**Программа**

**по совершенствованию организации питания обучающихся МБОУ Орловской СОШ**

*«Школа – территория здорового питания»*

**2018– 2019  гг.**

**Пояснительная записка**

Сохранение здоровья и увеличение продолжительности жизни населения страны является приоритетной задачей государственной политики Российской Федерации.

Здоровье подрастающего поколения катастрофически ухудшается. По свидетельству специалистов, при поступлении в школу имеет различные заболевания каждый десятый ребенок, при выпуске все совершенно наоборот – лишь каждый десятый не имеет отклонений по здоровью. И наряду с нарушениями костно-мышечной системы значительное место занимают заболевания органов пищеварения, эндокринной системы, болезни, связанные с нарушением обмена веществ.

         Поэтому одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и назначение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны знать 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.

Среди факторов, влияющих на здоровье детей в школе, отмечены следующие:  
1.Уровень учебной нагрузки на организм учащихся.  
2.Состояние лечебно – оздоровительной работы в школе.  
3.Состояние внеурочной воспитательной работы в школе.  
4.Уровень психологической помощи

         Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального сбалансированного питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, способности  к обучению, профилактике заболеваний, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов во все возрастные периоды.

         Соблюдение принципов рационального, сбалансированного питания, оптимальное формирование рациона питания учащихся, правильное составление меню и приготовление пищи – важнейшие компоненты оздоровления детей с болезнями органов пищеварения и нарушениями обмена веществ. Организация хорошего питания в школе обуславливается и тем, что большинство родителей  с утра до вечера находятся на работе, поэтому главным образом на школе лежит   функция организации правильного питания.

         Поэтому в программе *« Школа- территория здорового питания»* здоровье ребенка рассматривается не только как цель, содержание и результат образовательного процесса, но и как критерий оценки качества и эффективности педагогической деятельности.

В реализации программы **«Школа – территория здорового питания»**задействованы все службы школы: администрация, педагоги, технический персонал.

**Цель программы**

Создание условий, способствующих укреплению здоровья учащихся через формирование навыков правильного здорового питания.

**Задачи программы**

1.     Способствовать формированию здоровой личности.

2.     Добиться увеличения охвата обучающихся горячим питанием.

3.     Внедрить новые формы организации питания.

4.     Обеспечить благоприятные условия для качественного образовательного процесса.

5.     Сотрудничество системы образования с семьей, общественностью по формированию культуры здорового питания.

6.     Взаимодействие всех участников образовательного процесса, делегирование полномочий и разделение ответственности за сохранение и укрепление здоровья школьников.

**В программе принимают участие:**

*Родители обучающихся:*

- организация контроля за питанием: родительский комитет класса и школы.

*Администрация:*

- индивидуальные беседы;

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

*Педагогический коллектив:*

- совещания;

- родительские собрания, классные часы, беседы  о ЗОЖ, рациональном питании;

- пропаганда здорового образа жизни.

*Медицинские работники:*

- индивидуальные беседы;

- контроль за здоровьем обучающихся;

- контроль за состоянием столовой и пищеблока.

*Соцпедагог:*

- выявление неблагополучных семей, посещение на дому;

- помощь в выборе занятий по интересам;

- санитарно-гигиеническое просвещение.

*Основные мероприятия программы:*

1.     Предоставление школьникам качественное, сбалансированное и рациональное питание, соответствующее физиологическим потребностям детей разных возрастных групп по энергетической ценности.

2.     Соответствие ежедневного меню нормам СанПиН.

3.     Соответствие обеденного зала нормам СанПиН.

4.     Разнообразные формы питания.

5.     Культура принятия пищи.

6.     Максимальный контроль за качеством питания.

7.     Максимальный охват школьников питанием.

8.     Разъяснительная и профилактическая работа по вопросам здорового питания и пропаганда здорового питания как среди школьников, так и их родителей.

9.     Оснащение пищеблока современным технологическим оборудованием, качественной посудой.

10.                        Работа  комиссии  по питанию согласно плану мероприятий.

**Реализация программы:**

Бюджетное финансирование, дотации. Родительская оплата, предоставление льготного питания.

Данная программа рассчитана на два года и предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию.  В этом учебном году следует уделить особое внимание решению следующих задач:

·        Обработка системы выявление уровня культуры здорового питания  учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.

