

Программа «Здоровое питание»

МБОУ «СШ № 38»

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 должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления: рациональную организацию питания в образовательном учреждении; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями ([законными представителями](#)), педагогами и специалистами образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения.

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 в учебной и трудовой деятельности, а нередко ведет к неадекватному и даже агрессивному поведению.

Уровень распространенности хронической патологии среди учащихся школы на заболевания органов пищеварения приходится 7,62 процента.

Поэтому в плане мероприятий по совершенствованию питания учащихся здоровье ребенка рассматривается не только как цель, содержание и результат образовательного процесса, но и как критерий оценки качества и эффективности педагогической деятельности.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, 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. В Законе Российской Федерации "Об образовании" сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный

возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

Актуальность

Необходимость серьезно 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 ребенком в специально проецируемой деятельности;
- школьный период в развитии наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Основу подходов к организации полноценного питания в школе составляет внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Поэтому администрация школы сегодня уделяет большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Особенно сейчас остро встал вопрос об организации правильного школьного питания. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же.

Здоровое (рациональное) питание - одна из главных составляющих здорового образа жизни, один из основных факторов продления периода активной жизнедеятельности организма.

В настоящее время происходит значительное изменение отношения людей, в первую очередь социально активных слоев населения, к собственному здоровью: исчезают старые представления о том, что здоровье ничего не стоит, затраты на него не дают никакой отдачи и им можно пренебречь. Становится все более понятным, что именно здоровье - самое ценное достояние человека, так как определяет его работоспособность в современном обществе и, соответственно, уровень жизни и благополучия. Питание современного человека становится основным фактором риска развития многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, сердечно-сосудистой системы и онкологических процессов. В организме человека нет органа или системы, от характера питания которого не зависели бы его нормальное функционирование и работоспособность. Правильное питание играет огромную роль на каждом этапе развития организма

Физиологический смысл питания: чем больше выбор питательных и витаминных блюд, тем полноценнее обеспечение организма незаменимыми пищевыми веществами.

Здоровое питание - важный фактор нормального развития и здоровья детей

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребенок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма наряду, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников 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.

Недостаточное или несбалансированное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в физическом и психическом развитии, которое, по мнению специалистов, практически невозможно скорректировать в дальнейшем. В рационе школьников должны соблюдаться нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах. Одна из важнейших составляющих пищи - белок. Недостаток белка, а тем более белковое голодание приводит к отставанию роста, нарушениям не только физического, но и умственного развития, снижению сопротивляемости болезням, успеваемости и трудоспособности, а избыток ведет к нарушению обменных процессов и снижению аппетита. В период роста особенно велика потребность в жидкости, благодаря которой происходит лучшее усвоение питательных веществ, а также выведение продуктов распада из организма. Недостаток жидкости в ежедневном рационе (около 2 литров в сутки) может привести к нарушению терморегуляции и процесса пищеварения, вызвать плохое самочувствие, которое у детей часто проявляется в виде расторможенности, невозможности сосредоточиться. Постоянный дефицит жидкости может привести к заболеваниям почек и печени. Регулярный прием пищи (примерно через каждые 4 - 5 часов) также является важнейшей составляющей правильного питания, так как способствует ее наилучшему усвоению. Для учащегося начальной школы необходимо 4 или 5 приемов пищи. Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от образа жизни ребенка, организации его учебной, спортивной и других нагрузок. Но в любом случае важно стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в строго определенные часы.

Таблица 1. Типовой режим питания школьников

Завтрак (дома)	7.30 - 8.00 (8.00 - 8.30)
Второй завтрак в школе	10.30 - 11.00 (11.00 - 11.30)
Обед (в школе или дома)	13.30 - 14.00 (14.00 - 14.30)
Полдник (в школе или дома)	16.00 - 16.30 (16.30 - 17.00)
Ужин (дома)	19.00 - 19.30 (19.30 - 20.00)

