Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«ООШ села Старая Топовка»

Принято Утверждаю

педагогическим советом директор школы

протокол № 2 от 19.10.2015г. \_\_\_\_\_\_Е.И.Кузнецова

приказ № 118 от 20.10.2015

**ПРОГРАММА ШКОЛЫ**

**ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

***«Приятного аппетита»***



**ПАСПОРТ  ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Наименование Программы** | Программа «Приятного аппетита» на период с 2015 по 2018 гг. |
| **2. Основание для разработки Программы** |          Конвенция о правах ребенка.           Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».           Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. №3266-1.           СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям  обучения в ОУ»           Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ» |
| **3. Разработчики Программы** | Ответственный по организации горячего питания  МБОУ «ООШ села Старая Топовка» Апельганс Н.А. |
| **4. Цель Программы** | Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся  горячим питанием. |
| **5. Основные 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;    гарантированное качество и безопасность 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. |
| **6. Этапы  и сроки реализации Программы** | Программа реализуется в период 2015 - 2018 гг. в три этапа:  I этап – организационный: организационные мероприятия; разработка и  написание программы.  II этап – 2015 – 2017 г: реализация программы  III этап – 2018 г.: обобщающий систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы. |
| **7. Объемы и источники финансирования** |      Средства Федерального бюджета       Средства Регионального бюджета       Средства бюджета муниципального образования       Родительские средства       Другие источники |
| **8. Ожидаемые результаты реализации Программы** |   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;    приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;    сохранение и укрепление здоровья школьников;    увеличение охвата горячим питанием школьников и работающих сотрудников школы, доведение его до 100%;    улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой; |



Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

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

          Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным – ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

 Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

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 гармоническое 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 «Приятного аппетита!»**, которая  признана не только формировать у школьника рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни.

 Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (№ 29 – ФЗ, от 02.01.2000 г.), санитарными нормами и правилами, утвержденными совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпидемнадзором:

      Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введении в действие СанПиН 2.3.2. 1940-05 (вместе с Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами «Организация детского питания» СанПин 2.3.2. 1940-05)

      Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введение в действие санитарно – эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02»

      Письмо Роспотребнадзора «О согласовании рационов питания»

     (№ 0100/2717-07-032 от 19.03.2007 г.)

      СанПин 2.3.2.560-96 «Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарные правила и нормы»

      СанПин 2.4.2.011-98 «Гигиенические требования к организации питания детей и подростков школьного возраста в общеобразовательных учреждениях».

Программа **Школы здорового питания «Приятного аппетита!»**

обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется школа в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания. В ней учитываются действия всех значимых членов школьного сообщества: учащихся, педагогов, родителей, работников МБОУ «Озёрная средняя общеобразовательная школа».

**Цель программы Школы здорового питания «Приятного аппетита!»**

Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся  горячим питанием.

**Задачи программы** **Школы здорового питания «Приятного аппетита!»:**

обеспечение детей и подростков 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;

  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.