·        Создание условий для обеспечения культуры здорового питания учащихся и формирования здорового образа жизни.

·        Просвещение родителей в вопросах культуры здорового питания детей с мониторингом оздоровительной работы в школе.

     Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включения педагогического коллектива в процесс реализации данной программы. Осознанного понимания каждым учителем значимости стоящих перед ним задач.

*Основные направления работы*

*1-е направление***:      организационно-аналитическая работа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Основные мероприятия** | **Срок** | **Исполнители** |
| 1 | Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания с привлечением родительской общественности. | Сентябрь, май | Директор школы, Председатель управляющего совета, комиссия по контролю за организацией и качеством питания |
| 2 | Заседание  родительского комитета школы  совместно с классными руководителями:   по организации  питания по вопросам:  - охвата учащихся горячим питанием;  - профилактики инфекционных заболеваний.  -обеспечение учащихся из малообеспеченных семей льготным питанием | Октябрь, февраль | Родительский  комитет |
| 3 | Совещание с классными руководителями:  -обеспечение учащихся из малообеспеченных семей льготным питанием;  -комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством. | Сентябрь,  январь | Администрация,  комиссия по контролю за организацией и качеством питания |
| 4 | Организация работы  бракеражной комиссии по питанию | В течение года | Администрация,  комиссия по контролю за организацией и качеством питания |
| 5 | Осуществление ежедневного контроля за работой буфета раздаточная , проведение целевых тематических проверок | В течение года | Администрация, комиссия по контролю за организацией и качеством питания |

**2 направление : методическое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Основные мероприятия** | **Срок** | **Исполнители** |
| 1 | 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 | Зам. директора по ВР, ответственный по питанию |
| 2 | Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся. | В течение года | Администрация,  комиссия по контролю за организацией и качеством питания |

*3-е направление*:

**работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Основные мероприятия** | **Срок** | **Исполнители** |  | | |
| **Просветительская работа с учащимися** | | | |  | | |
| 1 | Проведение классных часов по темам:  « Здоровое питание»;  «Зажигаем витаминно,чисто,ярко и спортивно»»;  «Здоровое питание- залог здоровья»;  «Пища настоящего и будущего: что есть, а что не есть…вот в чем вопрос»  (для учащихся основной  и старшей школы)  «Хлеб-драгоценность, им не сори» | В течение года | Классные руководители, |  | | |
| 2 | Цикл бесед:  «Азбука здорового питания»  (для учащихся начальной и основной школы); «Берегите свою жизнь» (для учащихся 5-9кл.). | В течение года | Зам. директора по ВР, классные руководители,  соцпедагог |  | | |
| 3 | Анкетирование учащихся:  - Школьное питание  - По вопросам питания | Октябрь, февраль, апрель | Администрация, классные руководители |  | | |
| 4 | Работа по оздоровлению обучающихся в летний период | Июнь | Зам. директора по ВР, начальник лагеря дневного пребывания детей |  | | |
| **Детское движение** | | | |  |  |  |
| 1 | Проведение игр, конкурсов, викторин по проблеме формирования культуры питания школьников:  «Полезные советы сказочных героев» (1-2 кл.);  «В гостях у доктора Айболита»  (3-4 кл.);  «Что? Где? Когда?» (5-6 кл.);  Викторина «Азбука здоровья» (7-8 кл.); | В  течение года | Зам. директора по ВР, классные руководители |  | | |
| 2 | Игра – праздник  для учащихся начальной и основной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов | Октябрь | классные руководители |  | | |
| 4 | Конкурс рисунков среди учащихся 1 – 4 классов «О вкусной и здоровой пище».  Выпуск рекламных плакатов «Новое поколение выбирает правильное питание» (5-9 кл.)  Конкурс «Витаминный день» | Второе полугодие | Учитель ИЗО,  Классные рук. |  | | |
| 5 | Проведение месячника «Организация правильного питания» | апрель | Зам.директора по ВР, Классные рук. |  | | |

*4 направление* :

**работа с родителями по вопросам организации школьного питания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Основные мероприятия** | **Срок** | **Исполнители** |
| 1 | Проведение классных и общешкольных родительских собраний по темам:  «Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни»,  «Народные традиции и их роль в формировании семейной культуры здорового питания»,  «Питание и здоровье ребенка».  Итоги медицинских осмотров учащихся | В течение года | Зам.директора по ВР  классные руководители |

