются следствием перенапряжения детского организма в процессе адаптации к качеству образовательной среды. Такие нарушения получили название «школьной патологии». Специалисты отмечают, что «школьные патологии» проявляются в развитии опорно-двигательной, пищеварительной, сердечно-сосудистой систем, ростом нервно психических заболеваний, болезней органов дыхания, зрения. Вследствие этого наблюдается общее снижение уровня психологической комфортности у детей и подростков. И как общее проявление – отрицательная динамика социальной активности, что проявляется в инертности учебной и трудовой деятельности, а нередко ведёт к неадекватному и даже агрессивному поведению.

Необходимость серьёзно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего образования, обусловлена рядом объективных причин:

- фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;
- в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребёнком в специально проектируемой деятельности;
- школьный период в развитии наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Рациональное питание обучающихся – одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.

Для решения этой задачи и была разработана Программа, которая предполагает, что правильно организованное питание, несомненно, поможет сохранять здоровье школьников.

### 1. Характеристика Программы

**Цель:** Увеличение охвата школьников рациональным и сбалансированным горячим питанием в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

#### Основные задачи Программы:

1. Совершенствование организации, повышение качества, сбалансированности и обеспечение безопасности питания обучающихся.

2. Повышение квалификации кадров, обеспечение охраны труда при организации питания в школе.
3. Совершенствование организации контроля качества сырья и готовых рационов.
4. Совершенствование организации питьевого режима.
5. Формирование у детей и подростков рационального пищевого поведения и знаний об основах здорового питания.
6. Организация системы мониторинга питания обучающихся.
7. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей школьного возраста.

**Программа питания предполагает реализацию следующих принципов:**

1. Питание является одним из важнейших факторов определяющих здоровье детей и подростков. Способствует профилактике заболеваний, повышению успеваемости, физическому и умственному развитию, создаёт условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде.
  2. Демократизация управления: реализация неотъемлемых прав каждого субъекта (учеников, родителей, педагогов, специалистов) организации питания.
  3. Компетентный подход к требованию, а именно обучению детей и подростков знаниям об основах здорового питания и здорового образа жизни.
- Вышеперечисленные принципы, лежащие в основе построения Программы, сориентированы на личность ребёнка, на создание в школе условий для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, на свободное сотрудничество педагогов, воспитателей, семьи на целенаправленное взаимодействие, обеспечивающее совершенствование организации питания.

**2. Основные направления деятельности и ожидаемые результаты реализации программы:**

Мероприятия	Сроки	Ответственный
<b>I. План работы, информационное обеспечение</b>		
Совещание: анализ работы за 2023 - 2024 учебный год. Планирование работы на 2024 - 2025 учебный год, определение основных направлений	август	Диспетчер по питанию
Работа по коррекции комплексно-целевой программы организации и развития школьного питания	август	Диспетчер по питанию, зам. директора по воспитательной работе
Организационное совещание с классными руководителями – режим питания, рассадка в зале, сбор документов для льготного питания обучающихся	август	Диспетчер по питанию, зам. директора по воспитательной работе



Заседание Комиссии по питанию. Утверждение плана работы на 2024 – 2025 учебный год	сентябрь	Комиссия по питанию
Организационное собрание с представителями родительского комитета – обсуждение вопросов организации и развития школьного питания, стоимости питания, комплексов по питанию, совершенствование санитарного и материально-технического состояния столовых и пищеблока.	сентябрь	Директор школы
Организационное собрание с родителями - оформление соглашения на питание, выбор комплексов по питанию	Сентябрь	Классные руководители, диспетчер по питанию
Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, буфета. Проведение целевых проверок.	В течение года	Директор школы, мед. работник
Освещение вопроса о рациональном питании на сайте школы	В течение года	Диспетчер по питанию
Совершенствование санитарного и материально-технического состояния столовых и пищеблока: -приобретение технологического оборудования; -эстетическое оформление столовой;	В течение учебного года	Зам. директора по АХЧ
Организационное собрание с родителями 4 классов – обсуждение питания в 5 классе, выбор комплексов по питанию	апрель	Директор школы, диспетчер по питанию
Проведение мониторинга отношения обучающихся и родителей к организации горячего питания в школе	2 раза в год	Администрация, диспетчер по питанию
<b>2. План работы с классными руководителями</b>		