**Программа школы здорового питания**

**«Приятного аппетита!»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Основные мероприятия | Срок исполнения | Ответственные |
| ***I. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение*** | | | |
| 1. | Организационое совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды.  График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и учащихся по столовой. | сентябрь, декабрь | комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 2. | Совещание  с классными руководителями.  -  Обеспечение учащихся  из малообеспеченных семей  льготным питанием.  - Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи. | сентябрь, январь        ноябрь,  март | Апельганс Н.А.        Апельганс Н.А. |
| 3. | Совещание при директоре. Организация горячего питания учащихся | октябрь  апрель | комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 4. | Производственное совещание. Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 23.07.08 № 45) | сентябрь | Маликова Т.В.,  участковый фельдшер |
| 5. | Организация работы комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания | в течение года | Семилеткина Г.В., Семилеткина Л.В.  Апельганс Н.А. |
| 6. | Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок | в течение года | комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| ***II. Работа по воспитанию культуры питания***  ***среди учащихся*** | | | |
| 1. | Часы здоровья «Питание во благо» | 1 раз в триместр | Классные руководители |
| 2. | Я здоровье берегу, сам себе я помогу» | сентябрь | Начальные классы |
| - Я выбираю здоровый образ жизни» | Ноябрь | Вершинина Н.А. |
| - Праздничный стол: любимое блюдо моей семьи | декабрь | Апельганс Н.А. |
| «Десять шагов здорового питания» | февраль | Лобанова Л.Ю. |
| «Здоровое питание» | апрель | Апельганс Н.А. |
| - Кушать подано: бутерброд | май | Лобанова Л.Ю. |
| 3. | «Удивительное превращение пирожка» | март | Учителя начальных классов |
| 4. | Витаминная ярмарка  «Витамины любят счет» | Октябрь, май | комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 5. | Кондитерский вернисаж  «Мои любимые блюда» | май | комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 6. | Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании «Скатерть – самобранка» | 1 раз в триместр | Классные руководители, учитель ИЗО. |
| 7. | Классные часы в школе  «Наше здоровье» | по плану школы | зам. директор по ВР., ответственный по питанию |
| ***III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей*** | | | |
| 1. | Родительский лекторий   «Здоровье вашей семьи» | в течение года | комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 2. | Круглый стол. Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни. Питание детей и подростков в школе и дома | октябрь | комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 3. | Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас» | апрель | Классные руководители |
| 5. | Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества | январь | Классные руководители |
| ***IV. Работа по улучшению материально – технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей*** | | | |
| 1. | Работа по эстетическому оформлению обеденного зала столовой | август | администрация школы |
| 2. | Обеспечение столовой новым технологическим оборудованием, посудой, разделочным инструментом | в течение года | администрация школы |

**План работы школьной комиссии**

**по контролю и качеством питания школы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятия** | **Сроки** |
| 1. Проверка двухнедельного меню. | Сентябрь |
| 2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции. | Ежемесячно |
| 3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню. | Ежедневно |
| 4. Организация просветительской работы. | Октябрь, апрель |
| 5. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию. | Ноябрь |
| 6. Контроль за качеством питания. | Ежедневно |
| 7. Проверка табелей питания. | Ежемесячно |
| 9. Разработка наглядной агитации  по здоровому питанию | февраль, март |

**Мониторинг организации здорового питания обучающихся**

**В МБОУ «ООШ села Старая Топовка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название мероприятия** | **Форма проведения** | **Сроки** |
| Изучение уровня владения основами здорового питания | Мониторинговое исследование | Октябрь  май |
| Качество системы школьного питания (школьный уровень) | Мониторинговое исследование | Февраль-март  Март-май |
| Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания. | Социологическое исследование | Сентябрь    Декабрь    Май |
| «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания» | Анкетирование родителей  Анкетирование учащихся | Апрель-май |

*Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.*

***1. Задачи администрации школы:***

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;

       Контроль качества питания;

       Контроль обеспечения порядка в столовой;

       Контроль культуры принятия пищи;

       Контроль  проведения   воспитательной  работы   со   школьниками  по привитию навыков культуры приема пищи;

       Контроль расходования средств на питание в школьной столовой.

**2. *Обязанности работников столовой:***

   Составление рационального питания на день и перспективного меню

•   Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;

•    Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;

•    Использование   современных  технологии   приготовления   пищи  для сохранения питательной ценности продуктов.

***3.******Обязанности классных руководителей:***

•    Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;

•    Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;

•   Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;   Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

***4.******Обязанности родителей:***

•    Прививать навыки культуры питания в семье;

•    Оказывать помощь в обеспечении школы чистой питьевой водой;

•    Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

**5.**  ***Обязанности учащихся:***

*•*Соблюдать правила культуры приема пищи;

•   Дежурить по столовой;

•    Принимать участие в выпуске тематических газет;

•   В школьной газете открыть рубрику «Питаемся правильно».