*5-е направление:*

**организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Основные мероприятия** | **Срок** | **Исполнители** |
| 1 | Работа по эстетическому оформлению обеденного  зала столовой | Сентябрь - декабрь | Администрация |
| 2 | Разработка новых блюд, изделий,  их внедрение в систему школьного питания | В течение года | Зав. Производством, комиссия по контролю за организацией и качеством питания |
| 3 | Апробирование  новых форм организации школьного питания | В течение года | Зав. производством, администрация |
| 4 | Обеспечение столовой новым технологическим оборудованием, посудой, разделочным инструментом | В течение года | Администрация школы |

*6-е направление:*

**создание печатной и электронной продукции**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название мероприятия** | **Форма проведения** | **Сроки** |
| 1 | Создание информационных буклетов для учащихся и родителей | Творческая группа | Сентябрь |
| 2 | Изготовление презентаций на дисках для проведения лекториев по проблеме здорового питания | Учитель информатики | В течение года |
| 3 | Создание странички на сайте школы «Питание школьников» | Учитель информатики, Ильина И.А., | 2 раза в год |

7*-е направление:*

**мониторинг организации здорового питания обучающихся в школе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название мероприятия** | **Форма проведения** | **Сроки** |
| 1 | Изучение уровня владения основами здорового питания | Мониторинговое исследование | Октябрь  Март-май |
| 2 | Качество системы школьного питания | Мониторинговое исследование | Февраль-март  Март-май |
| 3 | Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания | Социологическое исследование | Сентябрь    Декабрь |
| 4 | «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания» | Анкетирование родителей | Апрель-май |

**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 питания участников образовательного процесса;

- обеспечение всех обучающихся питанием;

- обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей;

- снижение доли школьников с заболеваниями ЖКТ.

Исполнители программы – администрация школы, педагоги,

учащиеся, медики, работники столовой, социальные педагоги

**Приложение № 1 Система ежемесячных классных часов.**

Содержание работы со школьниками включает: систему ежемесячных классных часов с первого по девятый классы, проводимых классными руководителями с привлечением к их организации учащихся, медицинского работника и других специалистов в форме бесед, теоретических занятий и тренингов; систему лекций, организационных, лечебно-профилактических и противоэпидемических мероприятий под руководством медицинского работника; систему учебныхзанятий в начальной школе в рамках курса «Ознакомление с окружающим миром», в средней школе в рамках курсов «Биология», «ОБЖ» и «0бществознание»

**1. Система классных часов в 5-классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Сроки | Тема классного часа | Кто проводит |
| 4 | Сентябрь | Сущность и значение питания. Рациональное питание. Пищевой рацион. | Классный руководитель |
| 2. | Октябрь | Вода как компонент пищи. Возникновение чувства жажды. Устранение водного дефицита. | Классный руководитель |
| 3. | Ноябрь | Значение белков в организме. Незаменимые аминокислоты. Несбалансированное белковое питание. Белковый баланс. Усвояемость белков  пищи. | Классный руководитель |
| 4. | Декабрь | Режим дня | Классный руководитель |
| 5. | Январь | Функции основных систем организма | Классный руководитель,  фельдшер |
| 6. | Февраль | Роль жиров в организме. Структурные и резервные жиры. Пищевые продукты с высоким содержанием жиров. Холестерин. Физиологические нормы питания. | Классный руководитель,  фельдшер |
| 7. | Март | Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Основные свойства и многообразие белков, жиров и углеводов. Биологическая роль углеводов в организме человека. | Классный руководитель |
| 8. | Апрель | Продукты питания в разных странах | Классный руководитель  фельдшер |
| 9. | Май | История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины. | Классный руководитель |