Питание детей подросткового возраста имеет свои особенности. В средней школе начинается половое созревание, которому предшествует предпубертатный скачок роста. С началом полового созревания потребность в некоторых веществах у мальчиков и юношей выше по сравнению с девушками. При организации рациона питания обучающихся, воспитанников средней школы необходимо учитывать физические и физиологические изменения, которые происходят в подростковом возрасте. Достаточное поступление белков, необходимых для формирования новых структурных компонентов организма, приобретает особое значение. Именно поэтому недостаток или даже полное исключение из рациона питания белковой пищи (что происходит в том случае, когда подростки, желая следовать модным стандартам, используют различные диеты) отражается не только на самочувствии, но может привести к нарушению естественного хода развития. Важное значение имеет и присутствие в рационе питания продуктов - источников кальция, необходимого для нормального роста и развития костной ткани. Недостаток кальция приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки. В связи с увеличением объема крови и мышечной массы значительно увеличивается

потребность организма подростков в железе (железосодержащие продукты - мясо, гречка, гранаты и т.д.). Нарушение питания в этот период может стать причиной хронических заболеваний и задержек в развитии. Это становится причиной возникновения алиментарно-зависимых болезней, которые зависят от питания человека, - анемия, болезни органов пищеварения, желчного пузыря и желчевыводящих путей, поджелудочной железы, эндокринной системы, расстройства питания, нарушения обмена веществ (ожирение). Анализ и обобщение данных о заболеваемости, в том числе алиментарно-зависимых, может осуществлять школьный врач совместно с участковыми врачами поликлиник, в которые обращаются обучающиеся, воспитанники школ.

Организация питания старшеклассников должна учитывать значительный рост энергетических потребностей организма, связанных с увеличением интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузок. Важно отметить, что расход энергии в сутки у юношей и девушек выше, чем у взрослых мужчин и женщин (разница составляет около 15%). Большинство привычек к старшим классам уже сформировано. По данным исследований последних лет, каждый шестой житель планеты имеет избыточный вес. В настоящее время достоверно доказано, что избыточный вес появляется в первую очередь благодаря образу жизни, т.е. зависит не столько от генов, сколько от возможности реализовать заложенную программу. Противоположная опасность, свойственная старшеклассникам, - увлечение диетами, что характерно для девушек. А для юношей - увлечение анаболиками, способствующим неестественному увеличению мышечной массы. Снабжение организма необходимыми веществами возможно только при разнообразном питании, основу рациона должны составлять привычные продукты. Не умаляя важности рациональной организации питания обучающихся, воспитанников, нельзя забывать о значении формирования культуры здорового питания. В противном случае усилия администрации образовательных учреждений и работников пищеблоков могут оказаться бесполезными, если дети не будут есть приготовленные по всем правилам с соблюдением всех нормативов, но непривычные для них блюда. Только системная работа по формированию культуры здорового питания может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно изменить структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

Основные требования в организации питания обучающихся, воспитанников в образовательном учреждении

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим питания, следует разрабатывать рацион питания.

Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательного учреждения необходимо составление примерного меню на период не менее двух недель (10 - 14 дней) в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, а также раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

При разработке меню учитывают продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастную категорию и физические нагрузки обучающихся.

Для обучающихся образовательных учреждений необходимо организовать двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей, посещающих группу продленного дня, должен быть организован дополнительно полдник.

Меню должно содержать информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Обязательно приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Наименование блюд

и кулинарных изделий, указываемых в меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов.

При разработке меню для питания учащихся предпочтение отдается свежеприготовленным блюдам, не подвергавшимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

В меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2 - 3 дня.

В меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

В суточном рационе питания должно соблюдаться оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов.

Ежедневно в рационах питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2 - 3 дня.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционные овощи (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

В полдник рекомендуется включать в меню напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

Отпуск горячего питания обучающимся необходимо организовывать по классам (группам) на переменах продолжительностью не менее 20 минут в соответствии с режимом учебных занятий. За каждым классом (группой) в столовой должны быть закреплены определенные обеденные столы.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 градусов С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65 градусов С, холодные супы, напитки - не выше 14 градусов С.

Согласно нормам [СанПиН](#), каждый обучающийся, воспитанник общеобразовательных учреждений должен получать в школе 25 - 65% необходимых пищевых веществ. При этом необходимо учитывать, что белок лучше усваивается с овощами; важны жиры, т.к. они являются источником энергии, но пища не должна быть жирной, т.к. их избыток ведет к нарушению обмена веществ.