***Ожидаемые конечные результаты программы:***

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;

- повышение приоритета здорового питания;

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;

- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;

- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;

- повышение качества и безопасности питания учащихся;

- обеспечение всех обучающихся питанием;

- обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

**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 дргих. 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.

**Приложение № 1**

**к Программе «Приятного аппетита»**

**ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ.   ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.**

**Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».**

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия ко­торых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, по­крытые скатертями  трех цветов:

    зеленой (продукты ежедневного рациона);

    желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);

    красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая за­дание правильно.

**Динамическая игра «Поезд»**

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

                           Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загора­ется желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каж­дый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

**«Помоги Кубику или Бусинке»**

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завт­рака, обеда, полдника и ужина. Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

**Доскажи пословицу**

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение.      Кто не умерен в еде - (враг себе)

 Хочешь есть калачи -  (не сиди на печи)

 Когда я ем -  (я глух и нем)

 Снег на полях -  (хлеб в закромах).

**Игра «Знатоки»**

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить назва­ние растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюд­цах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречне­вая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

**Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»**

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечки, сухофрук­ты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «приду­мать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использова­ние «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из от­дельного блюдца *или*розетки), а также правил этикета. Все это также может оцениваться жюри.

**Игра «Поварята»**

В блюдцах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречне­вая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от дру­га и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

**Венок из пословиц**

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдель­ные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все по­словицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

*Хлебушко -  пирогу дедушка.*

*Без печки холодно - без хлеба голодно.*

*Не в пору и обед, коли хлеба нет.*

*Ешь пироги, а хлеб вперед береги.*

*Покуда есть хлеб да вода, все не беда.*

*Нет хлеба - нет обеда.*

*Много снега - много хлеба.*

*Ржаной хлебушко - калачу дедушка.*

*Хлеб на стол -  и стол престол.*

*Хлеб - батюшка-кормилец.*

*Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.*

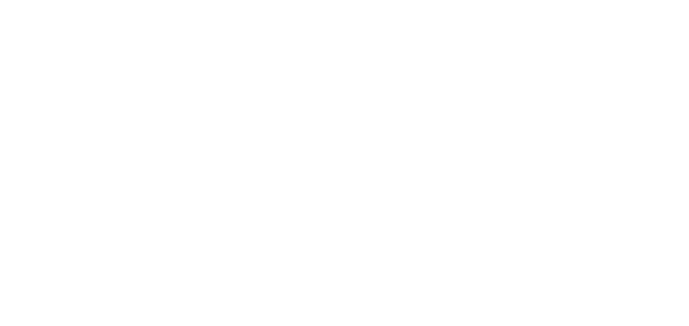
*Хлеб - всему голова.*

Все приедается, а хлеб - нет.

**Приложение № 2**

**к Программе «Приятного аппетита»**

**1.**  **Пять цветов здоровья – каждый день**



**Питайтесь правильно и будьте здоровы!**

**2. Анкета для школьников**

**«Завтракал ли ты?»**

|  |  |
| --- | --- |
| вопрос | ответ |
| Что ты ел сегодня на завтрак? |  |
| Считаешь ли ты завтрак необходимым? |  |
| Твои любимые овощи? |  |
| Какие овощи ты не ешь? |  |
| Сколько раз в день ты ешь овощи? |  |
| Любишь ли ты фрукты? |  |
| Твои любимые фрукты? |  |
| Сколько раз в день ты ешь фрукты? |  |
| Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи? |  |
| Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя? |  |
| Считаешь ли ты, что твой вес  - нормальный  - избыточный  - недостаточный |  |

**Анкета для школьников**

**«Чем я питался сегодня?»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | фрукты  и овощи | хлеб и крупяные изделия | мясо | молоко | прочее |
| завтрак |  |  |  |  |  |
| обед |  |  |  |  |  |
| ужин |  |  |  |  |  |
| легкие закуски |  |  |  |  |  |
| прочие продукты |  |  |  |  |  |

**Анкета для родителей**

1.      Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?

2.    Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?

3.    Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи в школьной столовой? Ваши предложения