

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Тверской лицей»



Утверждаю  
Директор МОУ «Тверской лицей»  
Мейстер И.В.

**Программа**  
**«Здоровое питание»**

Тверь- 2022

## І.Введение

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»  
В.А.Сухомлинский.*

Питание - один из факторов среды обитания, оказывающий непосредственное влияние на формирование здоровья детей и подростков. У детей и подростков в школьный период наблюдаются интенсивные процессы роста, сложная гормональная перестройка организма, деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы, головного мозга. Значительное умственное и физическое напряжение, которое в последние годы значительно возросло в связи с увеличением потока информации, усложнением школьных программ, нередко в сочетании с дополнительными нагрузками, приводит к необходимости ответственного подхода к составлению режима питания современных детей. Пищевой рацион школьников должен покрывать все энергетические потребности, связанные с бурным ростом организма и интенсивной жизнедеятельностью детей. Очень часто это происходит, в основном, за счет потребления большого количества продуктов с высоким содержанием жира и сахара, что может привести к развитию в будущем ожирения, кариееса, гиповитаминозов, а также дефициту микронутриентов.

В настоящее время в состоянии здоровья школьников преобладает увеличение удельного веса имеющих хроническую патологию и уменьшение числа относительно здоровых детей. К сожалению, в структуре заболеваний школьников стали чаще встречаться заболевания ЖКТ, почек, болезни обмена веществ, да и близорукость и сколиоз стали частыми спутниками наших детей. Нагрузка, несбалансированное питание могут привести к ухудшению здоровья и обострениям уже имеющихся хронических заболеваний.

Актуальными для обучающихся являются следующие принципы рационального питания:

- Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.
- Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам.
- Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.
- Оптимальный режим питания.
- Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
- Учет индивидуальных особенностей детей.
- Обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Достаточная обеспеченность ребенка всеми пищевыми ингредиентами, витаминами, макро и микроэлементами улучшает состояние иммунной системы, повышает сопротивляемость организма к отрицательным факторам окружающей среды. Питание влияет на развитие центральной нервной системы, интеллекта, состояние работоспособности. Поэтому проблема школьного питания, полноценного, сбалансированного рациона приобретает в наши дни такую актуальность.

Общеизвестно, что учащиеся, получающие горячее питание, меньше утомляются и легче справляются со школьной нагрузкой. Кроме этого, регулярное питание, соблюдение режима питания - это прежде всего профилактика заболеваний пищеварительной системы.

### **Актуальность программы**

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 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.

Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Их решению посвящена программа «Здоровое питание». Основу предполагаемых подходов 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 лицея сегодня уделяет большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Особенно сейчас остро встал вопрос об увеличении охвата учащихся горячим питанием. 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 лицее, то и полноценно питаться они должны здесь же.

Связь между питанием и обучением убедительно доказана. Здоровое питание необходимо учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Доказано, что здоровое питание напрямую связано с продлением жизни и понижением риска развития многих хронических болезней у взрослых. Школа несет ответственность за содействие ученикам и персоналу в формировании и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни.

**Цель программы:** Создание благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья школьников за счет повышения качества, эффективности и безопасности системы школьного питания.

#### **Задачи:**

- Обеспечить участников образовательного процесса полноценным регулярным горячим питанием.
- Следить за сбалансированностью питания.
- Формировать у участников образовательного процесса потребности в здоровом образе жизни, в том числе навыков рационального питания.
- Формировать культуру питания и самообслуживания.

**Срок реализации Программы:** 2022-2024 годы.

**Источники финансирования:**

средства городского бюджета

внебюджетные источники

### Ожидаемые результаты

- Повышение качества питания участников образовательного процесса.
- Обеспечение сбалансированности и безопасности меню.
- Совершенствование материальной базы, использование современного высококачественного оборудования.
- Повышение доли участников образовательного процесса, получающих горячее питание
- Снижение доли школьников с заболеваниями ЖКТ

### Основные направления деятельности лица по реализации программы

- 1.Укрепление и модернизация материально-технической базы помещений пищеблока.
- 2.Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания.
- 3.Создание благоприятных условий для организации полноценного качественного питания участников образовательного процесса.
4. Развитие новых прогрессивных форм обслуживания, повышение культуры обслуживания.
- 5.Организация системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями.
- 6.Просветительно-воспитательная работа с учащимися.
- 7.Мониторинг количественного состава учащихся, питающихся по абонементу.
- 8.Динамическое наблюдение за состоянием здоровья школьников.
- 9.Контроль за организацией горячего питания в лицее.
- 10.Формирование у учащихся потребности в здоровом питании через учебную деятельность.