Витамины являются такой же необходимой составной частью пищи, как и белки, жиры, углеводы и минеральные соли. Они способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах, повышают выносливость и устойчивости организма. Недостаток витаминов вызывает раздражение, утомление, снижение работоспособности, аппетита и т.д. Именно поэтому важными являются требования к профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности, изложенные в [СанПиН](#).

Витаминация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии - иным ответственным лицом). Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблетки, пастилки и других форм не допускается.

Обеды в школах должны быть правильно составленными и разнообразными на протяжении недели. Поэтому меню обычно составляют на 10 - 14 дней.

Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий.

О значении воды, являющейся важнейшей составной частью организма человека, составляющей до 70% массы тела и обеспечивающей протекание важнейших процессов жизнедеятельности, было сказано выше.

СанПиНы регламентируют организацию питьевого режима:

В образовательном учреждении должно быть предусмотрено централизованное обеспечение обучающихся питьевой водой, отвечающей гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.

Питьевой режим в образовательном учреждении может быть организован в следующих формах: стационарные питьевые фонтанчики; вода, расфасованная в емкости.

Должен быть обеспечен свободный доступ обучающихся к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в образовательном учреждении.

Бутилированная вода, поставляемая в образовательные учреждения, должна иметь документы, подтверждающие ее происхождение, качество и безопасность.

Основные направления реализации Программы

Основными мероприятиями Программы являются:

1. Организация и регулирование школьного питания предусматривает:

- развитие системы мониторинга состояния здоровья обучающихся, обеспечения их необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
- развитие механизмов координации и контроля в системе школьного питания;
- формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей, организация обучающих семинаров по вопросам организации питания;
- организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
- обеспечение доступности, безопасности и эффективности школьного питания;
- оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;
- использование разных форм и методик организации питания;

2. Укрепление материально-технической базы школьной столовой предусматривает:

- системы эксплуатации нового оборудования,
- совершенствование дизайна школьной столовой, формирования системы культуры питания.

3. Повышение квалификации персонала предусматривает:

- повышение профессионального уровня специалистов в области школьного питания через систему повышения квалификации;
- проведение конкурсов, выставок, презентаций школьных обедов;

Реализация образовательных программ для обучающихся 1-11 классах осуществляется в рамках элективных курсов и факультативах, внеклассных и внеурочных мероприятиях, дополнительных образовательных программ, как дополнительный материал на уроках по предметам базового учебного плана, прежде всего - "Окружающий мир". Часть материала может использоваться и на уроках "Обслуживающего труда", "Чтения", "Математики".

Реализация программы может также осуществляться за счет регионального компонента учебного плана - курсов, направленных на формирование у детей и подростков здорового образа жизни. Занятия может проводить как классный руководитель, так и школьный психолог или социальный работник. Материал может быть использован руководителями творческих школьных объединений, организаторами внеклассной работы, а также в рамках лагеря с дневным пребыванием детей.

Цели, задачи Программы

Цель Программы:

Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания и обеспечение качественным питанием обучающихся школы при сохранении его доступности, формирование общей культуры правильного питания.

Для реализации цели необходимо решить следующие задачи:

1. Пропаганда здорового питания.
2. Формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.
3. Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями.
4. Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.
5. Обеспечения качественного, сбалансированного питания детей.
6. Дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования столовой.
7. Развитие представлений подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье.
8. Развитие представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
9. Развитие представлений о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
10. Расширение творческих способностей, кругозора учащихся, их интереса к познавательной деятельности.
11. Развитие коммуникативных навыков у учащихся, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения поставленных задач.
12. Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания подростков в период полового созревания.
13. Обеспечить благоприятные условия для качественного образовательного процесса.

Участники реализации программы:

Семья:

- ✓ организация контроля за питанием;
- ✓ участие родительских комитетов классов;
- ✓ Управляющий Совет школы;

Администрация:

- ✓ пропаганда санитарно-гигиенических знаний среди участников образовательного процесса;
- ✓ контроль организации школьного питания

Педагогический коллектив:

- ✓ совещания;
- ✓ семинары;
- ✓ организация внеурочной занятости учащихся в занятости кружках и секциях;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни

Медицинский работник:

- ✓ уроки здоровья;
- ✓ индивидуальные беседы;
- ✓ контроль за здоровьем обучающихся;
- ✓ контроль за состоянием столовой и пищеблока

Социальный педагог:

- ✓ выявление неблагополучных семей, посещение на дому;
- ✓ помощь в выборе занятий по интересам;
- ✓ санитарно-гигиеническое просвещение;
- ✓ организация питания детей льготных категорий

4. Стратегия реализации программы:

1 этап Базовый -2013 год:

- анализ состояния, предварительная диагностика
- выделение проблем ("болевых точек") и приоритетных направлений
- планирование реализации основных направлений программы;
- создание условий реализации программы;
- начало реализации программы.