**2. Система классных часов в 6 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Сроки | Тема классного часа | Кто проводит |
| 1. | Сентябрь | Энергетическая ценность пищи. Продукты питания. Пищевые вещества. Природные пищевые компоненты. Примеси (чужеродные вещества) пищи. | Классный руководитель |
| 2. | Октябрь | Значение белков в организме. Незаменимые аминокислоты. Несбалансированное белковое питание. Белковый баланс. Усвояемость белков пищи. | Классный руководитель |
| 3. | Ноябрь | Простые и сложные углеводы. Значение углеводов в организме. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал. Нормы питания. | Классный руководитель |
| 4. | Декабрь | Моя семья | Классный руководитель |
| 5. | Январь |  | Классный руководитель |
| 6. | Февраль | Гигиена тела | Классный руководитель |
| 7. | Март | Правильное питание | Классный руководитель |
| 8. | Апрель | История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины. | Классный руководитель, школьный врач |
| 9. | Май | Химические элементы организма человека. Роль макро- и микроэлементов в питании человека. Содержание элементов в продуктах питания. | Классный руководитель |

**3. Система классных часов в 7 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Сроки** | **Тема классного часа** | **Кто проводит** |
| 1. | Сентябрь | Физиологические нормы и режим питания. Питание и двигательная активность. Воздействие двигательной активности на организм человека. Нормы питания взрослых людей. Режим питания. | Классный руководитель |
| 2. | Октябрь | Роль жиров в организме. Структурные и резервные жиры. Пищевые продукты с высоким содержанием жиров. Холестерин. Физиологические нормы питания. | Классный руководитель |
| 3. | Ноябрь | Пищевой рацион детей и подростков. Особенности возрастной физиологии детей и подростков | Классный руководитель |
| 4. | Декабрь | Влияние наркотиков на жизненный стиль человека | Классный руководитель,  фельдшер |
| 5. | Январь | Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы совладания со стрессом | Классный руководитель |
| 6. | Февраль | Правила личной гигиены подростков | Классный руководитель,  фельдшер |
| 7. | Март | Гигиена учебного труда и отдыха | Классный руководитель, школьный врач |
| 8. | Апрель | Потребности организма подростка в основных веществах и энергии | Классный руководитель,  фельдшер |
| 9. | Май | Гипо- и авитаминозы, их предупреждение. | Классный руководитель,  фельдшер |

**4. Система классных часов в 8 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Сроки | Тема классного часа | Кто проводит |
| 1. | Сентябрь | Режим питания подростков. Значение белков, жиров в детском питании. Предупреждение гиповитаминозов у детей. | Классный руководитель |
| 2. | Октябрь | Простые и сложные углеводы. Значение углеводов в организме. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал. Нормы питания. | Классный руководитель |
| 3. | Ноябрь | Правила выбора гигиенических средств ухода за телом | Классный руководитель,  фельдшер |
| 4. | Декабрь | Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы снятия утомления | Классный руководитель, |
| 5. | Январь | Пищевая гигиена | Классный руководитель |
| 6. | Февраль | Инфекционные заболевания и иммунитет подростка | Классный руководитель,  фельдшер |
| 7. | Март | Болезни, передаваемые через пищу | Классный руководитель, |
| 8. | Апрель | Употребление психоактивных веществ как слабость воли, болезнь | Классный руководитель,  фельдшер |
| 9. | Май | Генетически модифицированные продукты питания. Проблемы, связанные с их потреблением. Трансгенные методы. Оценка новых продуктов питания. | Классный руководитель |

**5. Система классных часов в 9-11 классах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Сроки | Тема классного часа | Кто проводит |
| 1. | Сентябрь | Режим дня и питания. Гигиена питания. Профилактика заболеваний пищеварительного тракта. | Классный руководитель |
| 2. | Октябрь | Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Основные свойства и многообразие белков, жиров и углеводов. Биологическая роль углеводов в организме человека. | Классный руководитель |
| 3. | Ноябрь | Гигиена тела - основа здорового образа жизни | Классный руководитель,  фельдшер |
| 4. | Декабрь | Режим дня и оптимальные условия функционирования организма человека | Классный руководитель |
| 5. | Январь | Питание - основа жизни | Классный руководитель |
| 6. | Февраль | Примеси, загрязняющие пищу. Нитраты, нитриты, пестициды, соли металлов. Хранение и упаковка продуктов питания. | Классный руководитель |
| 7. | Март | Гипо- и авитаминозы, их предупреждение. | Классный руководитель |
| 8. | Апрель | Психоактивные вещества как фактор риска в жизни человека | Классный руководитель,  фельдшер |
| 9. | Май | Микробные пищевые отравления. Кишечная палочка, сальмонеллез, ботулизм. Токсичные вещества. | Классный руководитель |