### План работы по реализации программы

№ п/п	Содержание работы	Сроки исполнения	Ответственный
<i>Работа с учащимися</i>			
1	Организация питания по абонементу учащихся 5-9 классов	сентябрь	Кл. руководители, работники столовой
2	Организация бесплатного питания для учащихся из малообеспеченных семей	сентябрь	Кл. руководители, работники столовой
3	Цикл бесед с учащимися 5-11 классов "Профилактика инфекционных заболеваний".	В течение года	медработник
4	Анкетирование по вопросам организации качества горячего питания учащихся 5-9 классов.	ноябрь март	Зам.директора по воспитательной работе
5	Проект «Здоровое питание» в рамках интеллектуально-творческого марафона	март	Учащиеся 5-11 кл.
6	Цикл бесед с учащимися 5-11 классов «Рациональное сбалансированное питание школьников».	В течение года	медработник
7	Тематические классные часы по вопросам здорового питания	В течение года	Классные руководители
8	Цикл бесед «Культура питания»	По планам кл.рук.	классные руководители
9	Конкурс среди классных коллективов «Лучшая организация питания в классе»	май	классные руководители
10	Разработка тематических выставок в лицейской библиотеке «Правильное питание – основа здоровья»	регулярно	библиотекарь

<b><i>Работа с педагогами</i></b>			
1	Совещание с классными руководителями: по организации горячего питания; организации бесплатного питания.	август	Зам.по ВР отв. за организацию питания
2	Работа по организации охвата горячим питанием учащихся 5-9 классов	сентябрь	Классные руководители
3	Контроль за работой классных руководителей по организации питания учащихся в своих классах	октябрь	Зам.по ВР
4	Проект «Пища и здоровье» в рамках интеллектуально-творческого марафона	март	Классные руководители
5	Организация методической помощи классным руководителям при подготовке тематических классных часов	В течение года	Библиотекарь
6	Конкурс мультимедийных проектов по вопросам здорового питания.	март	классные руководители
7	Контроль за работой классных руководителей по организации питания учащихся в своих классах	февраль	Администрация
<b><i>Работа с родителями</i></b>			
1	Родительские собрания по параллелям с включение вопросов организации бесплатного питания, организация горячего питания	сентябрь	Администрация
2	Экспресс-опрос родителей учащихся с по вопросам организации горячего питания.	декабрь	Администрация
3	Классные родительские собрания «Рациональное питание школьника в домашних условиях»	Декабрь, февраль	классные руководители медработник
4	Экспресс-опрос «Школьное питание. Каким я его вижу?»	апрель	Педагоги
5	Рейды по проверке организации питания	постоянно	комиссия
<b><i>Работа с работниками столовой</i></b>			
1	Организация питания обучающихся в соответствии с графиком питания	сентябрь, январь	Работники столовой
2	Организация бесплатного питания для учащихся.	постоянно	Работники столовой
3	Проведение цикла бесед с работниками столовой.	регулярно	медработник
4	Развитие новых прогрессивных форм обслуживания, повышение культуры обслуживания.	постоянно	Работники столовой
<b><i>Оздоровительно-профилактическая работа</i></b>			
1	Разнообразие рациона школьников с включением блюд из свежих овощей	постоянно	Администрация, столовая
2	Контроль за осуществлением горячего питания, бесплатного питания.	постоянно	Комиссия
3	Контроль за правильностью порционирования блюд.	постоянно	администрация, медработник

## **Тематика классных часов**

- «Питание- необходимое условие для жизни человека»
- «Понятие о рациональном питании»,
- «Здоровая пища для всей семьи»
- «Умеем ли мы правильно питаться?»
- «Потребность организма в витаминах»
- «Я выбираю кашу»
- «Пищевые отравления»
- «Как вести себя за столом. Сервировка стола»
- «Правила поведения за столом»

**Система мониторинга за ходом реализации программы  
«Здоровое питание»**

Направление мониторинга	Методы мониторинга	Оформление результатов мониторинга	Место представления результатов
Организация и регулирование школьного питания	Оценка охвата питанием	Справка	Административное совещание
	Опрос родителей	Справка, обсуждение с родителями	Родительские собрания
	Анкетирование учащихся	Анализ анкет	Административное совещание
Модернизация и укрепление материально-технической базы пищеблоков	Обследование пищеблоков комиссией по приемке ОУ к новому учебному году	Акт приемки ОУ к началу нового учебного года	Административное совещание
	Аудит материально-технической базы, сбор и анализ отчетных документов о техническом состоянии оборудования	Паспорт пищеблока ОУ	Использование информации в ежегодном публичном докладе
	Учет приобретенного технологического оборудования	Постановка на балансовый учет	Балансовый учет
Система просветительской работы	Наблюдение за организацией работы по пропаганде здорового питания	Информационно-аналитическая справка	Административное совещание
	Диагностика заболеваемости учащихся	Карта оценки здоровья школьников	Совещание классных руководителей. Родительские собрания