2 этап Основной -2013 -2018 года:

- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;
- промежуточный мониторинг результатов;
- корректировка планов в соответствии с целями и задачами и промежуточными результатами.

3 этап Заключительный - 2018 год:

- завершение реализации программы;
- мониторинг результатов;
- анализ результатов.

Ожидаемые конечные результаты.

Выполнение Программы "Здоровое питание" позволит школе достигнуть следующих результатов:

1. Развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся.
2. Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания;
3. Сформировать навыки здорового питания у обучающихся их родителей;
4. Организовать работу обучающихся семинаров по вопросам организации питания;
5. Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
6. Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся;
7. Укрепить материально-техническую базу школьной столовой. Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок;
8. Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой до 100%.
9. Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность;
10. В перспективе организация рационального питания школьников может позволить достичь следующих основных целей:
 - рост творческого потенциала детей и подростков;
 - улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение случаев ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с питанием, а в перспективе - улучшение репродуктивного здоровья;

- снижение риска развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний, а также рака в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни;
- улучшение успеваемости школьников;
- повышение их общего культурного уровня.

Реализация программы в области рационального питания, может предотвратить нерациональность диетологических привычек школьников, приводящую к развитию ряда заболеваний.

Ресурсное обеспечение Программы

Источниками финансирования Программы являются средства городского бюджета и внебюджетных источников.

Средства контроля

Проверка хода процесса, сбор и учет данных о качестве питания, обсуждение успехов и неудач предыдущих этапов деятельности. Обсуждение вопроса на школьном активе, совещаниях учителей, родительских собраниях. Работа Управляющего Совета школы. Отчеты о проведенной работе. Мониторинг. Анкетирование.

Направления программы по формированию культуры здорового питания

Первое - рациональная организация питания в школе, в школьной столовой, где все, от внешнего вида школьной столовой до состава продуктов в школьном буфете, должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в образовательных учреждениях должны не только соответствовать всем гигиеническим требованиям, но и служить примером здорового питания.

Второе - реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна 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. Программа предусматривает различные формы организации занятий, наиболее эффективные в разном возрасте, и предполагает тесное взаимодействие с родителями.

При реализации образовательной программы соблюдаются 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.

Третье направление - просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье. Специальные исследования, что питание детей в семье, как правило, нерационально и не сбалансировано, нарушен режим питания. Во многих семьях в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям и т.п. Только 20% родителей знакомы с общими принципами организации здорового питания.

Реализация образовательной программы по формированию культуры здорового питания

В федеральном государственном образовательном [стандарте](#) начального общего образования, введенного с 1 января 2010 г. (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. N 373), [п. 19.7](#) предусматривает необходимость разработки образовательным учреждением программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в образовательном учреждении должна носить системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования, вестись с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, регионального и этнокультурного компонентов. Педагоги, психологи и социальные работники, реализующие образовательные программы формирования культуры здорового питания, должны знать основы современной государственной политики в сфере питания; федеральные законы, региональные нормативные правовые акты и [СанПиН](#), регулирующие деятельность в сфере питания; основы возрастной физиологии и гигиены.

Требования к результатам работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении: личностные - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью; метапредметные - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями; предметные - осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

С учетом специфики работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении, предметом итоговой оценки должно быть достижение метапредметных и предметных результатов. Достижение личностных результатов обучающихся итоговой оценке не подлежит.

Программа - важный компонент формирования культуры здоровья. Пищевые привычки формируются с детства, у взрослого человека их очень сложно изменить, поэтому так важно сформировать у детей правильное пищевое поведение. Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, развития различных соматических заболеваний.