Сопровождение классных руководителей: - об организации горячего питания; - темы классных часов; - темы уроков здоровья. - итоги работы по увеличению охвата горячим питанием учащихся школы в 1 полугодии 2024 - 2025 уч. года; - итоги работы по увеличению охвата горячим питанием учащихся школы во 2 полугодии 2024 - 2025 уч. года	август	Диспетчер по питанию, зам. директора по воспитательной работе
	декабрь	
	май	
Помощь классным руководителям в подборе информационных материалов по теме правильного, здорового питания учащихся, разработок тематических внеклассных (внеучебных) мероприятий	в течение года по личному запросу	Диспетчер по питанию, зам. директора по воспитательной работе
МО классных руководителей: «Обобщение и распространение положительного опыта классных руководителей по созданию условий для учащихся, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания»	январь	Диспетчер по питанию, зам. директора по воспитательной работе
<b>3. План работы по воспитанию культуры питания среди обучающихся</b>		
Проведение уроков здоровья по вопросам рационального (здорового) питания в школе и дома 1-11 классы	1 раз в месяц	Диспетчер по питанию, зам. директора по воспитательной работе
Проведение классных часов по вопросам рационального (здорового) питания в школе и дома 1-11 классы	1 раз в месяц	Классные руководители
Конкурс презентаций «Как питались наши предки» 7 классы	октябрь	На предметных уроках по обществознанию
Конкурс презентаций «Витамины» 8 классы	октябрь	На предметных уроках по биологии
Смотр-конкурс «Самый здоровый класс» 5-11 классы	ноябрь	Администрация, классные руководители
Конкурс «Чистые столы» 5-11 классы	декабрь	Совет старшеклассников, классные руководители, диспетчер по питанию



Ярмарка «Рождественский напиток»	декабрь	Совет старшеклассников, зам директора по ВР, диспетчер по питанию
Проведение акции «Поставь оценку блюду»	январь	Совет старшеклассников, диспетчер по питанию
Конкурс рисунков «Путешествие в страну «Здоровья» 1-4 классы	январь	Классные руководители, диспетчер по питанию
Конкурс стенгазет и плакатов «О вкусной и здоровой пище» 5-11 классы	февраль	Классные руководители, диспетчер по питанию
Смотр-конкурс «Кулинары ты и я – вместе дружная семья»	март	Классные руководители, диспетчер по питанию
Игра-викторина «Правильное питание – залог здоровья»	апрель	Классные руководители, диспетчер по питанию
Ярмарка «Блюда здоровой пищи»	май	Зам. дир. по ВР
Реализация программы «Разговор о правильном питании» 1,2 классы	В течение года	Классные руководители
Творческое объединение «Юный кулинар». Мастер-классы	декабрь-май	Полыгалов А.С.
<b>4. План работа по воспитанию культуры питания среди родителей</b>		
Классные родительские собрания «Здоровое питание вашей семьи»;	в течение года	Классные руководители
Индивидуальные консультации медработника школы: «Как кормить нуждающегося в диетпитании», «Личная гигиена ребенка»	в течение года	медработник
Работа школьного психолога с родителями в вопросах здорового питания семьи и ребенка	в течение года	психолог
Изучение отношения родителей к организации горячего питания в гимназии (анкетирование);	в течение года	Диспетчер по питанию, классные руководители
Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗО, школьных конкурсов о правильном питании.	в течение года	классные руководители

Проведение «Дегустационных» столов, Круглых столов для родителей	в течение года	Диспетчер по питанию, представители ЕМУП Столовая №41
<b>5. Работа по улучшению материально – технической базы столовой</b>		
Работа по эстетическому оформлению обеденного зала столовой	в течение года	Директор, зам директора по АХЧ
Обеспечение столовой новым технологическим оборудованием, посудой, разделочным инструментом	в течение года	Директор, зам директора по АХЧ