Содержание частей программы должно отвечать принципам: возрастной адекватности - соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего, среднего и старшего возраста; научная обоснованность, практической целесообразности - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего, среднего и старшего возраста; необходимостью и достаточностью предоставляемой информации - детям предоставляется только тот объем информации, касающийся здорового питания, которым они реально могут воспользоваться в жизни и который имеет для них практическую значимость; вовлеченность в реализацию тем программы родителей обучающихся; культурологическая сообразность, социально-экономическая адекватность - предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

Материал части программы для 1-4 класса включает темы:

1. Если хочешь быть здоров.
2. Самые полезные продукты.
3. Как правильно есть.

4. Удивительные превращения пирожка.
5. Как сделать кашу вкусной.
6. Плох обед, если хлеба нет.
7. Время есть булочки.
8. Пора ужинать.
9. Где найти витамины весной.
10. На вкус и цвет товарищей нет.
11. Как утолить жажду.
12. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
13. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.
14. Всякому овощу свое время.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации могут проходить в игровой форме, что обеспечивает наиболее активное включение детей в процесс обучения, стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. В качестве организации занятий педагогу могут быть рекомендованы следующие формы: сюжетно-ролевые игры, чтение по ролям, рассказ по картинкам, выполнение самостоятельных заданий, игры по правилам, викторины, мини-проекты, совместная работа с родителями.

Материал части программы для 5-11 класса включает темы:

1. Из чего состоит наша пища.
2. Что нужно есть в разное время года.
3. Как правильно питаться, если занимается спортом.
4. Где и как готовят пищу.
5. Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом.
6. Какую пищу можно найти в лесу.
7. Дары моря.
8. Здоровье - это здорово.
9. Режим питания.
10. Кухни разных народов.
11. Где и как мы едим.
12. Как питались на Руси и в России.
13. Ты — покупатель.
14. Ты готовишь себе и друзьям.

Содержание программы может быть использовано как дополнительный материал на уроках по предметам базового учебного плана, а также в рамках внеклассной работы при проведении классных часов.

Планирование реализации образовательных программ, выбор форм и методов могут быть различными. Однако эта работа не может быть бессистемной и фрагментарной. Акции, дни здоровья, праздники урожая и т.п. не могут заменить планомерную и системную работу, в которой задачи и методы должны меняться в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, уровнем их информированности и сформированности ценностных ориентиров.

Тематика лектория для родителей школьников:

Лекции для родителей младших школьников 1-4 класс

1. Основные принципы организации рационального питания в младшем школьном возрасте.
2. Рацион питания младшего школьника
3. Режим и гигиена питания младших школьников
4. Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника.
5. Профилактика витаминной недостаточности

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

Лекции для родителей младших школьников 5-9 класс

1. Организация рационального питания подростков
2. Рацион и режим питания подростков
3. Особенности питания подростков, занимающихся спортом
4. Питание подростков вне дома
5. Воспитание культуры питания у подростков

Лекции для родителей младших школьников 10-11 класс

1. Организация рационального питания старшеклассников
2. Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках
3. Формирование основ потребительской культуры у старшеклассников
4. Продукты с особыми свойствами в рационе питания старшеклассников

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Исполнители	Ожидаемые результаты
Организационные совещания: - организация питания учащихся; - обеспечение питания детей льготных категорий; - организация дежурства и обязанности дежурного учителя и учащихся в столовой; - организация питьевого режима учащихся	Заместитель директора по ВР; социальный педагог школы, заведующая производством, ответственные за организацию питания	Повышение охвата и обеспечение учащихся 1 – 11 класса организованным горячим питанием
МО классных руководителей по вопросам организации горячего питания	Заместитель директора по ВР; руководители МО, классные руководители	Проведение и анализ мониторинга охвата питания
Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	Директор школы	Контроль организации питания, приказы о назначении ответственных лиц по организации питания, утверждение планов работы
Заседание Управляющего Совета школы по организации питания для рассмотрения вопросов: - охвата учащихся горячим питанием; - соблюдение санитарно	Управляющий Совет школы	Повышение охвата и соблюдение качества горячего питания учащихся

- гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний; - мониторинг организации и качества горячего питания.		
Организация работы школьной комиссии по контролю за организацией и качеством питания	Школьная комиссия (ответственные за организацию питания, администрация, родители)	Протоколы результатов проверок
Осуществление ежедневного контроля за работой столовой.	Администрация, бракеражная комиссия	Протоколы проверок

Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Исполнители	Ожидаемые результаты
МО классных руководителей 1-4, 5- 8, 9-11 классов с приглашением специалистов. -организация горячего питания – залог сохранения здоровья	Заместитель директора по ВР; руководители МО, классные руководители, социальные педагоги, медицинские работники школы.	Выпуск информационных бюллетеней и методических рекомендаций, повышение информационной просвещенности учащихся, педагогов и родителей
Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания	Администрация	
Совершенствование методической и документации по организации школьного питания	Администрация	Пакет документов, соответствующих санитарному законодательству и законодательству по защите прав потребителей

Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся

Основные мероприятия	Исполнители	Ожидаемые результаты
Проведение классных часов о ЗОЖ	Классные руководители	Методические разработки классных часов, повышение информационной просвещенности учащихся, педагогов и родителей
Кл. часы о пользе горячего питания в школе	Классные руководители	
Оформление стендов с информацией по организации питания, тематические памятки о	Ответственные за организацию питания	Пакет методических разработок, повышение информационной просвещенности

здоровом питании		
Анкетирование учащихся, родителей, педагогов о качестве питания в школьной столовой	Ответственные за организацию питания	Результаты анкетирования, оценка культуры питания учащихся учащихся, педагогов и родителей, мониторинг охвата питанием
Классные часы о пользе горячего питания в школе с приглашением специалистов (фельдшер, диетолог и др.)	Классные руководители	Повышение информационной просвещенности учащихся
Конкурс рисунков о пользе здорового питания	Классные руководители	Повышение информационной просвещенности учащихся
Конкурс плакатов о пользе здорового питания	Классные руководители	
Конкурс презентаций о пользе здорового питания	Классные руководители	
Освещение результатов мониторинга питания в через школьные СМИ	Заместитель директора по ВР, пресс-центр, ответственные за питание	Освещение результатов мониторинга питания в школе через школьные СМИ
Анализ результатов организации горячего питания за учебный год в ОУ	Ответственные за организацию питание в ОУ	Подведение итогов работы в данном направлении

Работа с родителями по вопросам организации школьного питания

Основные мероприятия	Исполнители	
Проведение классных родительских собраний по темам: - «Правильное питание – неотъемлемая часть сохранения и укрепления здоровья учащихся» - «Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома. Питание учащихся»; - «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний и инфекционных, простудных заболеваний»;	Классные руководители	Разработки родительских собраний, повышение информационной просвещенности родителей

- итоги медицинских осмотров учащихся		
Родительские собрания с приглашением специалистов школы (фельдшера, заведующая столовой, ответственного за питание) «Как кормить нуждающегося в диетпитании» «Личная гигиена ребенка»	Заместитель директора по ВР, классные руководители	Повышение информационной просвещенности родителей
Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	Классные руководители, школьный психолог	Разработки лекций, повышение информационной просвещенности родителей

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

Основные мероприятия	Исполнители	Ожидаемые результаты
Продолжение эстетического оформления зала столовой	Администрация, зам. директора по ВР	Зал оформлен в соответствии с требованиями
Внедрение предусмотренных видов школьного питания: экспресс – завтраки, полдники, обеды 5-11 класса	Классные руководители, заведующие столовой	Новые формы организации питания – нормативная база
Приобретение нового оборудования для школьной столовой	Администрация, заведующий производством	Соответствие оборудования требованиям санитарного законодательства
Организация питьевого режима	Заведующий производством, администрация школы	Соответствие оборудования требованиям санитарного законодательства
Проведение С-витаминации третьих блюд школьного питания	Заведующий производством, медицинские работники школы	Уменьшение заболеваемости среди учащихся
Организация сезонных тематических дней школьного питания, выставок – дегустаций школьного питания	Заведующий производством, НТПО, администрация	Увеличение разнообразия школьного меню

Контроль организации питания обучающихся

Объект производственного контроля	Ответственный	Учетно-отчетная форма
Устройство и планировка пищеблока	Заместитель директора по АХП	Акт готовности к новому учебному году
Соблюдение санитарного	Медицинский	Акты проверки

состояния пищеблока	работник школы, заведующая столовой	
Контроль за ассортиментом вырабатываемой продукции, качеством полуфабрикатов и готовой продукции, контроль суточной пробы	Заведующий производством, медицинский работник	Бракеражный журнал
Соответствие веса отпускаемой готовой продукции утвержденному меню	Члены бракеражной комиссии, ответственный за организацию питания	Акт проверки
Соблюдение личной гигиены учащихся перед приемом пищи	Дежурный учитель по столовой, классные руководители	Справка
Мониторинг состояния здоровья обучающихся, пользующихся питанием	Медицинский работник	Графики, диаграммы
Контроль за организацией приема пищи обучающимися	Заместитель директора по ВР; ответственные за организацию питания в ОУ	Справка
Мониторинг организации школьного питания	Ответственные за организацию питания	Результаты мониторинга: получение информации об организации питания
Мониторинг замечаний надзорных органов, управления образования, родительской общественности, школьной комиссии по организации и качеству питания	Заместитель директора по ВР, ответственные за организацию питания в ОУ	Получение объективной информации об организации школьного питания

**Оценка эффективности деятельности по формированию основ культуры питания
Просветительская работа по формированию
культуры здорового питания.**

Образовательная программа формирования культуры питания для учащихся предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20 процентов родителей знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать утром дома перед школой, есть горячий завтрак - кашу, привычка есть в сухомятку, нежелание есть первые блюда), далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания. Именно поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Знакомство с программой можно организовать на родительском собрании, в рамках родительского всеобуча или встречи. Важно не только рассказать о цели и задачах программы, ее тематике, но и показать родителям ответы детей по анкетированию,

рисунки, выполняемые задания в которых ребята знакомятся с темами. Основная задача педагога - сделать родителей своими союзниками.

Методика мониторинга организации питания обучающихся и эффективности работы ОУ по формированию основ культуры здоровья и культуру питания

Эффективность является важной интегральной характеристикой достигнутых результатов воспитательной работы по формированию культуры здоровья.

Целенаправленная, научно и методически обоснованная работа по формированию основ культуры питания, безусловно, оказывает влияние на ситуацию, связанную с состоянием здоровья школьников, однако не может определять ее целиком.

Исходя из этого, в качестве основного параметра эффективности работы образовательного учреждения по воспитанию основ культуры питания мы рассматриваем создание комплекса условий, в которых происходит формирование социальных компетенций, связанных с рациональным питанием (система представлений, оценок, навыков). В свою очередь, в структуре комплекса выделяется две составляющих: организация целенаправленного воспитательного воздействия, обеспечивающего формирование социальных компетенций, и определенная организация среды социального развития школьника, в которой формируемые знания, оценки и навыки были бы востребованы.

Определение эффективности осуществляется в ходе специальной оценочной процедуры, которая должна являться обязательным этапом деятельности, связанной с формированием основ культуры питания. Оценка эффективности выполняет целый ряд важных задач:

- а) диагностики - определение сферы и характера изменений, вызванных воспитательными воздействиями;
- б) коррекции - изменения в содержании и структуре реализуемой воспитательной модели (программы), связанной с формированием основ культуры питания с целью ее оптимизации;
- в) прогноза - планирования новых этапов реализации с учетом достигнутого.

При оценке эффективности воспитательной работы по формированию основ культуры питания в программе соблюдаются следующие условия:

регулярность (процедура оценки проводится по завершении этапа работы, связанного с достижением определенных целей);

целесообразность (организацию процедуры оценки следует планировать с учетом сроков, необходимых для достижения тех или иных конкретных результатов. Слишком короткие или слишком продолжительные сроки не позволяют определить реальный вклад воспитательной работы в формирование основ культуры питания);

объективность (оцениваются характеристики и факторы, непосредственно формируемые или изменяемые в ходе воспитательной работы, - знания, оценки, навыки).

Организация оценки базируется на простых в использовании методиках, не требующих особой профессиональной подготовки, отсутствующей у основных участников воспитательной работы по формированию основ культуры питания. К ним относятся опросы, экспертные оценки, анкетирование.

Оценка эффективности может быть внутренней и внешней. Внутренняя оценка осуществляется непосредственными участниками, реализующими программы формирования основ культуры питания в образовательном учреждении. Для внешней оценки привлекаются специалисты-эксперты, не принимающие непосредственного участия в реализации программ.